	INSTITUCIÓN EDUCATIVA ACADÉMICO NIT. 891901024-6 ICFES 01275-024364-018283 Resolución No. 1664 sept. 3 de 2002 Cod. DANE 176147000236	PÁGINA [1 - 1]
		CÓDIGO: DICUI: 600.1.23.01
	GUIAS DIDÁCTICAS PARA EL APRENDIZAJE	VERSIÓN 1
		Fecha de aprobación:

DOCENTE: Leonardo Velásquez, Jhonier Mauricio García Ríos, Claudia Milena Correa Otálvaro, María Silvia Muñoz Cuartas ÁREA/SIGNATURA: Educación Física
 GRADO: 4° FECHA DE INICIO: Agosto 18 de 2020 FECHA DE FINALIZACIÓN: Septiembre 25 de 2020

COMPETENCIAS BASICAS:

Demuestra educación deportiva y social en los juegos predeportivos.

COMPETENCIAS CIUDADANAS:

Expreso mis sentimientos mediante distintas formas del lenguaje. (gestos, palabras, juegos y ejercicios).

COMPETENCIAS LABORALES:

Permite a los demás dar a conocer sus aportes en la clase.

APRENDIZAJES:

Atletismo: Concepto.

(Carreras de velocidad y de fondo).

(Salto alto y rollo.)

APRECIADOS PADRES DE FAMILIA Y ESTUDIANTES, A TRABAJAR, ¡MUY ATENTOS!

RECUERDEN POR FAVOR, DE ENVIAR LAS ACTIVIDADES AL PROFESOR. NOS INTERESA CONOCER CÓMO ESTÁS TRABAJANDO EN CASA.

ACTIVIDAD 1

PRIMERO, Vamos a leer un poco. Conozcamos historia.

El **atletismo**, es considerado como la forma organizada más antigua del deporte, es un **conjunto de pruebas deportivas** que se dividen en **carreras, saltos y lanzamientos**. La primera referencia histórica del atletismo se remonta al año **776 A.C.** en **Grecia**, con una lista de los atletas ganadores de una competencia.

Dentro del atletismo nos encontramos diversas modalidades de pruebas. Así, están las carreras a pie (velocidad, media distancia, fondo, salto de vallas, campo a través, relevos...), los saltos de longitud o altura, los lanzamientos (peso, jabalina, martillo...), la marcha atlética, y las pruebas combinadas. Estas últimas también se conocen como decathlon y, como su propio nombre indica, se componen de diez pruebas: tres de lanzamiento, tres de saltos y cuatro de carreras.

En 1913 se fundó la **Federación Internacional de Atletismo Amateur** (actualmente la **Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo – IAAF**). Hoy en día, la **IAAF** es el organismo rector de las competencias de atletismo a nivel mundial, encargado de establecer las reglas y otorgando la oficialidad a las marcas obtenidas por los atletas.

Muchos son los atletas que ya han pasado a los anales de la historia de esta disciplina deportiva. Este sería el caso de los siguientes:

Carl Lewis. Un importante velocista estadounidense fue este que durante toda su carrera llegó a conseguir nueve medallas (ocho de oro y una de bronce) en campeonatos mundiales y diez medallas olímpicas, nueve de oro.

Jesse Owens. Cuatro medallas de oro son las que consiguió este deportista norteamericano que fue el gran triunfador de las Olimpiadas de Berlín en el año 1936.

Usain Bolt. Jamaicano es este velocista que es uno de los referentes en los últimos años. Tiene en su poder no sólo seis medallas olímpicas y cinco medallas mundiales sino además diversos records individuales en los 100 y 200 metros lisos.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA ACADÉMICO
 NIT. 891901024-6
 ICFES 01275-024364-018283
 Resolución No. 1664 sept. 3 de 2002
 Cod. DANE 176147000236

PÁGINA [2 - 1]

CÓDIGO:
 DICUI: 600.1.23.01

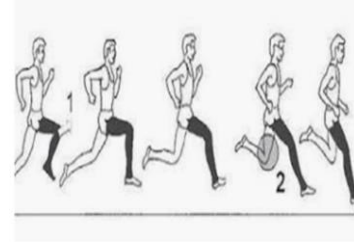
GUIAS DIDÁCTICAS PARA EL APRENDIZAJE

VERSIÓN 1

Fecha de aprobación:



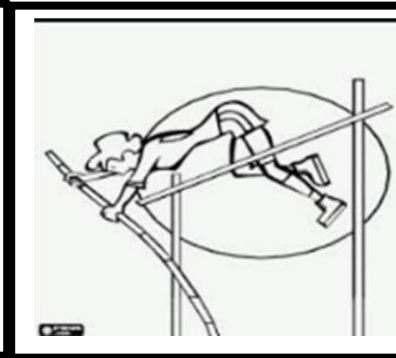
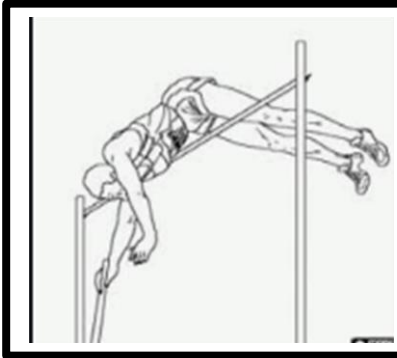
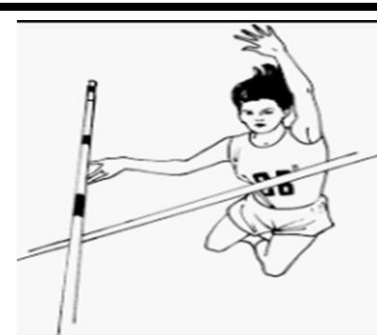
Atletismo de base | Orientación y formación pedag...
 atletismo1.wordpress.com



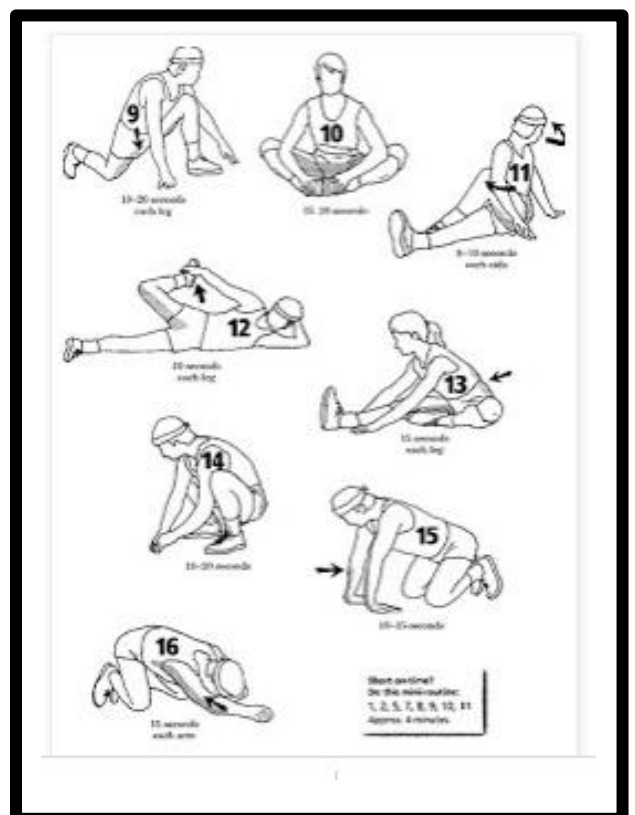
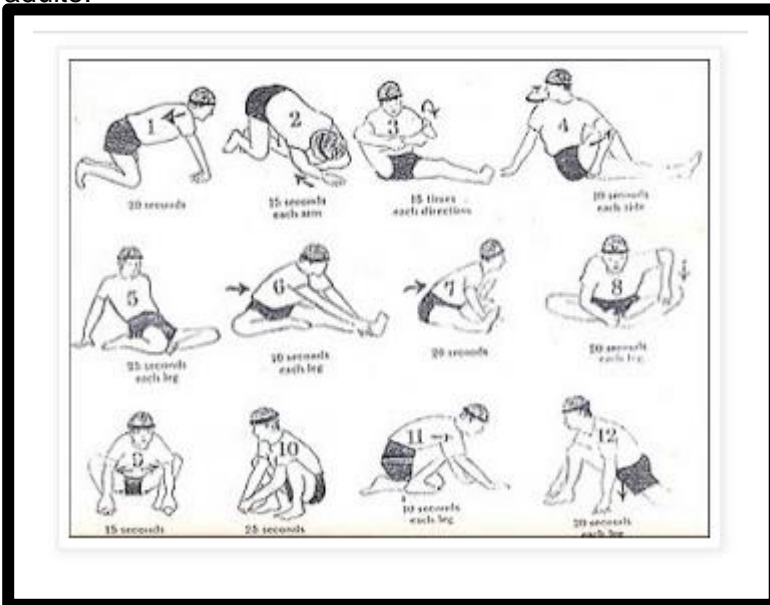
Carrera - EcuRed
 eured.cu



SALTO EN LARGO Secuencia Completa ...
 docplayer.es



Realizar los siguientes ejercicios con las orientaciones dadas por el profesor y acompañado por un adulto.



CONTINUAMOS TRABAJANDO EN CASA Y EN FAMILIA.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA ACADÉMICO
 NIT. 891901024-6
 ICFES 01275-024364-018283
 Resolución No. 1664 sept. 3 de 2002
 Cod. DANE 176147000236

PÁGINA [3 - 1]

CÓDIGO:
 DICUI: 600.1.23.01

GUIAS DIDÁCTICAS PARA EL APRENDIZAJE

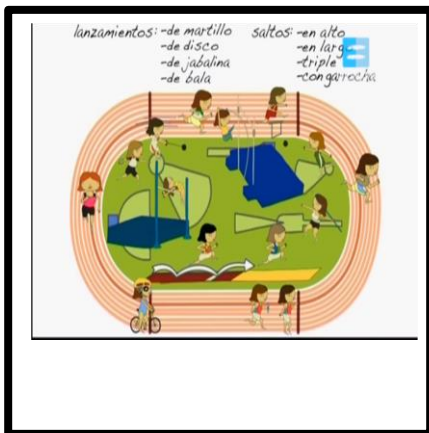
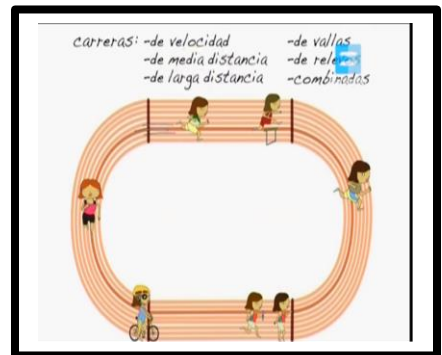
VERSIÓN 1
 Fecha de aprobación:

ACTIVIDAD 2

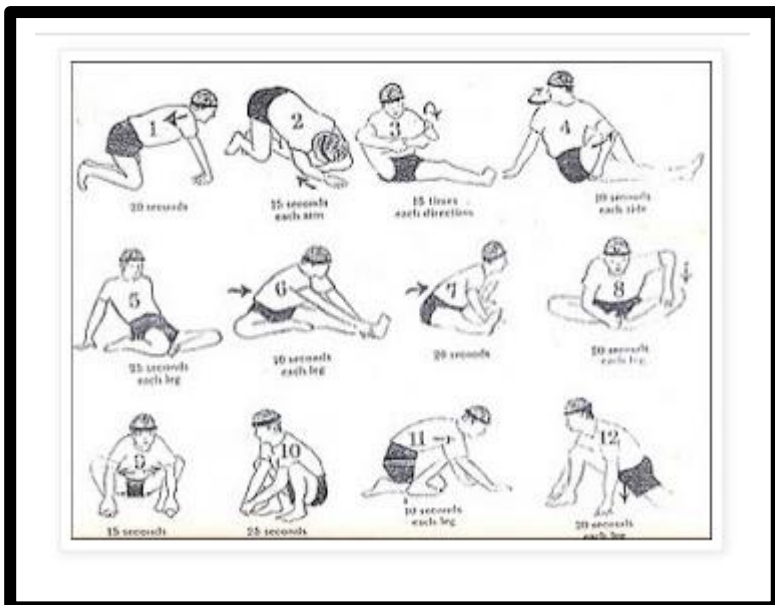
Conozcamos más acerca del ATLETISMO

Ingresa al siguiente link <https://www.youtube.com/watch?v=d6iPQtgRK8Q>, si te es posible. Si no puedes, presta mucha atención a las siguientes imágenes y a la explicación del profesor.

¡YA EMPEZAMOS!



Realiza de nuevo los siguientes ejercicios:





INSTITUCIÓN EDUCATIVA ACADÉMICO
 NIT. 891901024-6
 ICFES 01275-024364-018283
 Resolución No. 1664 sept. 3 de 2002
 Cod. DANE 176147000236

PÁGINA [4 - 1]

CÓDIGO:
 DICUI: 600.1.23.01

GUIAS DIDÁCTICAS PARA EL APRENDIZAJE

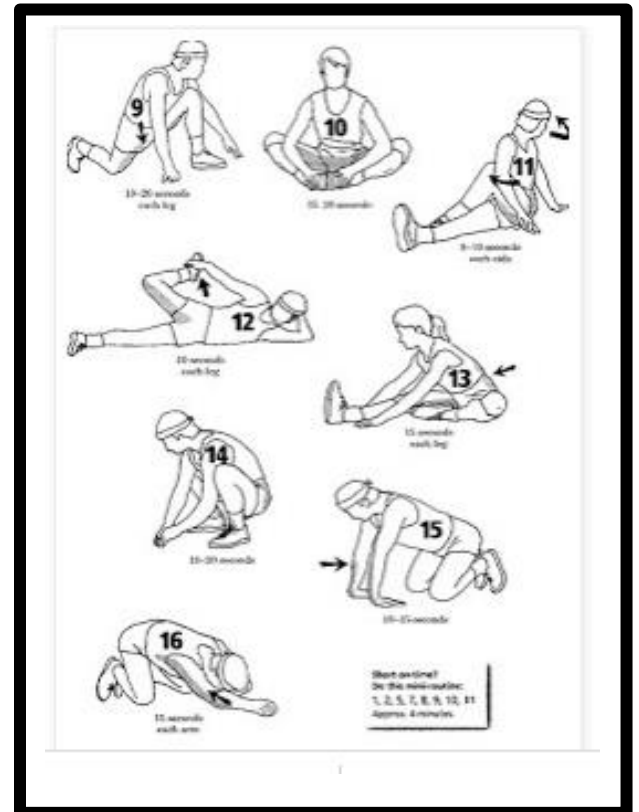
VERSIÓN 1

Fecha de aprobación:

ACTIVIDAD 3

En esta actividad vamos a realizar los ejercicios de la Actividad 1 y complementamos con otros nuevos. Todos necesarios para iniciar trabajo de atletismo.

Realizar los siguientes ejercicios con las orientaciones dadas por el profesor y acompañado por un adulto.



Ejercicios de técnicas de carrera para trabajar la Pre activación de la musculatura del tobillo.





Al terminar la actividad deportiva también hay que realizar ejercicios.
Te damos a conocer algunos de ellos.
Ten presente para practicar.





ACTIVIDAD 4

Continuamos aprendiendo y practicando.

Recuerda enviar las fotos al profesor para conocer lo que estás haciendo en casa.
 Nos interesa saber y conocer el desarrollo de la actividad.

¡A PRACTICAR SE DIJO !

TODO lo debemos hacer en casa. Cuando se habla de compañeros, lo vamos hacer con los hermanos o primos, o papitos, o familiares y amigos.

El ejercicio que es en escaleras, si no las tienen en casa, no se preocupen, no lo hacen.

EJERCICIOS DE ACTIVACION O CALENTAMIENTO EN SI (Ejercicios de carrera ancho de la cancha con movilidad)							
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Camino suavemente sobre talones y puntas de pie		Camino con gran movimiento de brazos.		Camino con movimiento de brazos adelante y atrás.		Camino elevando piernas.	
Camino flexionando el tronco hasta tocar los pies.		Trote elevando rodillas		Trote elevando talones a glúteos		Corro haciendo círculos con los brazos hacia adelante, hacia atrás.	
Me desplazo lateralmente cruzando piernas		Corro en zig-zag		Trote o corro en zigzag por entre mis compañeros		Realizo skipping en el puesto y de salida	
Correr sobre com pañeros tumbados		Trotar y subir escaleras		Doy saltos y caigo en semiflexión		Salto en el puesto abriendo y cerrando mis piernas.	



INSTITUCIÓN EDUCATIVA ACADÉMICO
NIT. 891901024-6
ICFES 01275-024364-018283
Resolución No. 1664 sept. 3 de 2002
Cod. DANE 176147000236

PÁGINA [7 - 1]

CÓDIGO:
DICUI: 600.1.23.01

GUIAS DIDÁCTICAS PARA EL APRENDIZAJE

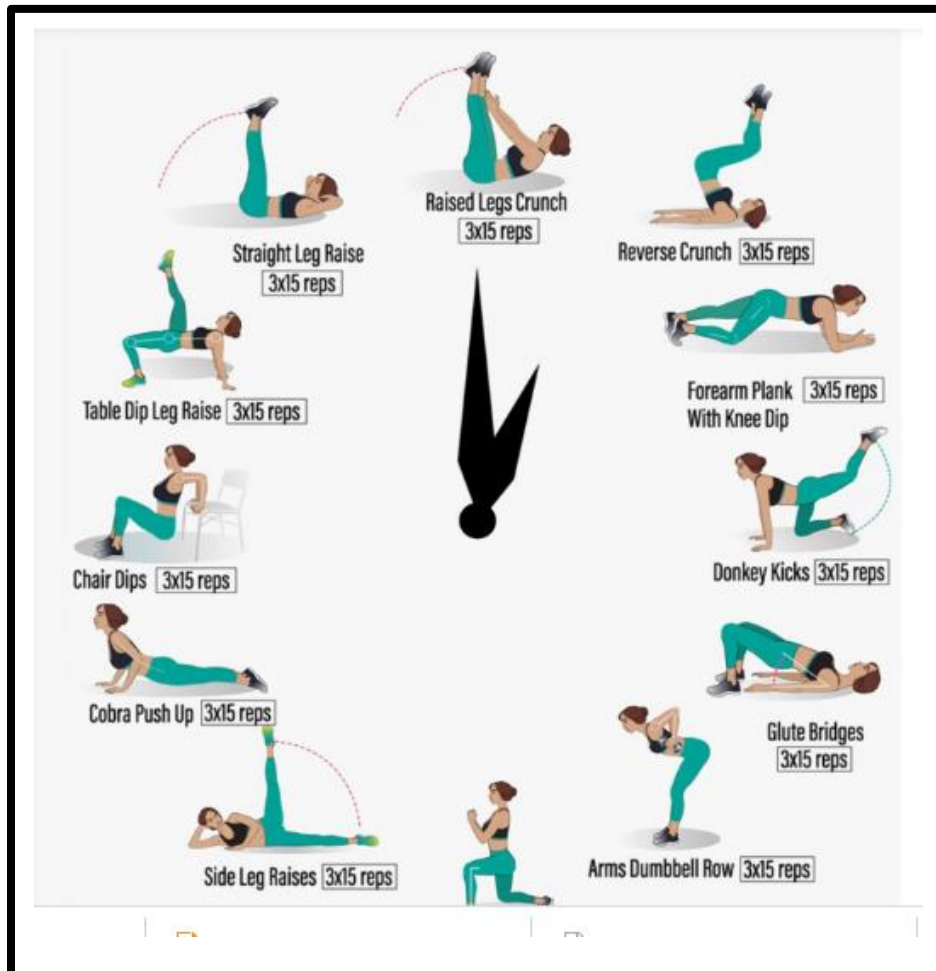
VERSIÓN 1

Fecha de aprobación:

ACTIVIDAD 5

Hoy vamos a realizar los siguientes ejercicios. Recuerda estar atento a las explicaciones que nos da el profesor.

Siempre estar en compañía de un adulto.



ACTIVIDAD 6

Nuestra actividad final.

En compañía de adultos y orientaciones del profesor, vamos a realizar los ejercicios que hemos aprendido para iniciarnos en atletismo.

Presta mucha atención y empezamos a trabajar.

**¡CONTINUAMOS! VAMOS
PROGRESANDO.**