



**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 CS1:



**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.lasierracollegiomaestro@gmail.com](mailto:ie.lasierracollegiomaestro@gmail.com)

### ACTIVIDAD # 6

LECTURA: El atletismo es considerado el deporte organizado más antiguo del mundo. Abarca numerosas disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos y pruebas combinadas. La palabra atletismo proviene de la palabra griega "**atletes**", que se define como «aquella persona que compite en una prueba determinada por un premio», dicha palabra griega está relacionada con el vocablo **alethos** que es sinónimo de la palabra «esfuerzo».

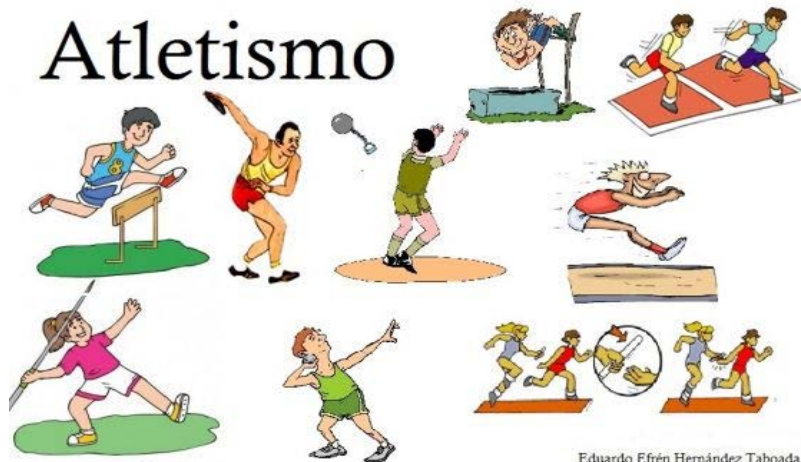
### ACTIVIDADES A DESARROLLAR

1. En cinco renglones debes de hacer un resumen sobre la historia del atletismo.
2. Menciona cuáles son las pruebas de salto que se realizan en el atletismo.
3. ¿Cómo se llama la deportista colombiana famosa por practicar Salto triple?
4. Explica con tus propias palabras cómo se realiza un salto triple.
5. ¿Cada cuántos años se lleva a cabo unos juegos olímpicos?

### ACTIVIDAD #7

### ACTIVIDADES A DESARROLLAR

1. ¿Cuántos carriles tiene una pista de atletismo?
2. ¿Cuántos metros tiene una pista de atletismo?
3. Dibuja una pista de atletismo, con el número exacto carriles.
4. Consulta cuáles son las pruebas de medio fondo en el atletismo.
5. Explica con tus propias palabras cómo se hace un salto de longitud.



Eduardo Efrén Hernández Taboada