



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**

JAVIER ARTURO JAIMES ARAQUE

**ASIGNATURA - GRADO**

EDUCACION FISICA – 6 A, 6 B, 6C

### **INSTRUMENTACIÓN DIDÁCTICA**

#### **DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD**

Escribir y contestar toda la siguiente guía en el cuaderno de Educación física..

#### **A. LO QUE SABEMOS**

Realizar un calentamiento de 10 minutos así:

1. 3 minutos de salto con cuerda
2. 3 minutos de salto vertical sin impulso (10 repeticiones y descansa 10 segundos)
3. Estiramientos generales que se presentan en la siguiente imagen



Nota: se realizará la prueba física en clase.

#### **B. APRENDAMOS ALGO NUEVO**

¿Qué son las pruebas físicas?

Son las pruebas que realizamos con la finalidad de medir y valorar las diferentes cualidades físicas básicas, en sus diferentes facetas. La medición y valoración de estas cualidades, nos informa del estado actual de la persona. Este dato es fundamental para la programación del entrenamiento, ya que nos indica si hay que trabajar de forma específica, alguna de ellas, en función de los objetivos a alcanzar, o, por el contrario, hay que trabajar de forma general, como es el caso de los individuos sedentarios.

Las cualidades físicas se dividen en condicionales (Resistencia, fuerza), coordinativas (acoplamiento, orientación, ritmo, agilidad) y mixtas (flexibilidad, velocidad). Esta división se da principalmente por la causa de su manifestación. En primer lugar, las capacidades condicionales



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



dependen de la energía disponible en el organismo, por otro lado, las coordinativas dependen del Sistema nervioso y las mixtas lo hacen combinando la disposición energética y el control del sistema nervioso.

### C. EJERCITEMOS LO APRENDIDO

A continuación, encontraras diferentes representaciones graficas de actividades deportivas, escoger una de ellas y en un octavo de cartulina **DIBUJAR** la imagen seleccionada y decorar a su gusto (con materiales reciclables)



### D. APLIQUEMOS LO APRENDIDO

Recuerda realizar actividad física todos los días

#### **EVALUACION:**

Entregar lo realizado cuando iniciemos clases presenciales.



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**



*[Handwritten signature]*

**FIRMA DEL DOCENTE:**

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