



INSTITUCIÓN EDUCATIVA ALFONSO LÓPEZ  
PUMAREJO  
Virtud – orientación y ciencia



Alcaldía de Medellín  
Secretaría de Educación

Fecha:  
9/11/2016

Actividades complementarias de superación - ACES

Grado: 4

Área: Educación física recreación y deportes.

Docente(s): Ruth Robledo Y Liliana Sánchez

Indicadores de desempeño: Describa lo que debería poder hacer o argumentar un estudiante para evidenciar que alcanzó los aprendizajes esperados (estándares y DBA). Tenga en cuenta que es necesario precisar las evidencias de comprensión o de desarrollo de habilidades por parte de los estudiantes, en coherencia con los objetivos propuestos para el área.

#### PERIODO 1

1. Reconocimiento de experiencias sobre carreras, saltos y lanzamientos.
2. Ejecución de ejercicios que permitan el desarrollo de las capacidades físicas en forma secuencial

#### PERIODO 2

3. Ejecución de ejercicios en diferentes posiciones que lo ayuden a tener un mejor desplazamiento y buena postura al sentarse, pararse y agacharse.
4. Aplicar por medio del juego las normas del baloncesto y microfútbol.

#### PERIODO 3

5. Realización de trabajos en forma individual o en equipo valorando la independencia y la creatividad
6. Fortaleza en la ejecución de actividades lúdicas de integración grupal

#### PERIODO 4

7. Demuestra un desarrollo básico en las conductas sicomotoras.
8. fortaleza en la aplicación de las normas de juego en cada deporte.

Instrucciones: Tener presente los siguientes elementos.

1. Exploración: Reconocimiento de los desempeños deficitados de los estudiantes. Describirlos.

2. Asesoría: Explícite y describa las actividades principales que posibilitarán los aprendizajes esperados. (Presencial con estudiantes).

3. actividad: precisar las ideas, conceptos o procedimientos claves a aprender con base en los indicadores de desempeño.

#### PERIODO 1

1. Leo y práctico:

#### **carreras de velocidad**

Las carreras más cortas son las denominadas de velocidad. En pista cubierta se corren sobre distancias de 50 y 60 metros. Al aire libre, sobre 100, 200 y 400 metros. En este tipo de pruebas, el atleta se agacha en la línea de salida y, tras ser dado el pistoletazo de inicio por un juez de salida, se lanza a la pista y corre a la máxima velocidad posible hacia la línea de meta, siendo fundamental una salida rápida. Los corredores alcanzan la tracción inicial situando los pies contra unos bloques especiales de metal o plástico, llamados tacos de salida o estribos, diseñados especialmente para sujetar al corredor y que están colocados justo detrás de la línea de salida. Las características principales de un estilo eficiente para carreras de velocidad comprenden una buena elevación de rodillas, movimientos libres de los brazos y un ángulo de penetración del cuerpo de unos 25 grados.

Los corredores pueden usar diversas estrategias durante las carreras. En una carrera de 400 m, por ejemplo, el corredor puede correr a la velocidad máxima durante los primeros 200 m, relajarse en alguna medida durante los siguientes 150 m, para finalizar de nuevo con otro golpe de velocidad punta en los 50 m finales. Otros corredores prefieren correr 200 o 300 m a la máxima velocidad y luego intentar resistir el resto de la carrera. Cuando el corredor aminora la marcha, lo hace para conservar energía, que utilizará en el momento en que efectúe de

nuevo un esfuerzo máximo.

### **Carreras de medio fondo**

Las carreras que cubren entre 600 y 3.000 m se conocen como carreras de medio fondo o media distancia. Las más populares son las de 800 m, 1.500 m y 3.000 metros. Aunque no es una modalidad olímpica ni se disputa en los Campeonatos del Mundo, otra carrera que se mantiene en el calendario atlético es la carrera de la milla, de las que existen algunas famosas por el nombre de la ciudad donde se celebran. La prueba es muy popular y los corredores de elite la cubren con regularidad por debajo de los 3m 50 segundos. El primer corredor que logró bajar de cuatro minutos fue el inglés Roger Bannister, que en 1954 lo hizo en 3m 59,4 segundos.

Los mediodonistas deben regular su velocidad cuidadosamente para evitar quedarse exhaustos; algunos cambian de ritmo varias veces durante la carrera mientras que otros mantienen el mismo toda la prueba. El corredor finlandés Paavo Nurmi, que ganó una medalla de oro en la prueba de 1.500 m, en los Juegos Olímpicos de 1924, llevaba un cronómetro durante las carreras para comprobar su marcha. La forma de correr más apropiada para las carreras de media distancia difiere de la utilizada en las carreras de velocidad. La acción de rodillas es mucho menos pronunciada, la zancada es más corta y el ángulo hacia adelante del cuerpo es menos acusado.

### **CARRERAS DE RELEVOS**

Las carreras de relevos son pruebas para equipos de cuatro componentes, en las que un corredor recorre una distancia determinada, luego pasa al siguiente corredor un tubo rígido llamado testigo, y así sucesivamente hasta que se completa la distancia de la carrera. El pase del testigo se debe realizar dentro de una zona determinada de 18 m de largo. En las carreras de relevos de 400 m (cada uno de los cuatro atletas cubre 100 m, por lo que se denomina 4x100) y 800 m (4x200), el testigo pasa del corredor que lo entrega al que lo recibe cuando este último ya ha comenzado a correr, continuando el receptor la carrera. En carreras más largas, debido a la fatiga acumulada, el corredor que recibe el testigo muchas veces mira hacia atrás para recogerlo. En condiciones ideales, tanto el corredor que entrega el testigo como el que lo recibe, deben ir a la máxima velocidad y separados unos 2 m al efectuar el relevo del testigo. En estas pruebas, los miembros de los equipos que intervienen corren por una zona de la pista; para completar cada relevo el corredor debe entrar en la llamada zona de traspaso, que permite al receptor del testigo iniciar su carrera.

### **Salto de altura**

El objetivo en el salto de altura es sobrepasar, sin derribar, una barra horizontal (listón) que se encuentra suspendida entre dos soportes verticales separados unos 4 metros. El participante tiene derecho a tres intentos para superar una misma altura. La mayoría de los saltadores de hoy en día usan el estilo de batida denominado Fosbury flop, denominado así en homenaje a su inventor, el saltador estadounidense Dick Fosbury, quien lo utilizó por primera vez en los Juegos Olímpicos de 1968. Para ejecutar el salto, los saltadores se aproximan a la barra casi de frente, se giran en el despegue, alcanzan la barra con la cabeza por delante, superándola de espaldas y caen en la colchoneta con sus hombros. El Fosbury flop dejó en el olvido el anterior estilo, denominado rodillo ventral.

Para qué son importantes estas actividades físicas en mi cuerpo.

2. Hago un dibujo representativo de la lectura anterior.

### **PERIODO 2**

3. Consulto las diferentes posturas que debo tener al sentarme, agacharme y pararme.
4. Hago los dibujos representativos de cada una de las posturas.

### **PERIODO 3**

5. Actividades prácticas:
  - ✓ Investigar los juegos tradicionales.
  - ✓ Presentar juego tradicional, explicación y práctica.
  - ✓ Competencias de trompos, yoyos, tarros.
  - ✓ Ejercicios de flexibilidad, de gimnasia básica.

### PERIODO CUARTO

- ✓ Expresión del cuerpo a través de la danza.
- ✓ Participación activa de presentación de danza
- ✓ participación activa de torneo interclases en basquetbol y micro futbol.

4. Valoración: Verificación de los objetivos de aprendizaje propuesto. Contempla un:

- Hacer 30% ( realización y presentación del taller según los criterios determinados por el docente)
- Saber 60% ( Sustentación – El estudiante debe demostrar los conocimientos adquiridos)
- Ser 10% ( actitud del estudiante en el proceso. Puntualidad, asistencia, compromiso entre otros)

5. Observaciones generales:

- Los docentes deben entregar los talleres en la fecha acordada desde el consejo académico a coordinación.
- En ningún caso se admitirán fotocopias de libros.
- Se deben entregar en físico y digital.
- Se debe utilizar letra arial 11, hoja tamaño oficio, espaciado sencillo.
- Los contenidos deben estar en concordancia con los indicadores de desempeño descritos inicialmente.