



REPÚBLICA DE COLOMBIA  
Departamento de Arauca  
Institución Educativa  
**AGROPECUARIO MUNICIPAL**  
DANE: 381001002035 ICFES: 050302 NIT: 800170889-0  
**RESOLUCIÓN No 3071 DE 23 OCTUBRE DE 2023**



**DOCENTE:** AZUCENA CASTILLO

**ASIGNATURA- GRADO**

**EDUCACION FISICA - CUARTO**

### **INSTRUMENTACIÓN DIDÁCTICA**

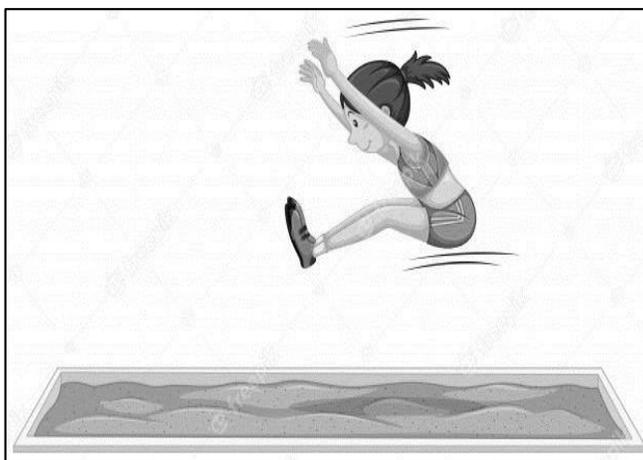
#### **EDUCACION FISICA:**

**A. Lo que sabemos: Transcribe al cuaderno.**

#### **ATLETISMO**

Es un deporte que contiene un conjunto de disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marcha. Es el arte de superar el rendimiento de los adversarios en velocidad o en resistencia, en distancia o en altura. Se dividen en cinco grandes grupos: las carreras, los saltos, los lanzamientos, la marcha y las pruebas combinadas.

**B. Aprendemos algo nuevo: Realiza los dibujos colorea y escribe que actividad esta haciendo cada niño.**





***C. Ejercitemos lo aprendido: transcribo al cuaderno.***

**Tipos de carreras que existen**

- **Carrera** a pie.
- **Carrera** de velocidad.
- **Carreras** de media distancia.
- **Carrera** de larga distancia.
- **Carreras** de vallas.
- **Carreras** con obstáculos.
- **Carrera** de la milla.
- **Carreras** de relevos o postas

***D. APLICAMOS LO APRENDIDO:***

**Recuerda: Antes de iniciar cualquier actividad física debes realizar ejercicios de estiramiento y así evitar lesiones. Aquí algunos de estos estiramientos. Utiliza ropa cómoda e hidratación.**



REPÚBLICA DE COLOMBIA  
 Departamento de Arauca  
 Institución Educativa  
**AGROPECUARIO MUNICIPAL**

DANE: 381001002035 ICFES: 050302 NIT: 800170889-0  
 RESOLUCIÓN No 3071 DE 23 OCTUBRE DE 2023



<b>CUELLO</b>	<b>CUELLO</b>	<b>ABDUCTORES</b>	<b>ABDUCTORES</b>	<b>ABDUCTORES</b>
				
<b>ADDUCTORES</b>	<b>CUADRICEPS</b>	<b>CUADRICEPS</b>	<b>PIERNA</b>	<b>ISQUIOTIBIAL, GLUTEO</b>
				
<b>PIERNA, ISQUIOTIBIAL</b>	<b>PIERNA, RECTO ANT</b>	<b>PIERNA, ISQUIOTIBIAL</b>	<b>PIERNA, RECTO ANT</b>	<b>CUADRICEPS</b>
				
<b>ABDOMEN</b>	<b>ABDOMEN</b>	<b>ESPALDA</b>	<b>ESPALDA</b>	<b>ESPALDA</b>

**EVALUACION FORMATIVA:**

**FIRMA DEL DOCENTE:** \_\_\_\_\_

**FIRMA DEL COORDINADOR:** \_\_\_\_\_