



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**

**LUIS GUSTAVO GALAVIS RUBIO**

**ASIGNATURA: EDUCACION FISICA**

**GRADO: QUINTO**

*Adquiere destrezas en la ejecución de disciplinas deportivas como la carrera y el salto.*

### **INSTRUMENTACIÓN DIDÁCTICA**

*Querido estudiante en la presente guía pedagógica, encontraras una serie de actividades que te ayudaran a recordar lo que trabajaste durante el este segundo periodo en el área de educacion física. No olvides que debes realizar las actividades sobre esta guía, con una excelente presentación y la mejor letra posible. Ten presente que, aunque no vas a ir al colegio, debes entregar la evidencia de lo que has trabajado cuando regreses al colegio.*

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

Repaso de conocimientos previos en los temas

Actividad Inicial:

Objetivo: Evaluar el conocimiento previo de los participantes sobre la carrera y el salto.

Instrucciones:

Los participantes reflexionarán sobre sus experiencias previas con la carrera y el salto.

Anotarán sus respuestas a las siguientes preguntas:

¿Qué tipos de carreras y saltos conocen?

¿Han participado en algún evento deportivo que involucre carrera o salto?

¿Qué técnicas creen que son importantes para correr y saltar efectivamente?

Compartirán sus respuestas con un familiar o amigo.





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. APRENDAMOS ALGO NUEVO

Presentación Informativa:

Contenido:

### Técnicas de Carrera:

**1. Postura Correcta:** Mantener el cuerpo erguido, mirada al frente, hombros relajados.  
Movimiento de Brazos: Brazos a 90 grados, moviéndose en coordinación con las piernas.

**2. Zancada Eficiente:** Pasos rápidos y cortos, aterrizando suavemente con el medio pie.  
Técnicas de Salto:

**3. Salto Vertical:** Flexión de rodillas, impulso con los brazos, estiramiento del cuerpo al saltar.  
Salto de Longitud: Carrera previa para ganar impulso, despegue con un pie, aterrizaje suave con ambos pies

**4. Triple Salto:** Combinación de tres movimientos (hop, step, jump), con énfasis en el equilibrio y la coordinación.  
Beneficios de la Carrera y el Salto:

**5. Mejora de la Condición Cardiovascular:** Fortalece el corazón y mejora la circulación.

**6. Desarrollo Muscular:** Tonifica músculos de piernas, glúteos y abdomen.  
Mejora de la Coordinación y el Equilibrio: Aumenta la agilidad y la capacidad de reacción.

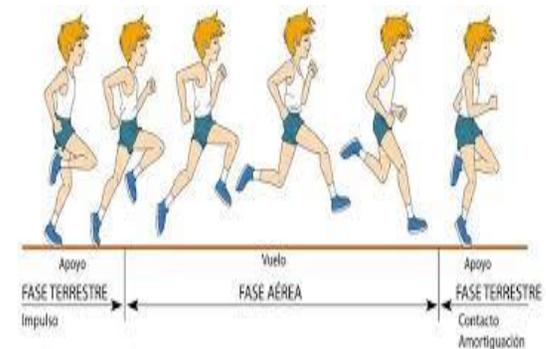
### Recomendaciones:

- Los participantes leerán el material informativo provisto.

Se pueden utilizar videos tutoriales online para ilustrar las técnicas correctas de carrera y salto.

Materiales:

- Material impreso o digital con información detallada.
- Acceso a videos tutoriales online.





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**



## C. EJERCITEMOS LO APRENDIDO

### Ejercicios Prácticos:

### Instrucciones:

### Calentamiento:

Realizar ejercicios de estiramiento dinámico (ej. rodillas al pecho, círculos con los brazos).  
Trotar en el lugar durante 5 minutos para aumentar la temperatura corporal.

### EJERCICIOS DE CARRERA:

**Carrera en el Lugar:** Correr en el mismo lugar durante 1 minuto, enfocándose en la postura y el movimiento de brazos.  
**Sprints Cortos:** Correr a máxima velocidad 10 metros, descansar y repetir 5 veces.

**CARRERA DE ZANCADAS:** Realizar zancadas largas durante 20 metros, enfocándose en la técnica de la zancada.

### EJERCICIOS DE SALTO:

**Salto Vertical:** Realizar 10 saltos verticales, enfocándose en el impulso y la coordinación de brazos.

**Salto de Longitud:** Practicar el salto de longitud 5 veces, enfocándose en la carrera previa y el despegue.

**TRIPLE SALTO:** Realizar el triple salto 5 veces, enfocándose en la secuencia de movimientos.

Materiales:

### Recomendaciones:

Utiliza en casa o en un espacio amplio para correr y saltar.

Utiliza si tienes conos u objetos marcadores para medir distancias.





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**



## **D. APLIQUEMOS LO APRENDIDO.**

Actividad Práctica: Competencia en Familia

Objetivo: Aplicar las técnicas aprendidas en una competencia divertida y amigable en casa.

### **Instrucciones:**

### **Preparación:**

Marcar un área en el jardín o parque cercano para la competencia.

El estudiante participara individual o en grupo (pueden ser familiares o amigos).

### **Competencias:**

- Carrera de Velocidad: Realizar carreras de 20 metros, usando las técnicas de carrera aprendidas.
- Salto de Longitud: Competir en saltos de longitud, midiendo la distancia de cada salto.
- Circuito de Agilidad: Crear un circuito que combine carreras cortas y saltos.

### **Evaluación:**

Cada participante evaluará su desempeño y reflexionará sobre las técnicas que funcionaron bien y las que necesitan mejorar.

### **Materiales:**

Con la ayuda de una cinta métrica medir los saltos

Conos u objetos como marcadores para delimitar el área de competencia.

Cronómetro o reloj

**Cuestionario:** Técnicas y Beneficios de la Carrera y el Salto



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**



**Instrucciones:**

**Resuelve el cuestionario basado en el contenido del taller.**

**Cuestionario:**

1. ¿Cuál es la postura correcta para correr?

- a) Cuerpo inclinado hacia atrás
- b) Cuerpo erguido, mirada al frente, hombros relajados
- c) Cuerpo doblado hacia adelante
- d) Mirada al suelo

Respuesta:

2. ¿Qué parte del pie debe aterrizar primero al correr?

- a) Talón
- b) Punta
- c) Medio pie
- d) Exterior del pie

Respuesta:

3. ¿Cuál es una técnica clave en el salto de longitud?

- a) Saltar con ambos pies juntos
- b) Flexionar las rodillas antes del despegue
- c) Correr sin impulso previo
- d) Aterrizar con una sola pierna

Respuesta:



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**



4. ¿Qué ejercicio es útil para mejorar la coordinación en el triple salto?

- a) Saltar en un solo lugar
- b) Realizar la secuencia de hop, step, jump
- c) Correr a máxima velocidad
- d) Levantar pesas

Respuesta:

5. ¿Cuál es uno de los beneficios de la carrera regular?

- a) Incrementa el estrés
- b) Mejora la condición cardiovascular
- c) Disminuye la masa muscular
- d) Reduce la agilidad

Respuesta:

6. ¿Qué parte del cuerpo debe usarse para impulsar el salto vertical?

- a) Cabeza
- b) Brazos
- c) Caderas
- d) Pies

Respuesta:

7. ¿Qué es importante para mantener una zancada eficiente al correr?

- a) Dar pasos largos y lentos
- b) Dar pasos rápidos y cortos
- c) Mantener los brazos rectos
- d) Mirar al suelo

Respuesta:



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**



8. ¿Qué tipo de calentamiento es recomendable antes de una sesión de carrera y salto?

- a) Estiramiento estático
- b) Estiramiento dinámico
- c) Levantamiento de pesas
- d) Estiramiento pasivo

Respuesta:

9. ¿Qué mejora el salto vertical?

- a) Flexionar las rodillas al aterrizar
- b) Usar solo las piernas
- c) Impulsarse con los brazos
- d) Mantener los pies juntos

Respuesta:

10. ¿Cuál es una estrategia para evitar lesiones al practicar carreras y saltos?

- a) Evitar el calentamiento
- b) Incrementar la intensidad rápidamente
- c) Realizar un enfriamiento adecuado después del ejercicio
- d) No prestar atención a la técnica

Respuesta:

**EVALUACION:** El proceso de verificación de aprendizajes, se realizará al reestablecer el proceso académico de forma presencial, por lo tanto, **NO** es necesario enviar imágenes, videos o demás formatos al docente titular del grado.

**FIRMA DEL DOCENTE: LUIS GUSTAVO GALAVIS RUBIO.**

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