



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA AGROPECUARIA CINCO DÍAS

TIMBÍO CAUCA

Resolución N°. 1492-11-2004

DANE 219807000022 NIT. 817.006.271-0

AREA:	UNIDAD 1	TEMAS	GRADO	PERIODO	DOCENTE
EDUCACIÓN FÍSICA	CORRIENDO Y SALTANDO MI CUERPO SE VA FORMANDO	13-17	6°	SEGUNDO	HUMBERTO MEDINA 3215092717 luismec69@gmail.com
<b>NOMBRES Y APELLIDOS:</b>					

### GUIA Y/O TALLER # 3

**Objetivo:** Reconocer los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en el atletismo.

Marque con una **X** la respuesta correcta.

TEXTO:

Trotar en forma continua y uniforme, es trotar sin detenerse y mantener la misma velocidad durante un tiempo que ira aumentando progresivamente. Se empieza con 10 minutos de trote y al final se trotar por 12 minutos.

Para evitar la fatiga, se mantiene la frecuencia cardiaca al 70% del máximo (es decir entre 150 a 170 pulsaciones por minuto aproximadamente) el chequeo de las pulsaciones se hace deteniéndose cada tres minutos y se toma el pulso. Si se está por encima de 170 ppm, se disminuye un poco la velocidad, si esta debajo de 150ppmm, se aumenta la velocidad.

Responde de acuerdo al texto anterior

1. Para evitar la fatiga, se mantiene la frecuencia cardiaca al:

- A. 7%
- B. 10%
- C. 70%
- D. 700%

TEXTO:

Balancee los brazos. Doble los brazos a la altura de los codos, formando un Angulo de 90 grados, y balancéelos en un movimiento pendular a partir de los hombros. Tenga cuidado de no cruzar el eje central de su cuerpo con los brazos ni de doblarlos más de 90 grados. Balancear los brazos de esta manera le permitirá realizar un mejor trabajo aeróbico, quemar más calorías e involucrar más músculos del torso.



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA AGROPECUARIA CINCO DÍAS

TIMBÍO CAUCA

Resolución N°. 1492-11-2004

DANE 219807000022 NIT. 817.006.271-0

También le permitirá moverse más rápido que si caminara con los brazos pendiendo a los costados del cuerpo. Mantenga las manos ligeramente cerradas, sin apretar los puños.

Responde de acuerdo al texto anterior:

2. Al caminar, debes mantener las manos ligeramente:

A. Extendidas

B. Abiertas

C. Escondidas

D. Cerradas

TEXTO:

### **La ejecución de la técnica de carrera en curva.**

Quando hablamos de entrenar la velocidad siempre nos centramos y enfocamos de forma inconsciente en recorrer tramos rectilíneos, pero la velocidad en curva también es muy importante, es más, incluso más importante que la técnica en recta, puesto que, es más complejo poder desarrollar la velocidad en punta dentro de un desplazamiento curvilíneo. Existen diversos factores a nivel de estructuras fisiológicas y patrones de técnica de carrera que no deben dejarse por entendidos.

Responde de acuerdo al texto anterior:

3. La velocidad en curva también es muy:

A. Atractiva

B. Importante

C. Nada de lo anterior

TEXTO:

Pruebas de velocidad

Las pruebas de velocidad, que son las pruebas más cortas del atletismo, se dividen pruebas de pista cubierta, donde se corren las distancias de 50 y 60 metros y pruebas al aire libre, donde se corren distancias de 100, 200 y 400 metros. En este tipo de pruebas, el atleta parte de salida baja.

Responde de acuerdo al texto anterior.

4. Las pruebas de velocidad, son las más:



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA AGROPECUARIA CINCO DÍAS

TIMBÍO CAUCA

Resolución N°. 1492-11-2004

DANE 219807000022 NIT. 817.006.271-0

- A. Largas
- B. Bonitas
- C. Cortas
- D. Agotadoras

TEXTO

### **Ajedrez**

El ajedrez es un juego de mesa para dos jugadores, se utiliza un tablero de juego compuesto de un cuadrado formado por 64 casillas en 8 filas y 8 columnas, las casillas son de dos colores y están alternadas por un color, cada jugador al inicio del juego cuenta con 16 piezas. El objetivo del juego es colocar al rey contrario en la posición en la que no puede evitar ser capturado.

Un jugador juega con las piezas blancas y otro con las negras. Cada grupo de piezas consta de un rey, una reina, dos alfiles, dos caballos, dos torres y ocho peones.

Responde de acuerdo al texto anterior

5. El objetivo del juego es colocar al:

- A. Príncipe
- B. Verdugo
- C. Futbolista
- D. Rey

CRITERIOS DE COEVALUACIÓN: Marco con una x en la tabla según mi desempeño.

Qué sé hacer	superior	Alto	Básico	Bajo
Practico la caminata correctamente.				
Me gusta correr en compañía de mi familia.				
Siempre utilizo tapabocas.				
Utilizo distanciamiento social como medida de prevención.				