

TALLER No MAYO

NOMBRE DEL TALLER: HABILIDADES LOCOMOTRICES Y LA CARRERAS DE SPRINT CORTO

- **ÁREA:** Educación física
- **DOCENTE:** Carlos Andrés Echeverri Calle
- **GRUPO:** Grado 7°A y 7°B
- **FECHA:** 02 de Mayo 2024

FASE DE PLANEACIÓN O PREPARACIÓN

Competencia: Combino las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones y contextos.

Evidencia de aprendizaje: Identifica las características generales del movimiento humano desde el atletismo como disciplina base de la praxis deportiva

FASE DE EJECUCIÓN O DESARROLLO

INSTRUCCIONES: En la primera actividad responda las preguntas y dibuje los siguientes elementos de la locomotricidad humana.

1. ¿Qué es la carrera, para que nos sirve y en que deportes la utilizamos? Explique y dibuje
2. ¿Para qué nos sirven nuestras habilidades motrices? Explique y de ejemplos
3. ¿Qué es la locomoción en la actividad física y el deporte? Explique y de ejemplos



Ahora lea con atención la siguiente información.

HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

Las habilidades motrices son aquellas capacidades que permiten a una persona realizar movimientos físicos con eficacia y precisión. Estas habilidades se pueden clasificar en dos categorías principales: habilidades básicas y habilidades específicas.

Destreza motora

La adquisición de una destreza se produce cuando el individuo empieza a acortar la distancia que existe entre un movimiento tal cual lo ejecuta y un esquema preconcebido.

CLASIFICACIÓN DE HABILIDADES MOTRICES.

- **Habilidades básicas:** son los llamados patrones básicos de movimiento: desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos y recepciones.
- **Habilidades genéricas:** acciones técnicas más concretas dentro de alguna actividad: conducciones, lanzamientos, botar el balón...
- **Habilidades específicas:** determinadas por la técnica, táctica y reglamento de cada deporte en concreto: realizar una finta en Balonmano, tirar a canasta en Baloncesto, rematar en voleibol, etc.

“El concepto de habilidad motriz básica en Educación Física considera una serie de acciones motrices que aparecen como características de la evolución humana, tales como marchar, correr, girar, saltar, lanzar...”

Son los llamados patrones básicos de movimiento. Son las primeras habilidades que se aprenden. Las características particulares que hacen que una habilidad motriz sea básica son:

- Ser comunes a todos los individuos.
- Haber permitido la supervivencia.
- Ser fundamento de aprendizajes motrices.

Se suelen distinguir cuatro grandes familias dentro de las Habilidades Motrices Básicas (HMB): los desplazamientos, los saltos, los giros y el manejo y control de objetos.

LOS DESPLAZAMIENTOS: Se trata de aquellas habilidades cuya función es la traslación del sujeto de un punto a otro del espacio.



Pueden ser muy variados dependiendo de aspectos como la puesta en acción, inclusión de paradas, cambios de dirección y ritmo de ejecución.

Tipos de desplazamientos

- **Marcha:** Es aquel desplazamiento producido por apoyos sucesivos y alternativos de los miembros inferiores sin fase aérea entre ellos.
- **Carrera:** En la carrera se dan los mismos patrones que en la marcha, pero en esta aparece la fase aérea. Cuando andamos damos pasos, cuando corremos zancadas. Fases de la zancada: toma de contacto, recepción, impulso y suspensión o fase aérea.
- Trepas
- A la pata coja
- Cuadrúpedas (con cuatro apoyos)

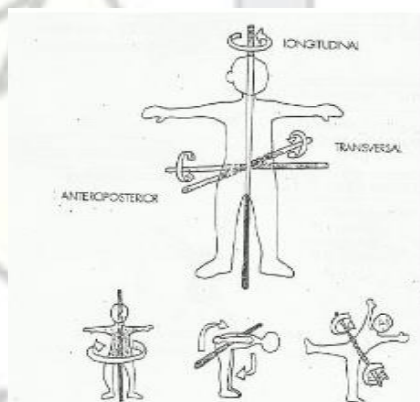
EL SALTO saltar es la acción de despegarse del suelo gracias al impulso del tren inferior.

Su realización implica la puesta en acción de los factores de Fuerza, equilibrio y coordinación. Tienen cuatro fases: fase previa o preparación al salto, batida o impulso, vuelo o fase aérea y caída. La caída es muy importante que la realices con las piernas semiflexionadas y abiertas a la anchura de los hombros, con el tronco ligeramente inclinado hacia delante.

Fase previa	Impulso o batida	Vuelo o Fase aérea	Recepción o Caída
Aceleración sin desplazamiento	Con las dos piernas	Dirección	Con continuidad en la acción
Aceleración con desplazamiento	Con una pierna	Altura	Final de la acción
	Con otras partes del cuerpo	Profundidad	Superficie de contacto
		Tiempo de suspensión	

LOS GIROS.

“Se definen como cualquier rotación que se realizan en torno a alguno de sus tres ejes imaginarios: longitudinal, transversal o anteroposterior.”



Girando entorno al eje longitudinal (también llamado vertical) puedes girar a derecha e izquierda:



Girando entorno al eje transversal (también llamado horizontal) puedes girar a adelante y atrás:



Girando entorno al eje anteroposterior (o sagital) puedes girar lateralmente:

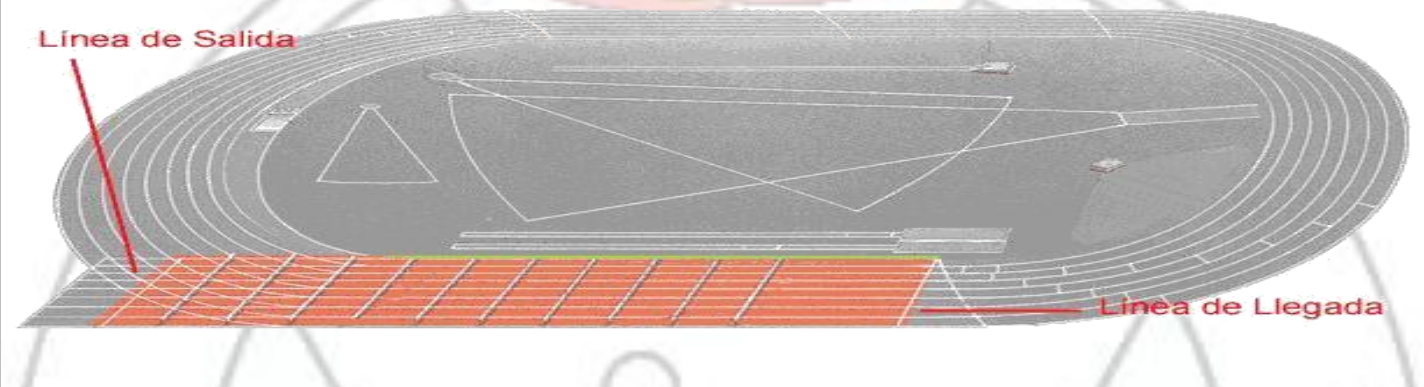


EL MANEJO Y CONTROL DE OBJETOS

Dentro de esta familia de movimientos se incluye una gran variedad de acciones lo que hace muy difícil su clasificación Y descripción. Distinguiremos las habilidades que se ejecutan:

- Con las manos: lanzar, recepcionar, agarrar...
- Con los pies: golpear, chutar, controlar, conducir...
- Con la cabeza: golpear, rematar, controlar
- Mediante el uso de objetos (implementos): golpear, conducir, controlar...

PRUEBAS DE VELOCIDAD



DESCRIPCIÓN DE LA PRUEBA DE 100 METROS LISOS:

La prueba de 100 metros, una prueba de velocidad, es una de las más atractivas dentro del atletismo. En ella, los atletas intentan recorrer 100 metros en el mínimo tiempo posible.

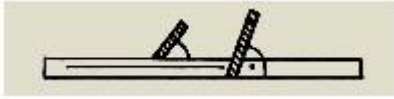
Sólo hay 8 calles y en esta prueba suele haber muchos participantes, se tienen que realizar carreras clasificatorias hasta que queden 8 corredores que realizaran la final.

La finalidad de esta prueba es la de recorrer 100 metros en el menor tiempo posible.

■ FASE INICIAL:

La salida se realiza con tacos que se los colocan los atletas a su comodidad.

La separación entre tacos suele ser de tres tipos: estrecha, intermedia, o amplia. La distancia de los tacos con la línea de salida Depende de la separación de los tacos. Si los tacos están muy juntos, la distancia con la línea de salida será mayor. En lo que se centra la inclinación de los tacos, el de atrás suele estar mucho más vertical que el delantero.



La posición del cuerpo varía según la señal de aviso:

□ **A sus puestos:** El corredor, que se encuentra situado tras los tacos, debe situarse de la siguiente manera: las manos separadas a la distancia de los hombros y apoyadas sobre la yema de los dedos, los brazos perpendiculares y extendidos, la rodilla de atrás apoyada en el suelo y la rodilla delantera en el aire.



□ **Listos:** Las caderas suben ligeramente sobrepasando a la línea de hombros, desplazándose hacia adelante para crear el desequilibrio y romper la inercia en la salida. El peso del cuerpo cae sobre las manos, los pies hacen fuerte presión sobre los tacos, el atleta toma aire y lo retiene y las manos soportan más del 60% del peso del cuerpo y el pie adelantado casi el resto.



□ **Disparo:** Comienza la presión de las piernas sobre los tacos (primero la pierna retrasada). La pierna adelantada se extiende totalmente cuando la rodilla de la retrasada se adelante. El brazo correspondiente al de la pierna adelantada se dirige adelante mientras el otro va atrás.



■ FASES DE LA EJECUCIÓN:

Amortiguamiento: El pie entra en contacto con el suelo, primero con el metatarso y por último el talón.



Apoyo: Es el momento en que el centro de gravedad se encuentra en perpendicular con la base de sustentación. La pierna que toca el suelo está flexionada por las tres articulaciones, y el pie se encuentra en contacto con el suelo con todo el metatarso.



□ **Impulso:** El centro de gravedad supera esta perpendicularidad con la base y se produce una extensión por parte de las articulaciones acabando con la separación de la punta del pie.



□ **Vuelo:** Finalizado el impulso el pie pierde el contacto con el suelo, y la pierna inicia, primero por inercia y luego voluntariamente, una acción de recogida.



La posición del tronco facilita el movimiento de las extremidades. Se tiene que realizar una ligera inclinación del tronco adelante, cuya variación depende de la velocidad del corredor.

La cabeza se debe de mantener en prolongación del tronco, para ello hay que mantener la vista en un punto lejano. Hay que intentar mantener una tensión baja de los músculos de la cabeza.

La función que tienen los brazos es la de coordinar los movimientos con las extremidades inferiores. Los brazos suelen estar flexionados en un ángulo de entre unos 80 y 100 grados.

-

■ **FASE FINAL: LA LLEGADA A META:**

El atleta para completar oficialmente el recorrido de la carrera debe alcanzar con una parte de su tronco el plano vertical al borde más cercano de la línea de meta, por ello el deportista realiza una mayor inclinación del cuerpo y flexión del tronco para alcanzar la línea de llegada.

Una de las técnicas empleadas en esta fase final de la carrera consiste en producir una mayor inclinación del tronco, llevando los brazos hacia atrás y así realizar una llegada de pecho.

El atleta también podrá realizar la llegada con uno de sus hombros, realizando un giro sobre su eje longitudinal para obtener esta posición.



FASE DE EVALUACIÓN

ACTIVIDAD # 1 LAS HABILIDADES MOTRICES

Completar Cuadro: Completa el siguiente cuadro con las habilidades básicas de movimiento correspondientes:

Habilidad Básica de Movimiento	Descripción
	Desplazamiento rápido de un lugar a otro utilizando los pies de manera alternada.
Saltar	Elevar el cuerpo desde el suelo utilizando los pies y aterrizar nuevamente.
	Girar el cuerpo alrededor de un eje central, manteniendo el equilibrio.
Rodar	Desplazarse en el suelo de manera continua y rotativa.
	Ascender sobre una superficie vertical utilizando las manos y los pies.

2. Relacionar cada habilidad específica de movimiento con su descripción correspondiente

HABILIDAD ESPECÍFICA

DESCRIPCIÓN

Pase de pecho	Golpear la pelota antes de que toque el suelo después de haber sido lanzada por otro jugador.
Volea	Mover la pelota hacia adelante con las manos, manteniendo el control mientras se avanza.
Dribling	Pasar la pelota a un compañero de equipo con las manos extendidas al frente y hacia afuera.

3. señale falso o verdadero según corresponda

- Se define el salto como cualquier rotación que se realiza en uno de sus ejes imaginarios ()
- La marcha es uno de los ejemplos más claros de los giros en las habilidades motrices ()
- Saltar es despegarse del suelo gracias al impulso del tren inferior ()

ACTIVIDAD # 2 CARRERA DE 100 METROS

De acuerdo con la lectura pruebas de velocidad de 100 metros.

- 1) ¿Cómo se realiza la carrera de velocidad de 100 metros?
- 2) ¿Cuáles son las fases iniciales en la carrera de 100 metros?.Explica con tus palabras cada una.
- 3) ¿Nombrar las fases de la ejecución en la carrera de 100 metros?
- 4) ¿Cuál es el objetivo de la prueba de 100 metros planos?
- 5) ¿Cuántos carriles tiene una pista de 100 metros planos?