



INSTITUCIÓN EDUCATIVA NÚCLEO ESCOLAR “EL GUADUAL”
ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE
EDUCACIÓN NO PRESENCIAL



Fecha: Julio del 2020

Grado: 11°

SESIÓN 4

Unidad de aprendizaje: Preparación física.

Pregunta problematizadora: ¿Cómo puedo mejorar mi condición física?

Desempeño: Elabora su propio plan de preparación física

Resultados de aprendizaje: Realiza actividades de preparación física a nivel individual y colectivo.

Transversalidad inglés: Cuerpo =body fuerza=power musculo=muscle

D.B.A y/o estándares: Participa en la organización de proyectos y gestiona actividades recreativas, deportivas, turísticas y en general de uso del tiempo libre.

Desempeño de las competencias socio-emocionales seleccionadas para el área: planea, organiza y lidera el desarrollo de juegos y ejercicios en casa.

INTRODUCCIÓN

Continuando con el desarrollo de la unidad, corresponde en la presente sesión el tema de la velocidad. Detallamos la forma en que podemos mejorar esta condición física a través de juegos y ejercicios relacionados. Aprovechamos los tiempos permitidos para salir a realizar actividad física y de esta manera cumplir con las practicas.



COMENCEMOS POR EL TEMA

¿QUÉ ES LA VELOCIDAD?

La velocidad es la capacidad física que nos permite llevar a cabo acciones motrices en el menor tiempo posible.

La rapidez con la que se realiza dicho desplazamiento depende de la velocidad de contracción de los músculos implicados en el movimiento.

VELOCIDAD CONTRÁCTIL

Capacidad de acortamiento muscular en el mínimo de tiempo. Se logra por medio de la fuerza explosiva y produce velocidad instantánea.

VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO

Capacidad para trasladar todo el cuerpo o parte de él a lo largo de determinada distancia.

VELOCIDAD DE REACCIÓN

Capacidad para responder a estímulos con movimiento en el mínimo de tiempo. Ejemplo: ante un estímulo o señal visual como una bandera; ante un estímulo o señal auditiva, como escuchar el sonido de un pito; ante un estímulo o señal táctil, al ser tocado.

RESISTENCIA DE LA VELOCIDAD

Capacidad de ejecutar ejercicios en el mínimo de tiempo con el máximo de repeticiones. Ejemplo: recorrer cierto número de distancias en tiempo determinado.



LA RAPIDEZ CON LA QUE SE REALIZA DICHO DESPLAZAMIENTO DEPENDE DE:

- La velocidad de contracción de los músculos implicados en el movimiento.
- La celeridad en la transmisión del impulso nervioso.
- Otros factores como la amplitud de zancada, estatura, entre otros.

La mayoría de estos aspectos dependen en gran medida de la herencia y son escasamente modificables mediante el entrenamiento, es el caso de la velocidad. No todos podemos llegar a desarrollar un buen nivel de velocidad, es algo innato en la persona; se puede mejorar muy poco.

FACTORES QUE DETERMINAN LA VELOCIDAD

Hay unos factores importantes de los que dependen la velocidad, son: tipos de fibras musculares, la velocidad de contracción de los músculos, que depende en gran medida del tipo de fibras que lo componen.

La velocidad es un factor muy importante en la actividad física explosiva: carreras cortas, saltos...su importancia decae a medida que las distancias a recorrer aumentan (carreras largas) y en los deportes o pruebas de resistencia apenas cuenta. Para el incremento de la velocidad es necesario tener en cuenta; la técnica para la ejecución de gestos técnicos (apropiación técnica), la fuerza, la resistencia entre otros aspectos. La flexibilidad es igualmente necesaria (elasticidad muscular y movilidad articular).

Se recomienda la práctica de ejercicios de alta intensidad y corta duración. Ejemplo: piques o repeticiones para salidas altas y bajas. Es necesario permitir un lapso de tiempo para la recuperación, esta recuperación no necesita ser completa. La utilización de acciones similares o iguales a las de la competencia.

Los atletas con record mundial en los 100 metros USAIN BOLT en la categoría masculina 9.58 segundos y FLORENCE GRIFFITH JOYNER en la categoría femenina con una marca de 10.49 segundos.





INSTITUCIÓN EDUCATIVA NÚCLEO ESCOLAR "EL GUADUAL"
ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE
EDUCACIÓN NO PRESENCIAL



ACTIVIDAD: LECTURA LÚDICA

BIOGRAFÍA USAIN BLOT



Usain Bolt nació el 21 de agosto de 1986 en Sherwood Content, Trelawny, Jamaica. Hijo de Wellesley y Jennifer Bolt, propietarios de una tienda. Tiene un hermano, Sadiki, y una hermana, Sherine.

Estudio en la escuela Waldensia, donde comenzó a mostrar sus habilidades en las carreras de velocidad, con 12 años, ya era el corredor más rápido de su escuela en los 100 m lisos. En la escuela secundaria William Knibb su entrenador de críquet le recomendó practicar el atletismo. Pablo McNeil, ex atleta olímpico en pruebas de velocidad y Dwayne Barrett, fueron sus entrenadores.

En el campeonato mundial junior del 2002, obtuvo una medalla de oro en los 200 m lisos que le convirtió en el ganador más joven de la historia en ese tiempo. El 2004, en los Juegos CARIFTA, también fue el primer junior en correr por debajo de los 20 segundos en los 200 m, con 19,93 s.

Sufrió una escoliosis que curvó su espina dorsal hacia la derecha y que hizo que su pierna derecha fuera una pulgada más corta que la izquierda. Con 195 centímetros de altura y 76 kilos de peso, poseía una larguísima zancada con un estilo poco depurado y una lenta reacción.

Para algunos especialistas, Usain Bolt es un corredor antiestético, debido a su altura y a su escasa aerodinámica. Incluso, su entrenador, Glen Mills, insistía en que Bolt corriera los 400 m, la distancia que teóricamente más se adapta a sus condiciones.

Inicia su carrera profesional en 2004, compitió en los Juegos Olímpicos de ese año y se perdería las siguientes dos temporadas a causa de lesiones.

El 2007, superó el récord jamaicano de los 200 m con un tiempo de 19,75 s.

El año 2008, logró su primer récord mundial en los 100 m lisos con 9,72 s, y con otras marcas absolutas en esa misma prueba, los 200 m, y la carrera de relevos 4x100 con el equipo de Jamaica con de 9,69 s; 19,30 s; y 37,10 s respectivamente, durante los Juegos Olímpicos de Pekín.

Fue el primer atleta en ganar tres pruebas olímpicas desde 1984 logradas por Carl Lewis.



En el año 2010, superó sus propios récords de 100 y 200 m lisos con registros de 9,58 y 19,19, durante el campeonato mundial de Berlín, convirtiéndose en el primer atleta en ostentar los títulos mundiales de los 100 y 200 m lisos en el campeonato mundial y en Juegos Olímpicos.

El 5 de agosto de 2012 en Juegos Olímpicos de Londres Bolt volvió a demostrar que era el hombre más veloz de todos los tiempos. Marcó un 9.63 con un viento a favor de 1.5 m/s y un tiempo de reacción de 165 milésimas, con él consiguió su segundo oro olímpico de 100 metros tras el de Pekín'08, con lo que igualó a Carl Lewis (Los Angeles'94 y Seúl'88). Su compatriota Yohan Blake fue segundo igualando la mejor marca de su vida, realizó un 9.75, su crono de los trials donde derrotó a Bolt. El bronce fue para Justin Gatlin 9.79s. Fue la carrera más rápida de la historia con todos, menos Asafa Powell, lesionado, por debajo de los 10 segundos.

El 9 de agosto de 2012, el jamaicano se convirtió en leyenda del atletismo con su medalla de oro en los 200 metros. Yohan Blake, plata, y Warren Weir, bronce, conformaron el podio jamaicano.

Finalizó estos juegos con Broche de oro en la última prueba en el estadio: tercer oro y récord del mundo en el 4x100 junto a Michael Frater, Nesta Carter y Yohan Blake, que realizaron una marca de 36.84, 20 centésimas más rápido que su propia plusmarca, la que habían logrado los mismos hombres en el Mundial de Daegu de 2011.

En el Campeonato Mundial de 2013 en Moscú, logró tres medallas de oro. En los 100 m ganó con un registro de 9.77s; en los 200 m alcanzó tres victorias consecutivas en campeonatos del mundo; 178 y, en los 4x100 m, logró la tercera victoria seguida para Jamaica, convirtiéndose en el atleta con más medallas de oro en la historia de estos juegos junto a Carl Lewis, con ocho metales dorados.

Apodado "El relámpago", fue reconocido como «Atleta del Año» por parte de la IAAF, y la revista Track and Field, así como con el premio Laureus.

En 2015, durante su quinta presentación en unos mundiales de atletismo en el Estadio Nacional de Pekín, se impuso en la final de los 100m con una marca de 9,79 s. En los 200 m, ganó marcando 19,55 s y en el relevo 4x100 m, consiguió la cuarta medalla de oro para Jamaica en estos campeonatos con un tiempo de 37,36 s.

Usain Bolt ganó el oro en la carrera de los 4x100 metros de los Juegos Olímpicos en Río 2016, que sumó a los oros individuales en los 100 y los 200 metros en Brasil, un logro que ya había conseguido en los Juegos de Pekín 2008 y Londres 2012. El equipo jamaicano realizó su mejor tiempo de la temporada al detener el reloj en 37.27 segundos.



En 2017, año en el que anunció su retirada, corrió su séptimo campeonato mundial presentándose como favorito de la prueba de los 100 m frente a los estadounidenses Christian Coleman, con el mejor registro del año (9,82), y Justin Gatlin. En semifinales Coleman le sacó una centésima (9,97 s por 9,98 s) y en la disputa por las medallas fue Justin Gatlin, con 35 años, quien ganó con una marca de 9,92 s, quedando Bolt en tercer lugar (9,95 s). En la final de relevos 4x100 m, después de coger el testigo, sufrió un calambre en la parte trasera del muslo izquierdo haciéndole caer en la pista, tras incorporarse alcanzó con dificultad a la línea de meta, aunque sin tiempo válido para su equipo.

En 2010, firmó un contrato con la editorial HarperCollins para escribir una autobiografía. Se presentó el 12 de septiembre del 2013 en el Reino Unido y fue titulada en español "Como el rayo".

En una entrevista para The Guardian en noviembre de 2016, dijo que le gustaría convertirse en futbolista profesional tras su retirada del atletismo. En 2018, tras entrenar con el equipo noruego Strømsgodset, jugó en el club como delantero en un partido amistoso contra el equipo nacional de fútbol de Noruega sub-19. En agosto del mismo año, comenzó a entrenar con el club australiano Central Coast Mariners. En enero de 2019, decidió no seguir con su carrera en el fútbol, afirmando que "su vida deportiva ha terminado".

Tomado de: <https://www.buscabiografias.com/biografia/verDetalle/9887/Usain%20Bolt>



INSTITUCIÓN EDUCATIVA NÚCLEO ESCOLAR “EL GUADUAL”
AREA DE EDUCACION FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE
EDUCACIÓN NO PRESENCIAL



ACTIVIDAD: LECTURA LÚDICA

BIOGRAFÍA FLORENCE GRIFFITH JOYNER

(Florence Griffith-Joyner; Los Ángeles, 1959 - Mission Viejo, California, 1998) Atletista estadounidense, una de las más destacadas atletas femeninas de la década de 1980. Esta velocista de raza negra demostró su incontestable dominio de las pistas en los Juegos Olímpicos de Seúl, en 1988, al obtener tres medallas de oro y una de plata y establecer sendos récords mundiales en los 100 y 200 metros lisos. De estilo enérgico y audaz, se hizo famosa sobre la pista no sólo por su extraordinaria capacidad física, sino también por su llamativa y poco convencional indumentaria en competición, que incluía sortijas, una cuidada manicura y tocados espectaculares.



Llamada popularmente Flo-Jo, Florence Griffith-Joyner nació en la ciudad de Los Ángeles el 21 de diciembre de 1959. Perteneciente a una familia de escasos recursos económicos, a los veinte años de edad tuvo que abandonar los estudios para trabajar y sostener a su familia. Sin embargo, la afición de Griffith al atletismo, que constituyó una verdadera pasión desde su juventud, logró superar todas las dificultades. Más adelante consiguió, de la mano del entrenador Bob Kersee, dedicarse al atletismo al tiempo que estudiaba psicología y economía en la Universidad de California.

Sus comienzos fueron espectaculares, con la obtención de una medalla de plata en la final olímpica de los 200 metros lisos en 1984, durante los juegos celebrados en Los Ángeles. Cuatro años después, en los Juegos Olímpicos de Seúl, tuvo lugar su consagración definitiva al ganar, batiendo todas las marcas de velocidad, las medallas de oro en los 100, 200 y 4x100 metros lisos, y la de plata en los 4x400.

Sin embargo, los triunfos de Florence Griffith no estuvieron exentos de polémica. Tras anunciar un inesperado abandono de la práctica activa del deporte en 1986, al año siguiente volvió a las pistas para participar en los campeonatos mundiales de atletismo de Roma. Durante el año de retirada, el físico de Florence experimentó un extraordinario desarrollo muscular que muchos comentaristas relacionaron con el consumo, nunca demostrado, de sustancias ilegales.

Florence Griffith abandonó definitivamente la competición en 1989 para dedicarse a la promoción del deporte entre la juventud. El repentino fallecimiento de la atleta el 21 de septiembre de 1998, en su casa californiana de Mission Viejo, reabrió las sospechas sobre su presunto dopaje. Tras la autopsia, sin embargo, quedó demostrado que la muerte de Florence Griffith tuvo lugar por asfixia durante un episodio epiléptico, y en ningún caso tuvo que ver, como algunas fuentes indicaron, con un infarto producido por consumo de anabolizantes.

Tomado de: https://www.biografiasyvidas.com/biografia/g/griffith_florence.htm

EJERCICIOS SUGERIDOS

- Durante 10 minutos realice ejercicios de estiramiento muscular.
- Cambios de ritmo; realice caminatas, trotes y velocidad sobre distancias cortas 20 metros.
- Repase la técnica de salidas bajas y altas.
- Realice salidas utilizando diferentes tipos de señal: auditiva, visual y táctil, hágalo sobre distancias cortas 20 metros durante 10 minutos.
- Fuerza de piernas (sentadillas medias y profundas) cinco series de 20 repeticiones.
- Flexión de brazos, cinco series de 10 repeticiones.
- Elasticidad, ejercicios de elasticidad para piernas en posición sentados en el piso, una pierna estirada adelante y otra flexionada. Toco la punta del pie que está estirado, cambio y repito el ejercicio durante 5 minutos. Abdominales y lumbares, medios, altos y bajos.

EVALUACIÓN

- Prepare una rutina y desarróllela durante las dos siguientes semanas.
- Realice pruebas sobre 50 metros y 100 metros de velocidad y registre el tiempo. Intente disminuir de manera progresiva el tiempo.
- Realice video y/o fotografías alusivas.

GLOSARIO

Fibra muscular: Unidad estructural formada por células alargadas de aspecto filamentosos que son contráctiles y constituyen el tejido muscular; se divide en estriada, de contracción voluntaria a excepción del miocardio, y lisa, de contracción independiente de la voluntad y regulada por el sistema nervioso vegetativo.

Miofibrilla: Es una estructura contráctil que se encuentra dentro del citoplasma de los miocitos del tejido muscular y les da la propiedad de contracción y de elasticidad, la cual permite realizar los movimientos característicos del músculo.

Tono muscular: También conocido como tensión muscular residual o tono, es la contracción parcial, pasiva y continua de los músculos. Ayuda a mantener la postura y suele decrecer durante la fase REM del sueño. En cuestiones de músculos esqueléticos, tanto los músculos extensores como los flexores usan 'tono' para referirse a la enervación 'en reposo' o normal que mantiene las posiciones de los huesos.

Elasticidad muscular: capacidad de agrandamiento de los músculos y de recuperación de la posición inicial.

Intensidad: Grado de fuerza o de energía con que se realiza una acción.

BIBLIOGRAFÍA

- Programas curriculares de educación física, recreación y deporte M.E.N.