



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA FÉLIX DE BEDOUT MORENO**  
**“Educamos en el ser y el conocer con respeto y compromiso”**  
**GUIA DE APRENDIZAJE EN CASA PARA MEDIA TÉCNICA**

Código:	
Vigencia:	20/04/2020
Versión:	1

Nombre completo del estudiante		Grupo	6°
--------------------------------	--	-------	----

**PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:**  
**¿Por qué es importante lo que aprendemos en la escuela para mi proyecto de vida?**

ÁMBITOS CONCEPTUALES	DÍA	ÁREA
TEST DE RESISTENCIA  - ATLETISMO.	10 DE SEP	EDUCACIÓN FÍSICA

**EXPLORACIÓN**  
**Actividades previas**



Analiza y observa bien la imagen, y de acuerdo a la actividad física explica:

1. qué esperas de ti y de tu bienestar al realizar ejercicios físicos
2. qué opinas de tu imagen corporal y el concepto corporal de tu cuerpo
3. cuales son las principales pruebas atléticas

**ESTRUCTURACIÓN**  
**Actividades de construcción conceptual**

**MOMENTO PARA APRENDER:**

¿Qué es Atletismo?

La palabra atletismo proviene del vocablo griego *atletes* y tiene como significado *todo individuo que compite con el fin de obtener un reconocimiento*. Conocido como el deporte de mayor antigüedad, con una estructura sólida y organizada, el atletismo consiste en un conjunto de pruebas de carácter deportivo basadas en carreras, saltos y lanzamientos.

El atletismo encuentra su origen en los juegos que se hacían en el espacio público de Grecia y Roma. Comúnmente se dice que el atletismo es el “deporte natural” que implica lo básico de la acción humana en relación a lo necesario para el desarrollo humano. Es decir, hace referencia a la necesidad humana de correr, saltar y lanzar, de hacer ejercicio como parte de las necesidades de nuestro cuerpo.

El atletismo se reúne sobre un mismo estadio, como se hacía en la antigüedad, las carreras y concursos divididos según tipo de ejercicio. La realización de estas actividades atléticas conlleva la ejercitación muscular empleando principalmente la *fuerza*

**TRANSFERENCIA**  
**Actividades de aplicación**

**MOMENTO PARA PRACTICAR**



INSTITUCIÓN EDUCATIVA FÉLIX DE BEDOUT MORENO  
"Educamos en el ser y el conocer con respeto y compromiso"  
GUIA DE APRENDIZAJE EN CASA PARA MEDIA TÉCNICA

Código:	
Vigencia:	20/04/2020
Versión:	1

Realiza el siguiente ejercicio el mayor número de veces posibles en tres minutos.

El ejercicio consta de cinco posiciones:

Posición 1: de pie brazos colgando.

Posición 2: con piernas flexionadas.

Posición 3: con apoyo de manos en el suelo, se realiza una extensión de piernas.

Posición 4: flexión de piernas y vuelta a la posición 2.

Posición 5: Extensión de piernas y vuelta a la posición 1

#### EVIDENCIA EVALUATIVA

FECHA DE REVISIÓN: 24 de septiembre

MEDIO POR EL CUAL SE RECIBE EL TRABAJO

wassapp , 3148732780

edmodo

email. [adelxon@iefelixdebadoutmoreno.edu.co](mailto:adelxon@iefelixdebadoutmoreno.edu.co)

**ojo. no enviar por youtube**

QUE RECIBIR

fotos del taller en el cuaderno

3 videos de 3 minutos cada uno

#### BIBLIOGRAFIA

<https://concepto.de/atletismo/#ixzz6XTObwgHx>