



INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ MOSQUERA

GUIA DE APRENDIZAJE

Materia: Educación Física	Grado: Cuarto	Jornada: Única
Docente:	Mónica Arismendi P	
Estudiante:		
Tema:	• Atletismo • Atletismo de pista	
Actividad 1	Lee el siguiente cuento o ingresa al siguiente link: http://www.cuentoscortos.com/cuentos-originales/nico-quiere-ser-atleta A Nico le gustaba mucho correr y, cuando se enteró de que en el cole iban a poner en marcha un equipo de atletismo, fue el primero en apuntarse. Nico empezó a entrenar y poco a poco empezó a saltar vallas cada vez más altas y a correr más y más rápido. Ese verano se celebraban los Juegos Olímpicos como cada cuatro años. Un día, viendo en la tele la prueba de salto con pértiga con su madre le hizo una pregunta: -Mamá, ¿quién inventó los Juegos Olímpicos? Su madre, que siempre había sido una gran amante de la historia, dijo que después de la merienda le contaría la historia. Pero Nico estaba tan cansado que, antes de que llegase el momento del bocata, ya estaba dormido. Fue un sueño tan profundo que, cuando se despertó, ya no estaba en su casa, sino en otro sitio mucho más lejano. Nico se despertó en la ciudad de Olimpia, en Grecia. Una señora que paseaba por la calle le dijo que estaban en el año 776 a.C. Había mucho revuelo, así que Nico siguió haciendo preguntas para saber dónde estaba exactamente. Se enteró de que las fiestas que se estaban preparando eran en honor a un dios al que los griegos llamaban Zeus. Estas celebraciones tenían lugar cada cuatro años en la ciudad de Olimpia y las llamaban Juegos Olímpicos. Le dijeron también que al período de tiempo que transcurría entre unos juegos y otros le llamaban Olimpiada.	

INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ MOSQUERA

Nico pronto entendió que esa celebración representaba en realidad el origen de esos juegos que tanto le gustaba ver en la tele de su casa. En los juegos de Olimpia participaban atletas de toda Grecia. Nico los vio desfilar por delante de sus ojos mientras se dirigían al estadio. Lo malo y lo que le puso algo triste es que sólo podían competir hombres. A las mujeres no las dejaban ni siquiera ir como espectadoras. Pero, por suerte, eso terminó cambiando y todos, hombres y mujeres, pudieron competir en los Juegos Olímpicos.

Mientras durasen los juegos, nadie podía llevar armas, porque era un tiempo de paz. En la fiesta de inauguración, Nico pudo ver un desfile y asistir a un banquete. Además de las carreras, también pudo ver la prueba de lanzamiento de disco y de jabalina. Le gustaron mucho las carreras de caballos y los saltos de longitud. Pero lo que más le gustó fue la forma de premiar a los ganadores. Les trataban como a auténticos héroes.

Esos Juegos Olímpicos que Nico pudo ver se celebraron hasta que los romanos conquistaron Grecia. Un emperador llamado Teodosio I decidió prohibirlos en el año 393 d.C. Hasta finales del siglo XIX no se volvieron a celebrar. Hoy en día siguen teniendo lugar cada cuatro años en una ciudad del mundo diferente. Una cita a la que Nico nunca falta, esperando algún día convertirse en un gran atleta.

Autor: Silvia García

Edades: Todas las edades

Valores: constancia, esfuerzo

Teniendo en cuenta la lectura anterior, indica si el enunciado es falso (F) o verdadero (V)

ENUNCIADO	F	V
Después de la siesta, Nico despierta en su cuarto.		
Al período de tiempo que transcurría entre unos juegos y otros le llamaban Olimpiada.		
En los juegos de Olimpia participaban atletas de toda Grecia.		
Antiguamente en los juego olímpicos se le permitía a las mujeres participar		

INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ MOSQUERA

	Lo que más le gusto a Nico fue la inauguración de los juegos olímpicos		
	Lo que más le gustaba a Nico era correr, por es practicaba salto de vallas		
	El atletismo es considerado un juego olímpico.		
	Los juegos olímpicos eran considerados como un tiempo de guerra		
	Nico espera convertirse algún día en un gran atleta.		
	La mama de Nico le pudo contar la historia después del almuerzo		
Actividad 2	- Escribe el nombre de cada prueba en atletismo de pista.    		

INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ MOSQUERA



Actividad 3

Señala la respuesta correcta:

1. Las pruebas de mayor distancia son:
 - ☐ Las de velocidad
 - ☐ Las de fondo
 - ☐ Las de medio fondo
2. En salto de vallas las pruebas para mujeres son:
 - ☐ 100 y 400 metros
 - ☐ 110 y 400 metros
 - ☐ 100 y 110 metros
3. La carrera de 200 metros es una prueba de :
 - ☐ Resistencia
 - ☐ Fondo
 - ☐ Velocidad
 - ☐ Medio fondo
4. En la prueba de relevos las distancias que recorren los atletas son de 4x100 y 4x400.
 - ☐ Falso
 - ☐ Verdadero
5. En relevos:
 - ☐ El testigo se pasa lanzándolo al compañero
 - ☐ El testigo se pasa a mano cambiada
 - ☐ El testigo se pasa con la misma mano que el compañero recibe
 - ☐ El palo se pasa a mano cambiada
6. ¿Cuál es el nombre de la prueba donde el atleta debe caminar rápido?
 - ☐ Velocidad
 - ☐ Marcha atlética
 - ☐ Salto de vallas
 - ☐ Carreras de medio fondo

INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ MOSQUERA

	7. ¿Cuántos carriles tiene la pista atlética? ☐ 6 ☐ 8 ☐ 7 ☐ 9
Actividad 4	A continuación encontraras un enlace el cual te va a dirigir a un rompecabezas muy divertido que debes armar. https://www.jigsawplanet.com/?rc=play&pid=39f8c08f2e64
Actividad 5	Observa el siguiente video: https://www.youtube.com/watch?v=fonfTEEAP2U  Realiza una breve explicación del salto de vallas y relevos Salto de vallas:

INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ MOSQUERA

Relevos :

Actividad 6

Realiza la siguiente sopa de letras:

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

1. Atletismo 2. Atletismo de pista 3. Atletismo de campo 4. Carreras de velocidad 5. Fondo 6. Pruebas 7. Relevos 8. Medio fondo 9. Atletas 10. Salto de vallas 11. Marcha atlética

INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ MOSQUERA

Actividad 7

Une con una flecha el dibujo con su cartel.

CARRERA CON VALLAS		ENTRADA EN LÍNEA DE META		LANZAMIENTO DE JABALINA
PODIUM GANADORES			CARRERA DE VELOCIDAD	SALIDA DE TACOS
		CARRERA DE FONDO	SALTO CON PÉRTIGA	
SALTO DE ALTURA			CELEBRACIÓN DEL TRIUNFO CON BANDERA	
CARRERA DE RELEVOS	SALTO DE LONGITUD	LANZAMIENTO DE PESO		LANZAMIENTO DE MARTILLO
		MARCHA		