



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA**

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

[ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com](mailto:ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com)

# MODULO FÍSICO DE APRENDIZAJE

## ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

### GRADO CS°1:



**EDGAR URIBE GIL**  
DOCENTE RESPONSABLE

CORREO ELECTRONICO  
[edgarurgil@gmail.com](mailto:edgarurgil@gmail.com)

WHATSAPP  
3043867547



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

[ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com](mailto:ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com)

### ESTRATEGIA DE APRENDIZAJE

Este módulo consiste en un conjunto de pasos y habilidades que el estudiante debe adquirir y emplear de forma intencional como instrumento flexible para su aprendizaje de forma significativa, el cual le permitirá elaborar las diversas actividades propuestas, utilizando, siempre como guía las instrucciones que aquí se dan; por lo que es muy importante saber comprender e interpretar lo que se está leyendo, con el propósito de hacer lo que se nos están pidiendo de la manera más adecuada.

### INTRODUCCION

La **Educación Física** es una parte del proceso educativo de toda persona, centrado en el movimiento corporal con el fin de lograr un afianzamiento en las capacidades físicas, cognitivas y afectivas del individuo, especialmente a partir de los 6 hasta los 18 años de edad.

La Educación Física debe brindar las herramientas para la formación afectiva, para la salud y para la relación social con sus compañeros, también debe permitir la relación con las otras áreas del conocimiento.

La Educación Física se basa en el aprendizaje de nuevas experiencias motrices a partir de actividades deportivas, lúdicas y recreativas, lo que les permitirá a los chicos y jóvenes una formación integral.

### OBJETIVO

Permitir al estudiante en compañía de sus familias la realización de las actividades físicas utilizando para ello los elementos básicos con los que cuentan, convirtiendo su sala en un espacio educativo en el que puedan desarrollar de forma dinámica las actividades propuestas y a la vez facilite la comunicación con el docente para la valoración en los avances de los procesos de enseñanza-aprendizaje.

### COMPETENCIA

Desarrollar habilidades para la solución de conflictos de la vida cotidiana desde el área de la Educación Física, utilizando para ello la recreación, los deportes y el aprovechamiento del tiempo libre.



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

[ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com](mailto:ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com)

### ACTIVIDAD # 8

**LECTURA:** Los orígenes del atletismo moderno se encuentran en Inglaterra, como casi todos los deportes. La inmensa mayoría de las pruebas actuales fueron inventadas por los estudiantes universitarios ingleses: el salto de longitud, el triple salto, las pruebas de vallas y las de obstáculos, entre otros. De igual manera, fueron ellos los que establecieron las distancias para las distintas modalidades de carreras.

### ACTIVIDADES A DESARROLLAR

1. ¿Quién fue El barón Pierre de Coubertin?
2. Menciona cuáles son las pruebas de relevos que se realizan en el atletismo.
3. Explica con tus propias palabras en que consiste una prueba de relevos (mínimo tres renglones).
4. Mencionar los implementos que se utilizan en las pruebas de lanzamiento en el atletismo.
5. Dibuja dos de los implementos que se utilizan en las pruebas de lanzamiento y consulta su respectivo peso para damas y caballeros.

### ACTIVIDAD #9

### ACTIVIDADES A DESARROLLAR

1. ¿Cuáles son las pruebas de velocidad en el atletismo?
2. ¿En qué consiste la prueba denominada Decatlón?
3. ¿Cuántos kilómetros recorren los atletas en una maratón?
4. explica con tus propias palabras en que consiste la marcha olímpica
5. ¿Cómo se llama el elemento que se utiliza en las pruebas de relevos?

