



INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES

SECCION _____

GUIA DIDACTICA NÚCLEO LÚDICO

GRADO TERCERO _____

PRIMER PERIODO UNO

Educación Física y Artística



IMAGEN REPRESENTATIVA

DOCENTE JHON BLADIMIR GIL RESTREPO

NOMBRE ESTUDIANTE _____

- **OBJETIVO:** Establecer relaciones dinámicas entre su movimiento y la utilización de pequeños elementos mejorando su coordinación.

- Participar activamente en el desarrollo de las actividades motrices propuestas en clase
- Reconocer el atletismo como un deporte que le permite desarrollar habilidades motrices y competitivas
- Demostrar avances en sus habilidades motrices para hacer saltos, giros y desplazamientos en varias direcciones Aplicar las normas en los juegos propuestos.

INDICADORES

- Establece relaciones dinámicas entre su movimiento y la utilización de pequeños elementos mejorando su coordinación.
- Participa activamente en el desarrollo de las actividades motrices propuestas en clase Reconoce el atletismo como un deporte que le permite desarrollar habilidades motrices y competitivas
- Demuestra avances en sus habilidades motrices para hacer saltos, giros y desplazamientos en varias direcciones
- Aplica las normas en los juegos propuestos. Interpreta instrucciones y las ejecuta correctamente

OTROS

- Coordinación general ∞
- Coordinación óculo-manual y óculopédica
- Manejo de la cuerda ∞ Dominio de la pelota.
- Habilidades motrices

Coordinación general:

¿Qué es coordinación general?

La coordinación general se refiere a la capacidad de los seres humanos para combinar y coordinar movimientos y acciones para lograr objetivos específicos. En el contexto de la educación física, la coordinación general se enfoca en la capacidad de los estudiantes para desarrollar habilidades y movimientos coordinados y efectivos en diferentes contextos y situaciones. Esto incluye la capacidad para coordinar movimientos, equilibrios y reacciones para lograr objetivos, como, por ejemplo, realizar un golpe de tenis, un tiro libre en fútbol o un salto en atletismo.

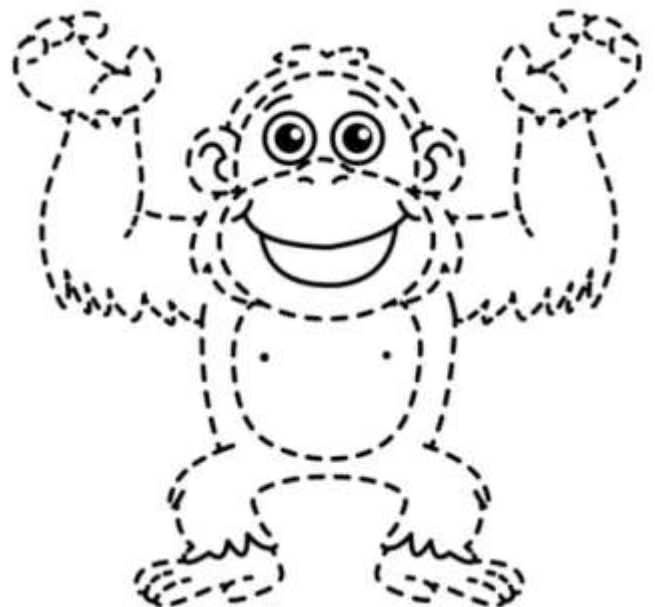
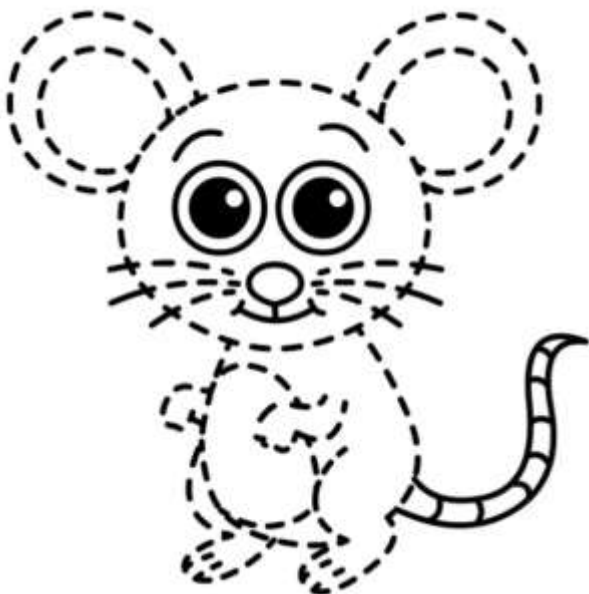
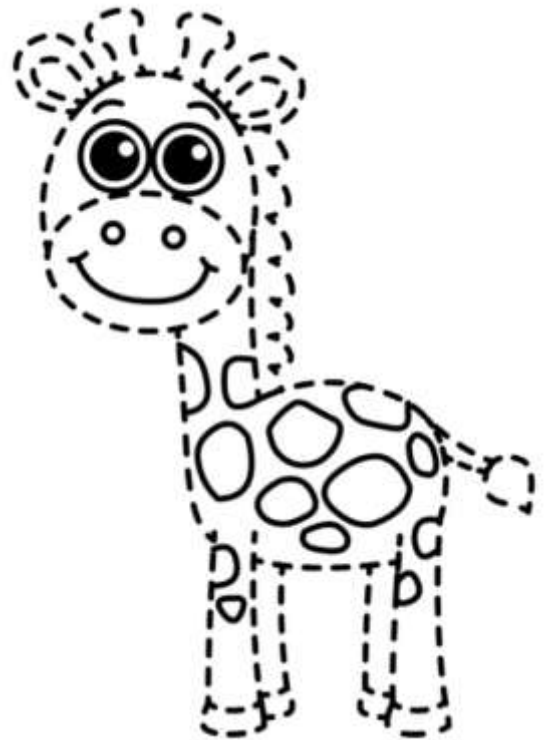
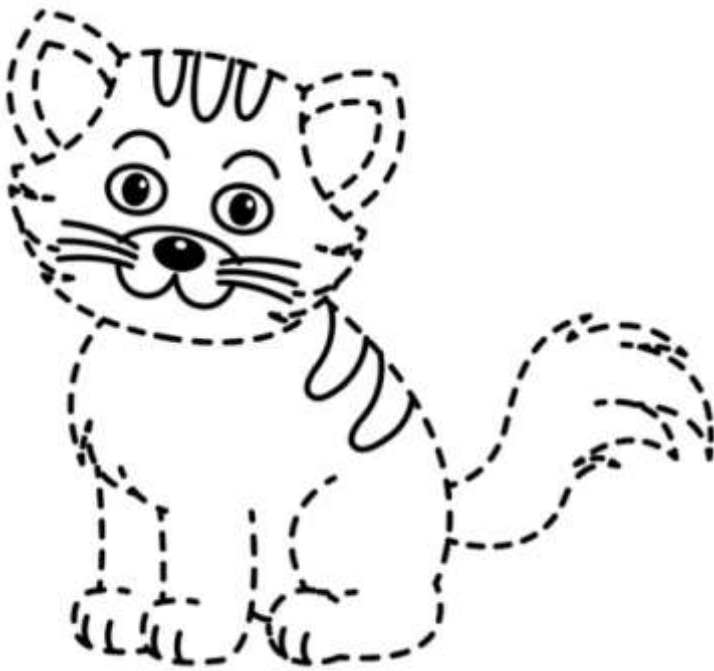
Definición técnica de coordinación general

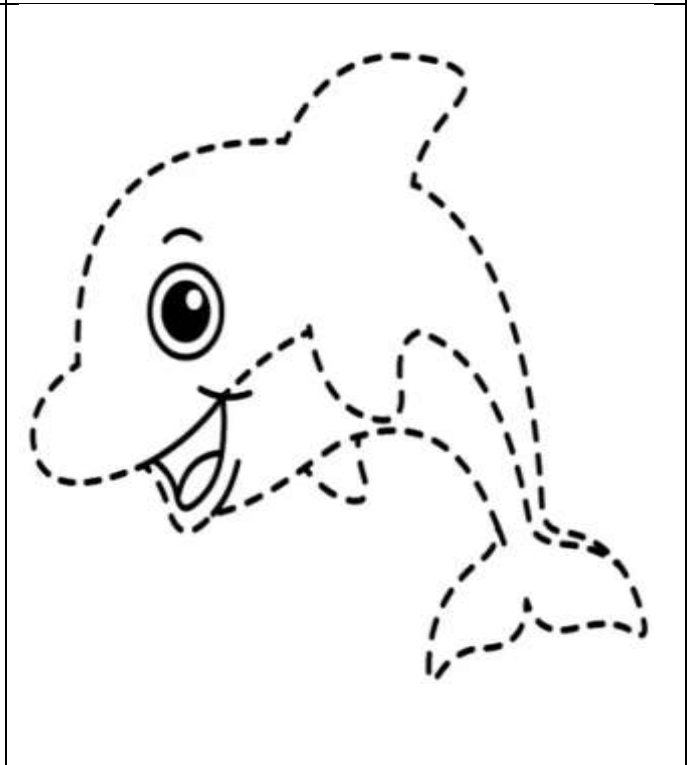
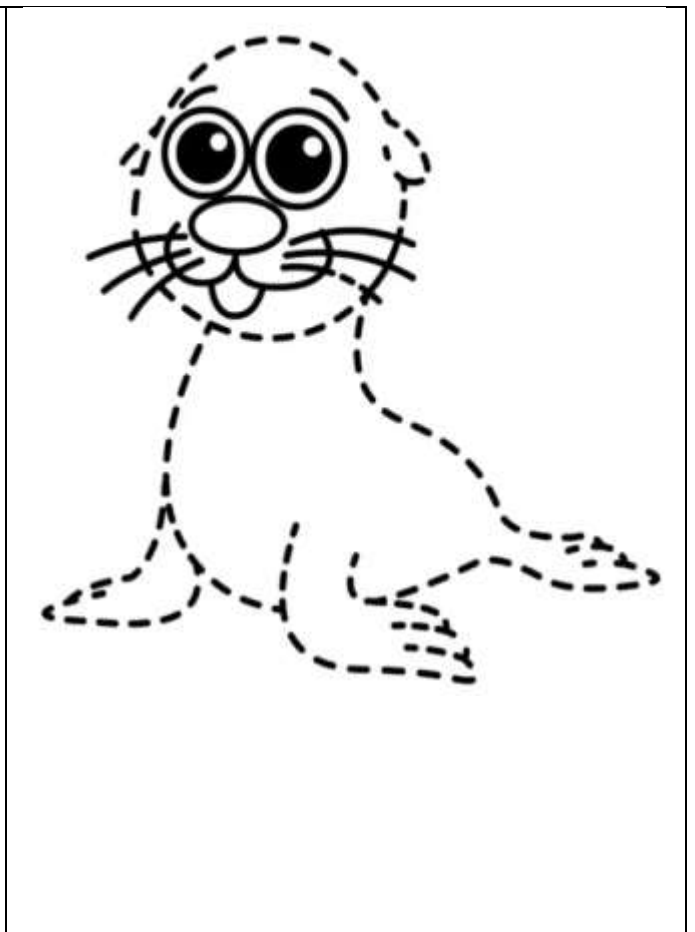
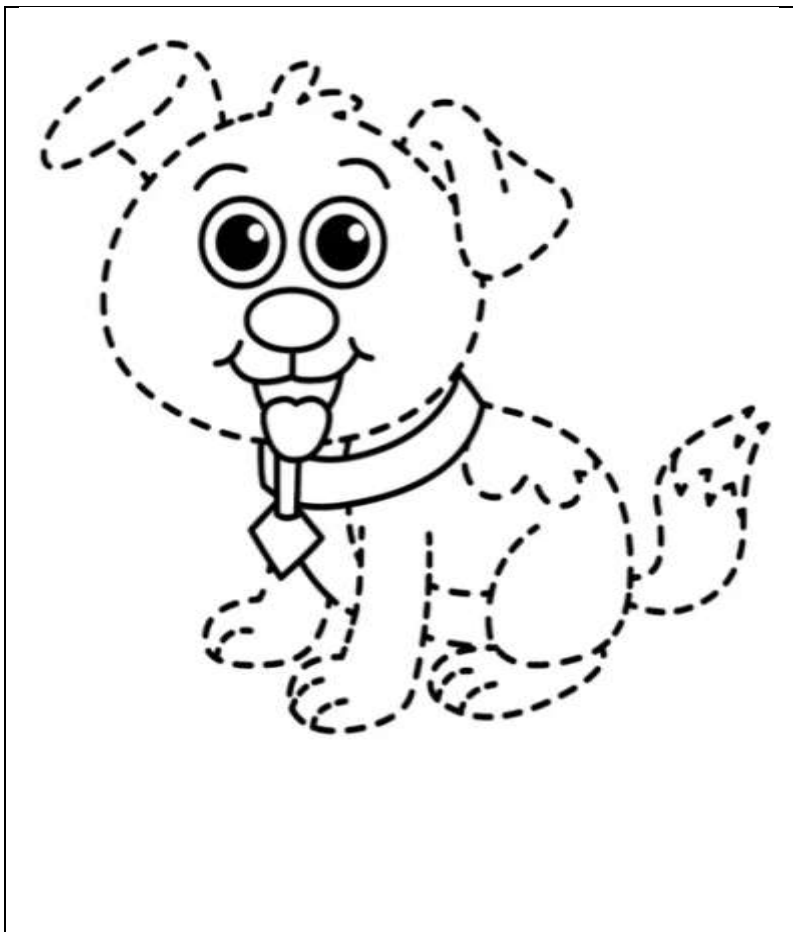
La coordinación general se define como la capacidad para coordinar y controlar movimientos y acciones para lograr objetivos específicos. Esto implica la capacidad para integrar información sensorial, motora y cognitiva para producir movimientos efectivos y coordinados. En el contexto de la educación física, la coordinación general se enfoca en la capacidad de los estudiantes para desarrollar habilidades y movimientos coordinados y efectivos en diferentes contextos y situaciones.

Diferencia entre coordinación general y coordinación específica

La coordinación general se enfoca en la capacidad de los estudiantes para desarrollar habilidades y movimientos coordinados y efectivos en diferentes contextos y situaciones, mientras que la coordinación específica se enfoca en la capacidad de los estudiantes para desarrollar habilidades y movimientos coordinados y efectivos en un contexto específico. Por ejemplo, la coordinación general puede incluir la capacidad para realizar un golpe de tenis, mientras que la coordinación específica se enfoca en la capacidad para realizar un tiro libre en fútbol.

Actividad 1: Repasa el Trazo y colorea











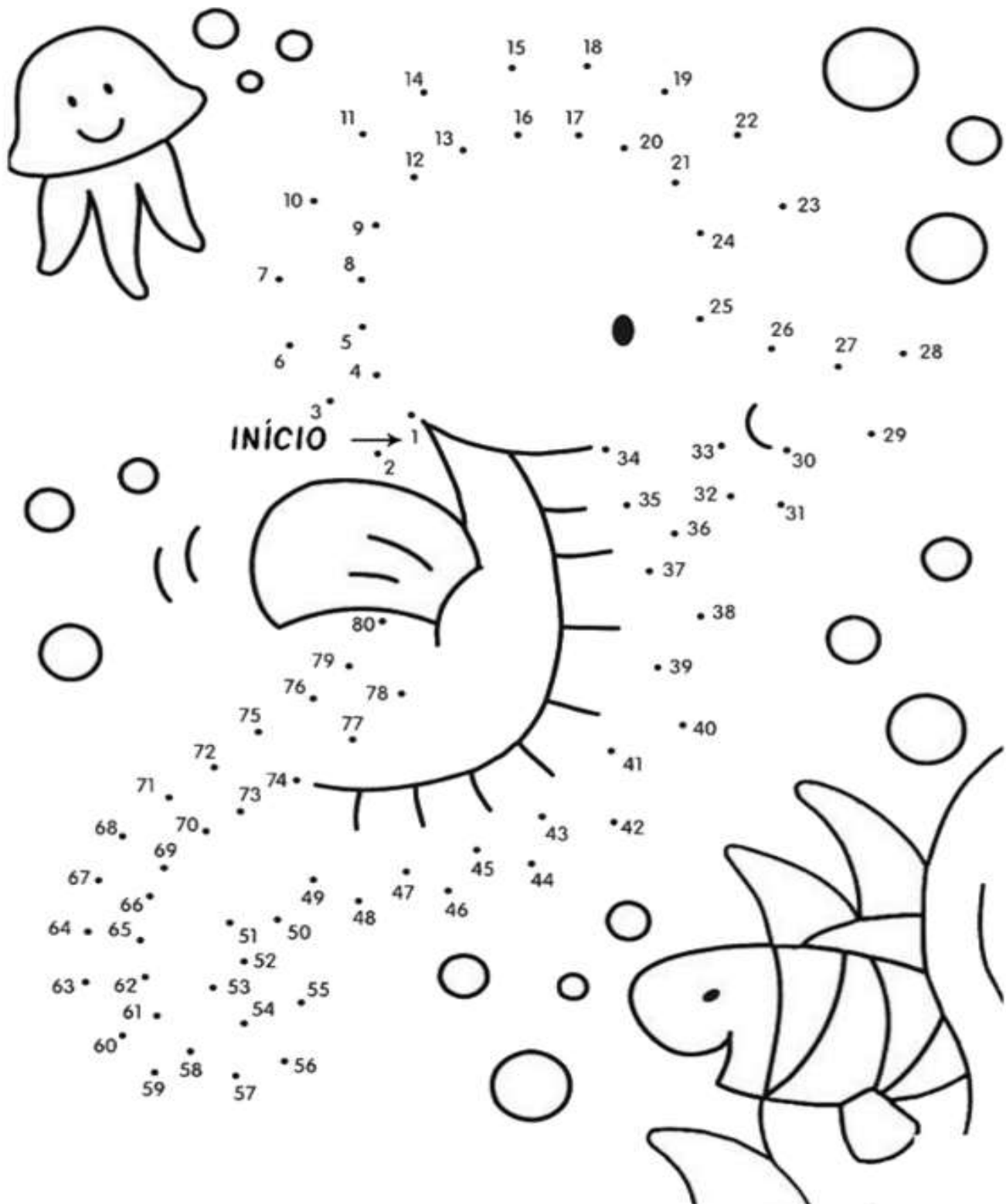
IndigoEducation.com



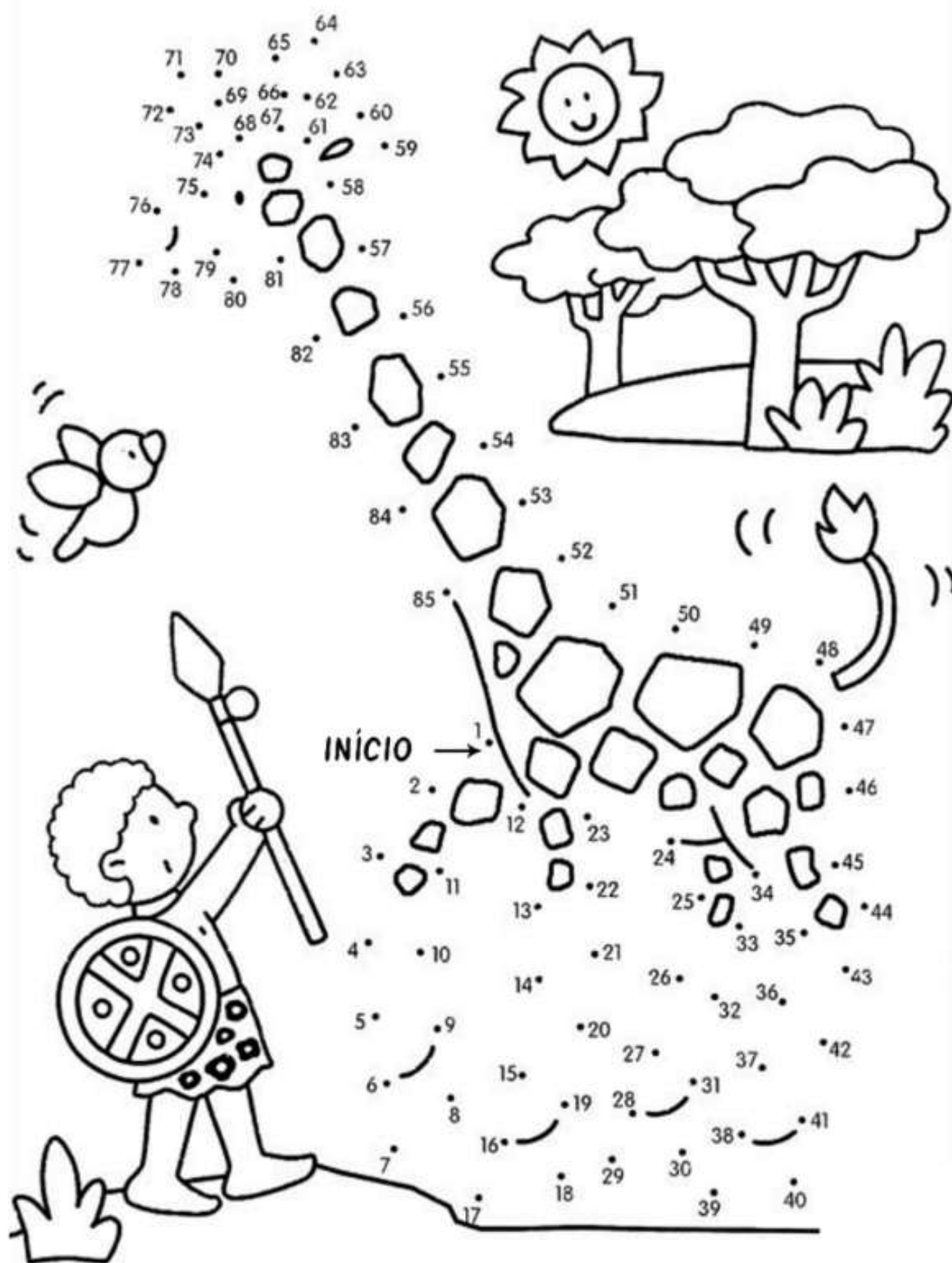
IndigoEducation.com

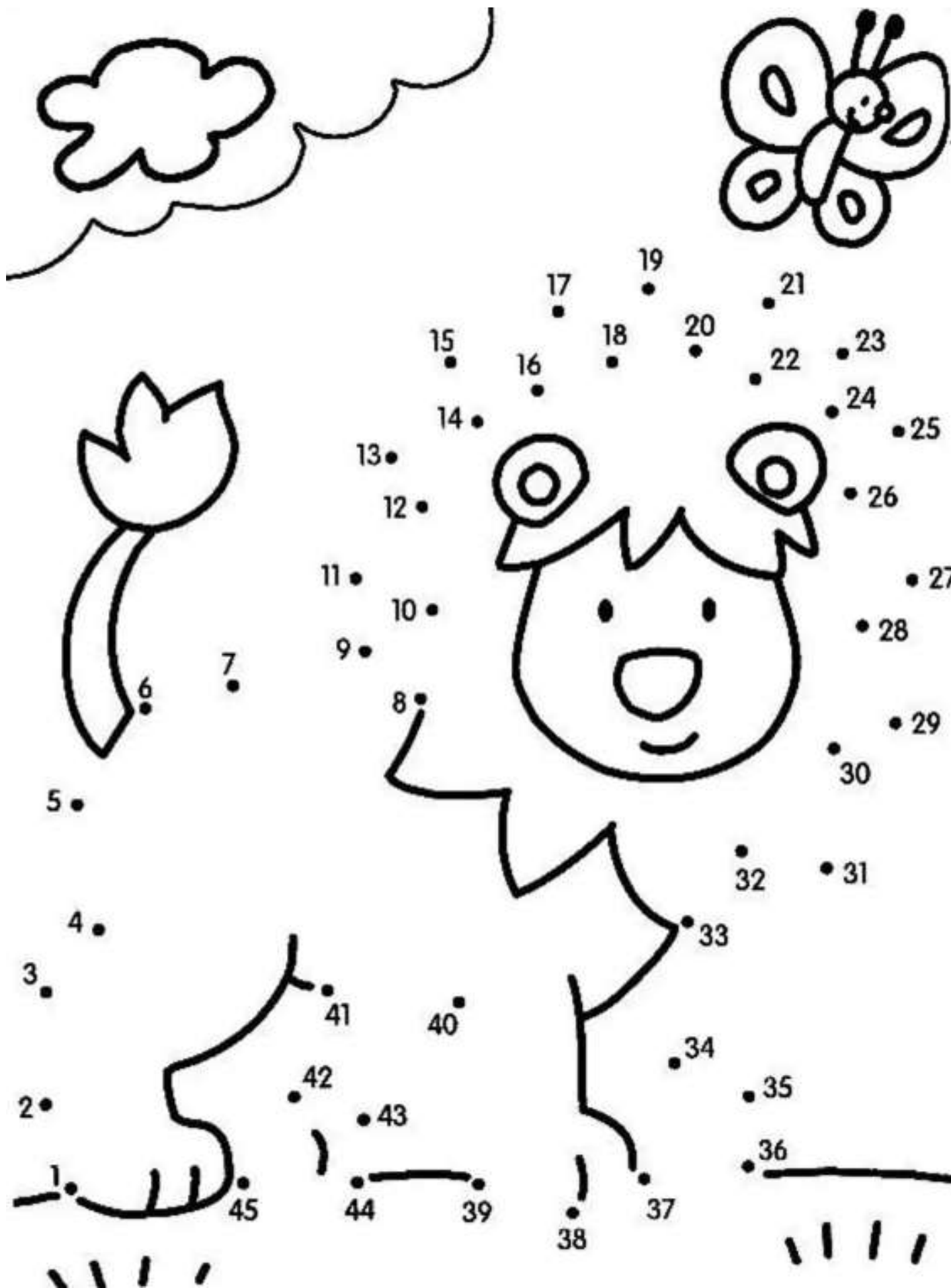
Actividad 3:

Vamos a unir los puntos para descubrir la figura oculta.



Vamos a unir los puntos para descubrir la figura oculta.







Atletismo

¿Qué es el atletismo?

El atletismo es uno de los principales y más antiguos deportes olímpicos. Consiste en poner a prueba el cuerpo humano en diferentes modalidades competitivas, como son la carrera, el salto y el lanzamiento.

Entre los deportes y prácticas olímpicas, el atletismo goza de una importante reputación. A menudo se lo considera como el “deporte natural”, es decir, como el que implica los movimientos básicos del cuerpo con relación al desarrollo humano, como son correr, saltar y lanzar.

En este sentido, la práctica del atletismo reúne sobre un mismo estadio diferentes pruebas, divididas según el tipo de ejercicio. La realización de estas actividades atléticas conlleva la ejercitación muscular, empleando principalmente la fuerza.

Disciplinas del atletismo:

Carreras

Los principales tipos de carreras son:

Carreras de velocidad. Son algunas de las pruebas más conocidas del atletismo y han formado parte de este deporte desde sus comienzos. Consisten en el recorrido de una distancia que varía entre 100 y 400 metros, en el menor tiempo posible.

Carreras de fondo. Son pruebas que consisten en un recorrido de espacio superior a los 3.000 metros de distancia, poniendo a prueba la resistencia física de cada atleta.

Maratones o carreras de larga distancia. Son las carreras más intensas y exigentes, en las que se recorre una distancia de 42.195 metros. En este caso, sin embargo, los atletas no compiten directamente contra los demás, sino consigo mismos, es decir, contra sus tiempos establecidos, para tratar de romper su marca personal.

Carreras de media distancia. En estas pruebas, la distancia que se debe recorrer se encuentra en el punto intermedio entre las carreras de velocidad y las fondistas: entre 800 y 3.000 metros.

Carreras con obstáculos. También llamadas “carreras de vallas”, son competiciones en las que los atletas deben combinar la carrera con el salto controlado por encima de una serie de vallas que se encuentran puestas en el camino. Pueden ser carreras de 2.000 a 3.000 metros de longitud.

Carreras de relevos. Son pruebas que se compiten en equipos de cuatro atletas cada uno, repartidos a lo largo de la pista a razón de uno cada 100 metros de distancia. El propósito es entregar un testigo o talento al siguiente corredor antes que los atletas de los otros equipos, ya que el primero en llevar el testigo al punto de partida (cumpliendo la vuelta entera de 400 metros) es el equipo ganador.

Carreras en rutas o calles. Estas pruebas no se reconocen como disciplina en los Juegos Olímpicos u otras competiciones. Se suelen practicar fuera de la pista o el estadio de atletismo, en rutas, carreteras o calles de un pueblo o ciudad.

Carreras campo a través. Si bien en la actualidad no son pruebas que se encuentren en los Juegos Olímpicos, sí lo fueron en ediciones anteriores. Consisten en el recorrido de una distancia dentro de un circuito natural sin rasgos urbanos. Hay modalidades individuales y por equipos.



Salto

Los saltos en el atletismo pueden ser de distintos tipos, dependiendo de los implementos con los que el atleta se impulse para saltar. Se trata de pruebas que ponen a prueba la fuerza con que el cuerpo humano se impulsa por el aire.

Los principales tipos de saltos atléticos son:

Salto con pértiga. También conocido como “salto con garrocha”, consiste en pasar el cuerpo por encima de una barra horizontal en pleno salto, ayudándose con una barra larga y flexible llamada “pértiga” o “garrocha”, luego de tomar impulso durante una distancia de 30 metros.

Salto de altura. Es similar al salto con pértiga, pero se realiza sin la ayuda de ningún instrumento, simplemente tomando impulso y luego saltando un listón o barra horizontal. Se repite en tres oportunidades distintas.

Salto de longitud. Consiste en saltar la máxima distancia posible sobre un espacio horizontal, a través del impulso conseguido tras un recorrido previo. El salto se suele dar sobre una superficie de arena, para medir la distancia total de cada salto con las huellas dejadas por el cuerpo.

Triple salto. Se trata de una variante del salto de longitud, en el que se sigue una secuencia de pasos específica para dar el salto: dos saltos preparatorios consecutivos con la pierna no dominante, y luego el impulso final con un cambio de pierna.

Lanzamientos

Los lanzamientos en el atletismo se clasifican según el instrumento que se arroja, pero su lógica es la misma: superar la mayor distancia posible con el objeto arrojado.

Existen los siguientes tipos de lanzamiento atlético:

Lanzamiento de peso. Consiste en el lanzamiento de una bola por parte de un competidor.

Lanzamiento de disco. Consiste en el lanzamiento de un objeto con forma circular y de peso pronunciado.

Lanzamiento de jabalina. Consiste en el lanzamiento de una jabalina hecha con material autorizado.

Lanzamiento de martillo. Consiste en el lanzamiento de una bola metálica unida a una empuñadura mediante un cable de acero. Este objeto se arroja luego de que el atleta da varias vueltas consecutivas sobre su propio eje.

Pruebas combinadas

Además de las pruebas básicas del atletismo, existen varias pruebas combinadas, es decir, que integran distintas pruebas en una, involucrando disciplinas distintas del atletismo. Cada prueba es realizada por el mismo atleta, a lo largo de uno o dos días.

Las principales pruebas combinadas son:

Triatlón. Se combinan tres disciplinas deportivas, que suelen ser la carrera a pie, la natación y el ciclismo. Se compite de manera individual en circuitos de distinta extensión y complejidad.

Pentatlón. Se combinan cinco disciplinas deportivas a lo largo de uno o dos días. Estas disciplinas suelen ser la carrera a pie, la natación, la esgrima, la equitación y el tiro deportivo.

Heptatlón. Se combinan siete disciplinas deportivas diferentes, a lo largo de dos días consecutivos. Estas disciplinas son la carrera de vallas, el salto de altura, el lanzamiento de peso, la carrera de velocidad, el salto de longitud, el lanzamiento de jabalina y la carrera de media distancia.

Decatlón. Se combinan diez disciplinas distintas a lo largo de dos o tres días. Estas suelen ser cuatro carreras, tres saltos y tres lanzamientos, a elección del comité organizador.

Actividad 4:

CONTESTA A ESTAS PREGUNTAS SOBRE LAS CARRERAS

1.- La carrera de 100 metros es una prueba:

- De fondo.
- De medio fondo.
- Velocidad.

2.- En las carreras de velocidad:

- Se utilizan tacos para la salida.
- Se utiliza un solo taco para la pierna izquierda.
- Se sale de pie

3.- Las pruebas de mayor distancia son:

- Las de velocidad.
- Las de fondo.
- Las de medio fondo.

4.- En las carreras:

- No hay pruebas de vallas ni obstáculos.
- No hay pruebas de vallas pero sí de obstáculos.
- Las hay de vallas y de obstáculos.

5.- En las carreras, todas las pruebas son:

- Individuales
- Por equipo.
- Sólo los relevos son pruebas que se hacen por equipos; el resto son individuales.

6.- ¿Cuántos metros se corren en la carrera de obstáculos?

- 10.000 m
- 3.000 m
- 1.500 m

7.- Señala las frases que sean correctas respecto a las carreras de velocidad...

- Cada uno corre por su calle
- No se necesitan los tacos de salida
- El corredor es descalificado cuando hace dos salidas nulas
- No hace falta que vaya por su calle.. puede elegir la que más le guste.

8.- En relevos:

- El testigo se pasa lanzándolo al compañero
- Se pasa en una determinada zona.
- Cada corredor lleva su propio testigo

9.- La prueba más larga en atletismo es:

- Es la maratón.
- Es 50 km marcha.
- Es la prueba de 100 km obstáculos.

10.- En las pruebas de vallas...

- Siempre hay 10 vallas que saltar.
- Siempre se saltan 5 vallas.



CRUCIGRAMA



T	Q	J	A	B	A	L	I	N	A	N	L	K	N
G	S	V	K	E	M	P	E	S	O	G	O	B	H
U	I	E	O	T	S	C	G	Z	L	M	N	U	D
Z	A	L	T	U	R	A	N	A	X	A	G	N	V
V	D	O	S	F	U	R	U	I	K	R	I	K	P
A	G	C	S	O	Q	R	R	E	V	T	T	X	S
L	Y	I	B	N	F	E	S	F	O	I	U	L	A
L	E	D	C	D	Y	R	K	B	Q	L	D	M	L
A	T	A	K	O	A	A	Q	Y	M	L	D	I	T
S	S	D	X	U	P	S	A	J	R	O	I	J	O
L	A	N	Z	A	M	I	E	N	T	O	S	D	S
I	M	A	R	C	H	A	M	L	G	V	C	B	S
H	C	H	W	V	B	K	W	T	Y	K	O	V	M
M	P	E	R	T	I	G	A	I	R	R	I	U	E

Busca las siguientes palabras relacionadas con ATLETISMO:

CARRERAS
LANZAMIENTOS
MARCHA
SALTOS

DISCO
JABALINA
MARTILLO
PESO

ALTURA
LONGITUD
PÉRTIGA

FONDO
VALLAS
VELOCIDAD

Los materiales en atletismo

MATERIAL NECESARIO PARA LAS CARRERAS



tacos de salida

Los tacos de salida son los dispositivos utilizados por los corredores para realizar las salidas en las **pruebas de velocidad**.

Antes de su existencia, los atletas excavaban unos hoyos en la propia pista para optimizar sus salidas.



vallas

Las **carreras de vallas** son pruebas de velocidad en las que el atleta debe pasar una serie de vallas de atletismo.

Las **medidas** de las vallas de atletismo **dependen de la categoría** (ya sea masculina o femenina) **y de la distancia** recorrida en la carrera.



testigos

Es un elemento fundamental para las **carreras de relevos**.

Puede estar hecho de **madera, metal o plástico** y pesa sólo **50 gr**.

Esta prueba es única de carácter atlético en la que el resultado depende del rendimiento de los participantes con respecto a este objeto **principal**.



peso o bala

El **peso** o bala es una bola maciza de metal de superficie lisa. Para **hombres su peso** es de 7,26 kilogramos y para **mujeres**, pesa 4 kilogramos.

Se usa para el **Lanzamiento de Peso**.

jabalina

El material más común en las jabalinas de competición es el aluminio.

Para **hombres su peso** es de 800 gramos y para **mujeres**, pesa 600 gramos.

Se usa para el **Lanzamiento de Jabalina**.



martillo

El martillo consiste en una **esfera metálica** de con peso de **7.26 kilogramos para los hombres** y de **4 kilogramos para las mujeres**, además tiene un alambre y una empuñadura con una longitud total aproximada de 117 a 125 centímetros.

Se usa para el **Lanzamiento de Martillo**.

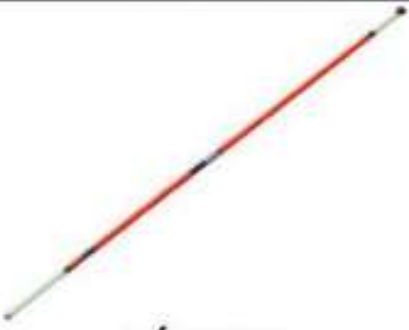
disco

El peso del disco es de **2 kg para hombres** y de **1 kg para mujeres**.

Se usa para el **Lanzamiento de Disco**.



MATERIAL NECESARIO PARA LOS SALTOS

 FOSO DE ARENA	<u><i>SALTO DE LONGITUD</i></u> <u><i>TRIPLE SALTO</i></u>	 TABLA DE BATIDA
 COLCHONETA	<u><i>SALTO DE ALTURA</i></u>	 S A L T Ó M E T R O S
 COLCHONETA	<u><i>SALTO DE PÉRTIGA</i></u>	 PÉRTIGA

ARRASTRA CADA MATERIAL A SU CORRESPONDIENTE PRUEBA

LANZAMIENTO DE PESO	SALTO DE LONGITUD	LANZAMIENTO DE DISCO	SALTO DE ALTURA
LANZAMIENTO DE MARTILLO	LANZAMIENTO DE JABALINA	SALTO DE PÉRTIGA	RELEVOS



**CONTESTA A ESTAS PREGUNTAS
SOBRE LOS DIFERENTES
MATERIALES UTILIZADOS EN
ATLETISMO**

1.- La jabalina:

- Es igual en hombres y mujeres.
- Pesa 600 gramos.
- Pesa algo más en los hombres.

2.- En mujeres, el disco pesa:

- 3 kg.
- 3,5 kg.
- 1 kg.

3.- El peso es una bola de metal que pesa:

- 7,26 kg. y 4 kg.
- 7 kg. y 4 kg.
- Sólo 4 kg.

4.- Los testigos pesan:

- 1 kg
- 50 g
- 500 g

5.- Para el salto de altura se necesita:

- Saltómetros y colchoneta
- Saltómetros, pértiga y colchoneta
- Tabla de batida

6.- El objeto más pesado que se lanza es:

- El disco
- El peso.
- El martillo y el peso.

7.- El disco en hombres pesa:

- 2 kgs.
- 4,26 kgs.
- 3 kgs.

8.- Una jabalina de 800 gramos es propia de:

- La modalidad femenina.
- Pueden usarla hombres y mujeres.
- La modalidad masculina.

Actividad 7:



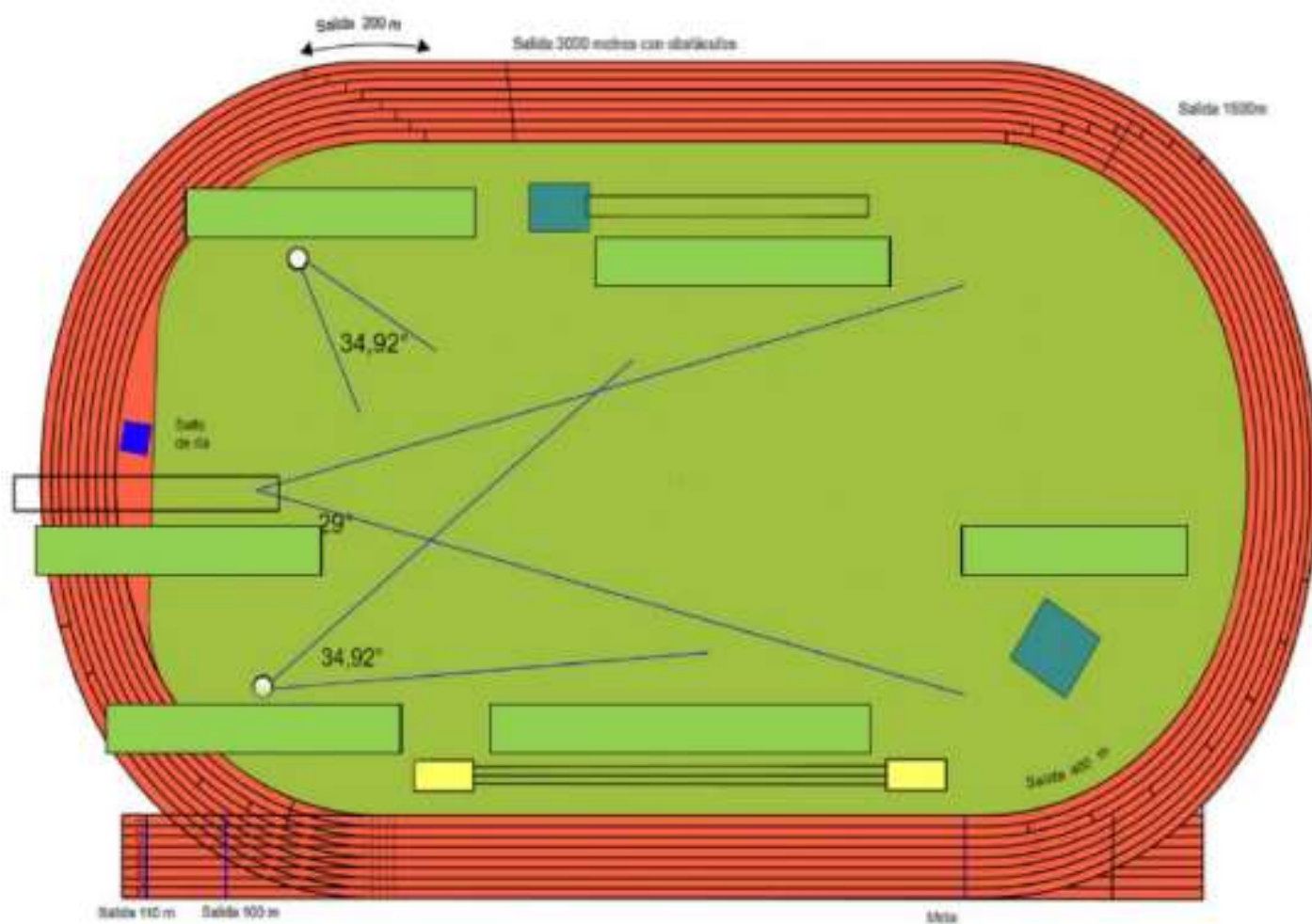
(su perímetro es de 400 m)

Las **partes** con las que cuenta una pista de atletismo son:

- **Zona de carreras:** una pista circular con al menos **cuatro calles**, la recta que tiene seis calles para las carreras con vallas y la zona de **salida** y de **llegada**.
- **La zona de saltos:** en esta zona se incluye la zona para realizar el **salto de longitud** con el pasillo y el foso de caída, la instalación para el **triple salto**, para el **salto de altura** y para el **salto con pértiga**.
- **La zona de competición para lanzamientos:** zona que es utilizada para la realización del lanzamiento de **disco**, de **martillo**, de **jabalina** y de **peso**.

¿Te acuerdas de cómo se distribuían los diferentes concursos (saltos y lanzamientos) sobre la pista de atletismo?

Coloca cada prueba en el lugar que le corresponde:



Salto de longitud

Lanzamiento de martillo

Lanzamiento de peso

Lanzamiento de jabalina

Salto de pértiga

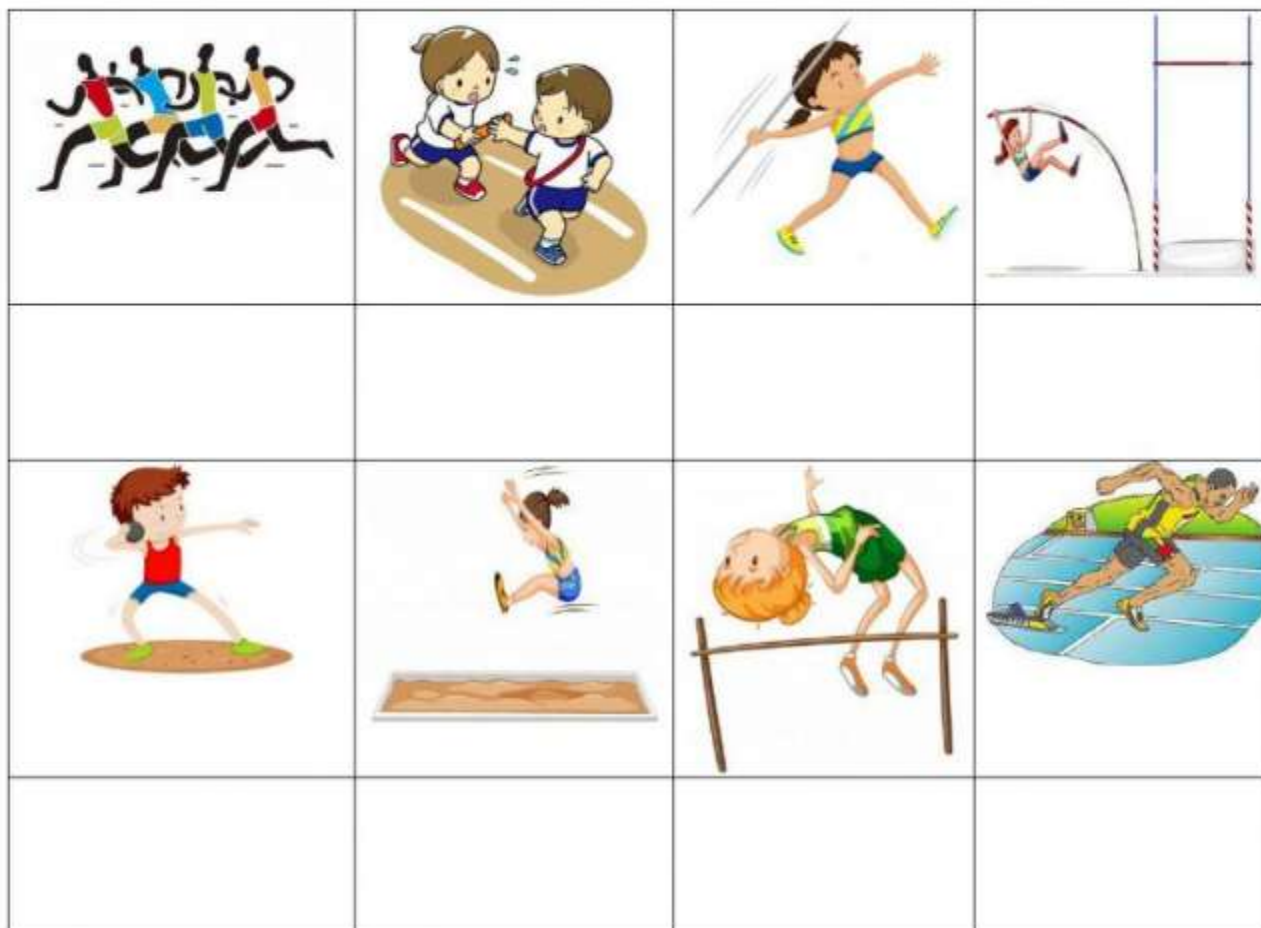
Triple salto

Lanzamiento de disco

Salto de altura

Actividad 8:

Arrastra el nombre de cada prueba bajo el dibujo correspondiente.



VELOCIDAD

**SALTO DE
ALTURA**

RELEVOS

**LANZAMIENTO
DE JABALINA**

RESISTENCIA

**SALTO DE
PÉRTIGA**

**SALTO DE
LONGITUD**

**LANZAMIENTO
DE PESO**

Actividad 9:

COMPLETA LAS FRASES CON LAS PALABRAS ADECUADAS:

- Los 100 metros lisos es una prueba de _____.
- El salto de _____ se hace en colchoneta, sin pértiga.
- La Maratón es una prueba de _____.
- Los 3000 metros _____ es una prueba de resistencia.
- La distancia de 110 metros se recorre en pruebas de _____.
- En las carreras de relevos se entregan _____.
- El salto de _____ se hace en un foso de arena.
- En el salto de pértiga caemos sobre _____.

colchonetas	velocidad	longitud	vallas
obstáculos	testigos	resistencia	altura

Actividad 10:

CONTESTA A ESTAS PREGUNTAS SOBRE LOS LANZAMIENTOS

1.- Las pruebas de lanzamiento son:

- Peso, martillo, disco y pértiga
- Peso, martillo y pértiga.
- Jabalina, disco, peso y martillo.

2.- ¿En qué lanzamiento el atleta puede tomar carrera?:

- Jabalina
- Peso
- Disco

3.- ¿En qué prueba no participan las mujeres?

- Martillo
- Participan en todas las pruebas.
- Jabalina

4.- Si en disco nos salimos del círculo desde donde lanzamos:

- Es nulo.
- Se repite.
- Es válido.

5.- ¿De cuántos intentos se dispone?

- Máximo 8 intentos
- Máximo 6 intentos
- Máximo 3 intentos

6.- ¿Cuándo se considera nulo en los lanzamientos? (pueden haber varias respuestas correctas)

- Cuando cae fuera de la zona de lanzamiento.
- Cuando la jabalina no se clava en el suelo
- Si el lanzador toca la parte delantera del círculo de lanzamiento

Artística

OBJETIVO: Manifestar sentimientos, emociones e ideas a través de los lenguajes expresivos

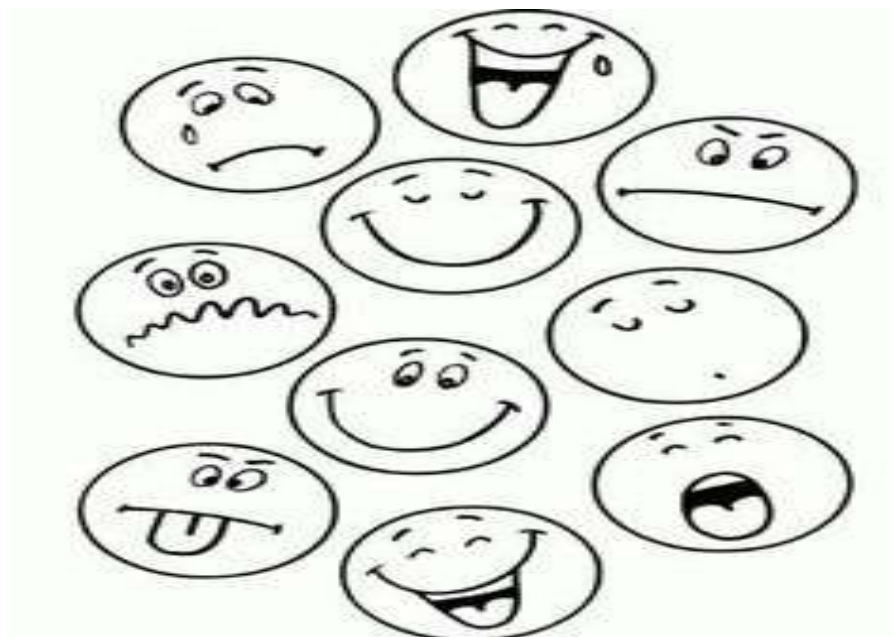
INDICADORES

- Saber conocer Reconoce los lenguajes expresivos como instrumentos para el desarrollo de la conciencia corporal.
- Saber hacer Descubre posibilidades expresivas desde su conciencia corporal.
- Saber ser Transforma sus emociones, sentimientos e ideas en lenguajes.

OTROS

- Reconozco mi cuerpo como instrumento de expresión.
- Descubro las posibilidades expresivas de mi cuerpo.
- Desarrollo actividades expresivas utilizando mi cuerpo como medio.
- Reconozco las experiencias visuales como formas de expresión artística.
- Descubro mis posibilidades expresivas a través de lenguajes visuales.
- Desarrollo actividades expresivas a través de los lenguajes visuales.
- Reconozco las experiencias sonoras como de expresión artística.

¡Lenguajes expresivos, seres sensibles!





¿Qué vamos a aprender?



LENGUAJES EXPRESIVOS

Son herramientas que le posibilitan al estudiante la expresión de sus sentimientos, saberes, necesidades y gustos; que a su vez se convierten en formas de aprender, explorar, expresar y vivenciar, respetando el ritmo, espacios, gustos, capacidades y potencialidades de cada uno. Es así como en este período, exploraremos a partir del arte, el juego, la literatura y la exploración del medio, actividades innatas en los niños que permitirán alcanzar las metas propuestas en la asignatura mientras se divierten.

Actividad 1

Las

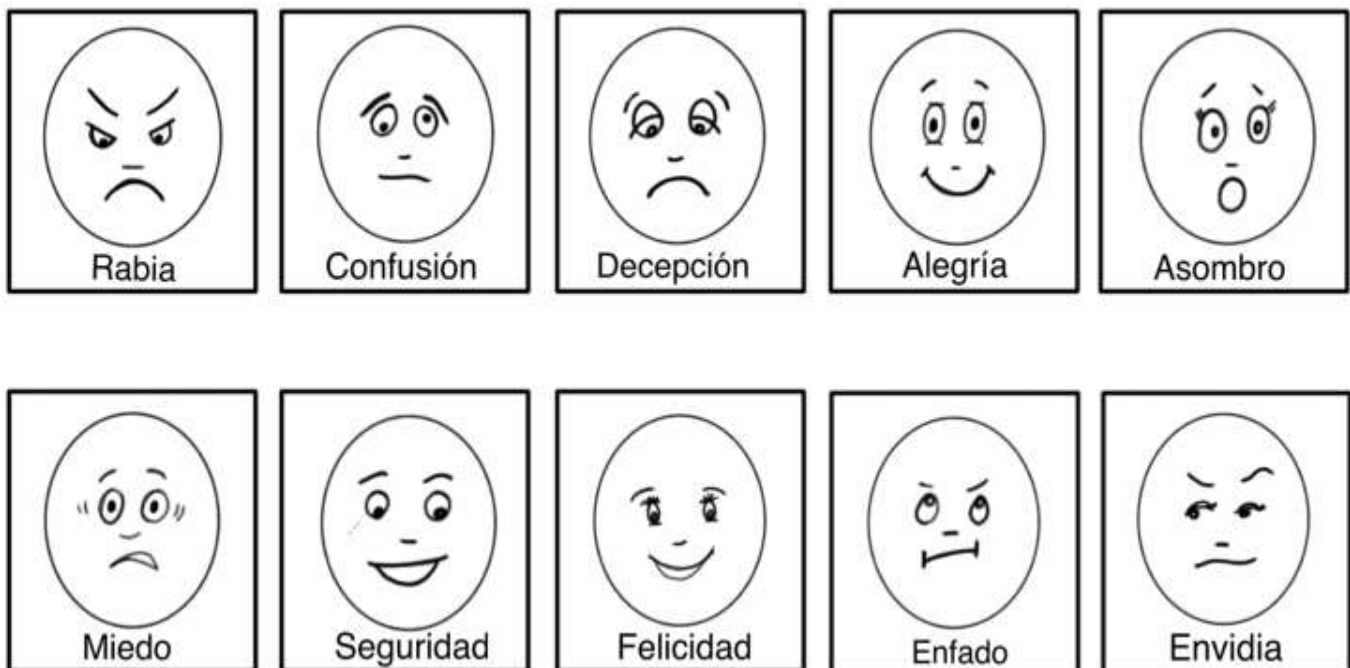
emociones

Los seres humanos somos seres emocionales, eso quiere decir que las emociones forman parte de nosotros y no nos podemos separar de ellas. Las emociones además tienen una función muy importante para la adaptación y la supervivencia.

La capacidad de identificar, comprender y llegar a manejar los propios estados emocionales es muy importante para el bienestar personal, y configurarlo que se conoce como Inteligencia Emocional.

Observa el siguiente video <https://www.youtube.com/watch?v=gBZSlGo4N1k>

Colorea las emociones con la cual te identificas mas.





Práctica lo aprendido

Piensa en las emociones que sientes con mayor frecuencia, dibuja un rostro para cada emoción y expresa como actúas cuando la sientes. No olvides colorear.

Actividad 2

Lee atentamente el siguiente texto.

La creatividad

La creatividad es la capacidad o habilidad del ser humano para inventar o crear cosas, que pueden ser objetos físicos, ideas, representaciones o simplemente fantasías. Se trata de la posibilidad de generar lo nuevo: nuevos conceptos, nuevas ideas o nuevas asociaciones entre ellos, lo cual conduce habitualmente a nuevas soluciones a los problemas.

El pensamiento creativo está muy valorado en nuestras sociedades, en las que la innovación y el cambio juegan un rol importante. En él intervienen la memoria, la inteligencia, la imaginación y otros procesos mentales complejos que conducen al pensamiento original.

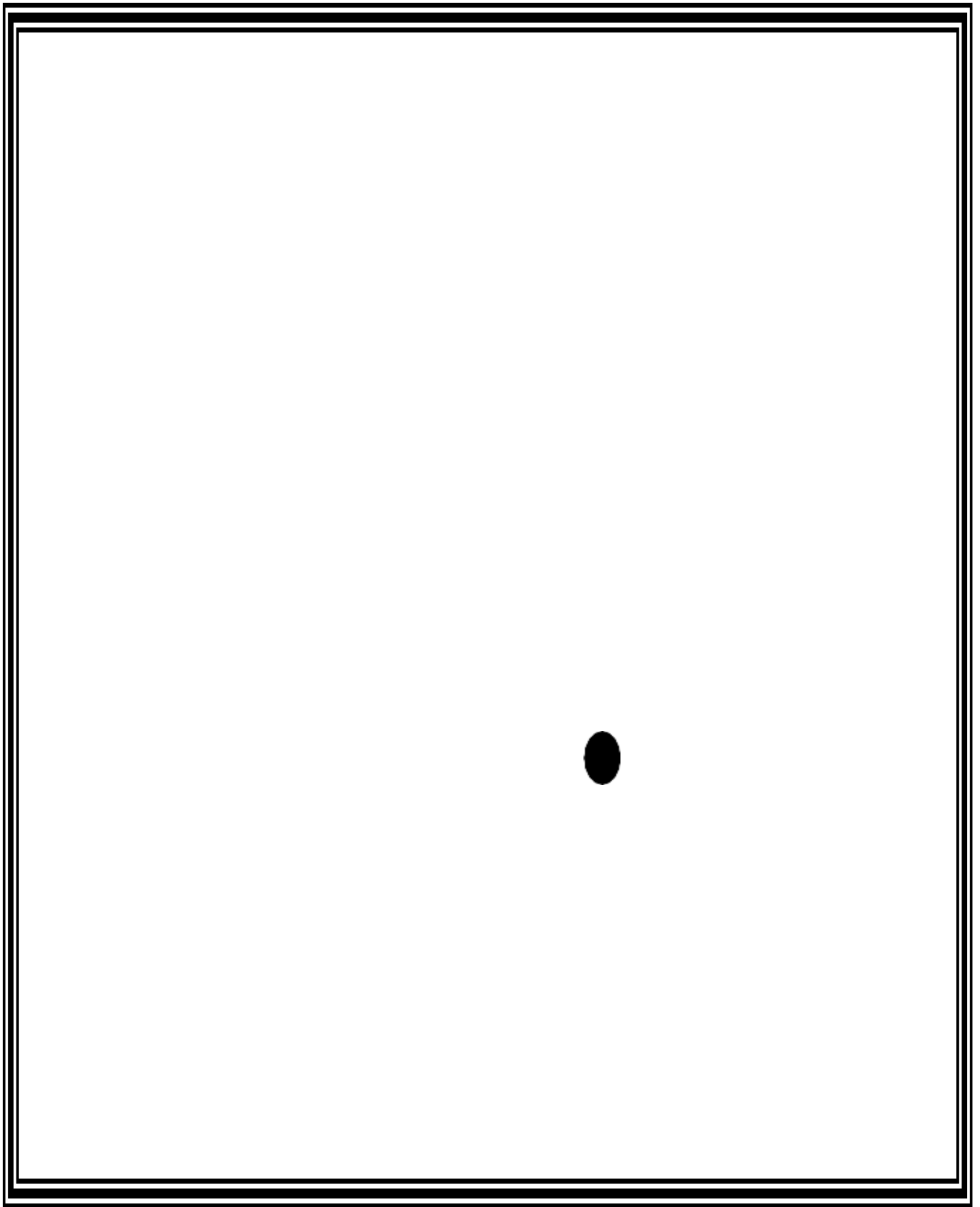
La creatividad es típica de la cognición humana, y es lo que la diferencia de las formas de inteligencia artificial. Está presente en distinta medida en numerosas formas de personalidad (llamadas personalidad creativa) y se encuentra en estado puro y libre durante la niñez, cuyo mayor ejemplo son los juegos de la imaginación. Escritores, artistas, arquitectos, científicos e inventores son cultores del aspecto creativo de su personalidad. Por último, la creatividad es común a todos los seres humanos (e incluso algunas especies animales) pero puede ser potenciada o no, conforme a los hábitos y las preferencias de cada individuo. Los más creativos serán los que puedan dar con una forma novedosa de

resolución de un problema, o una representación novedosa del mismo.

Fuente: <https://concepto.de/creatividad-2/#ixzz7K9Xd8Gzy>

En el siguiente espacio, escribe con tus palabras lo que aprendiste en el texto sobre la creatividad.

Realiza un dibujo a partir del punto negro, utiliza tu creatividad



<https://www.youtube.com/watch?v=G2QhgzH7-14>

Escribe el título, interprete y género de tu canción preferida. A continuación, escribe la parte de la canción que más disfrutas.

[illegible][illegible]

Actividad 4

Encuentra las 5 diferencias y las encierras en círculos de colores. Colorea las imágenes.

