

DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION
I INSTITUCION EDUCATIVA AGROPECUARIA PEDRO ANTONIO ELEJALDE
ieapaefrontino2012@tareanet.educ.co
"la exigencia da calidad y la calidad da excelencia"

PREPARADOR Y GUIA DE CLASE

Docente:		Alcides de Jesús Quintero Cardona
Grado:	6°A	Asignatura: Educación Física.
Fecha:		Mayo-junio 2026
Espacios utilizar	Salón de clase, patio principal, placa deportiva.	OBSERVACIONES Y RECOMENDACIONES PARA LOS CASOS ESPECIALES DE AISLAMIENTO PREVENTIVO
Estándares	Exploro la práctica de diferentes juegos deportivos individuales y con compañeros.	

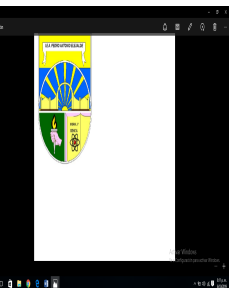
RUBRICA DE EVALUACION

NIVEL A	NIVEL B	NIVEL C	OBSERVACIONES
No realizo las actividades desarrolladas en clases.	Las actividades desarrolladas en clases, las realizo de forma pasiva.	Las actividades desarrolladas en clases, las realizo con total responsabilidad y participación activa.	
No participo de las actividades propuestas mediante diferentes prácticas.	Participo de manera pasiva en algunas actividades, evidenciadas mediante la práctica de diferentes pruebas individuales y con compañeros.	Participo con agrado de cada actividad, mediante la práctica de diferentes pruebas individuales y con compañeros, que me permite identificar mis habilidades atléticas.	

DOCUMENTO DE APOYO PARA EL DESARROLLO DE LA GUIA

ACCIONES PEDAGÓGICAS

Semana 15 (4 – 8 mayo)	Inicio: Saludos, orientaciones generales. Verificación de asistencia. Saberes previos. Desarrollo:
----------------------------------	--



Escribir los siguientes conceptos básicos de área en el cuaderno, estudiar y practicarlo.

Atletismo: Es un deporte que agrupa un conjunto de pruebas como las carreras, saltos, lanzamientos, marcha. Trata de superar a los adversarios en velocidad o en resistencia, en distancia o en altura.

Historia del atletismo: El atletismo es la forma organizada más antigua de deporte y se viene celebrando desde hace miles de años. Las primeras reuniones organizadas de la historia fueron los Juegos Olímpicos, que iniciaron los griegos en el año 776 a.c. En el año 394 de nuestra era, el emperador romano Teodosio abolió los juegos.

Tras la prohibición de Teodosio, durante ocho siglos no se celebraron competiciones organizadas de atletismo. Restauradas en Inglaterra alrededor de la mitad del siglo XIX, las pruebas atléticas se convirtieron gradualmente en el deporte favorito de los ingleses.

El atletismo adquirió posteriormente un gran seguimiento en Europa y América. En 1896 se iniciaron en Atenas los Juegos Olímpicos, una modificación restaurada de los antiguos juegos que los griegos celebraban en Olimpia.

Beneficios del Atletismo para Niños

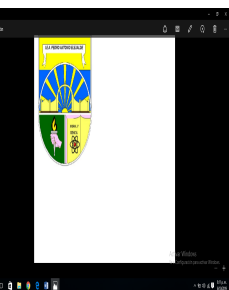
Desarrollo físico: El atletismo en la etapa infantil es una forma excelente de promover el desarrollo físico. Correr, saltar y lanzar estimulan el crecimiento muscular y óseo de manera saludable.

Salud y bienestar: el atletismo fomenta la buena salud y bienestar. Les ayuda a mantenerse en forma y activos.

Habilidades motoras: el atletismo mejora las habilidades motoras, la coordinación y el equilibrio.

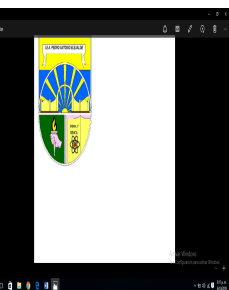
Disciplina: a través de la práctica regular, aprenden disciplina y la importancia de la constancia en el esfuerzo.

Competencia amigable: participar en competencias deportivas fomenta la competencia amistosa y el respeto por los demás.



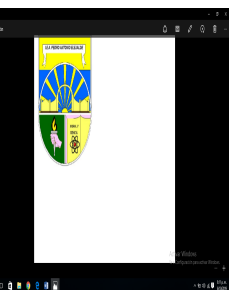
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION
I INSTITUCION EDUCATIVA AGROPECUARIA PEDRO ANTONIO ELEJALDE
ieapaefrontino2012@tareanet.educ.co
"la exigencia da calidad y la calidad da excelencia"

	Practica de algunos ejercicios y pruebas de velocidad. 1. Trote suave en el puesto. 5 minutos 2. Caminar en punta de pies, talones y borde externo e interno. 2 minutos 3. Rotación de tobillos: con el pie en punta, levantado en el aire o apoyado en el suelo, se rota la articulación hacia la derecha y hacia a la izquierda. 2 minutos 4. Movimiento de las rodillas: con los pies y las rodillas juntas y un poco flexionadas, se hará un movimiento de adelante-atrás. Para que sea más cómodo se pueden apoyar las manos en los muslos o en las rodillas. 2 sesiones con 10 repeticiones cada una 5. Círculos con la cadera. Con las manos en la cintura rotamos la cadera de manera circular. 2 sesiones con 10 repeticiones cada una 6. Elevación de brazos. Se trata de levantar el brazo todo lo que se pueda mientras se baja el otro. 2 sesiones con 10 repeticiones cada una 7. Rodillas arriba, desplazándose poco. 2 sesiones, con 15 repeticiones cada una 8. Ejercicios de tijera. 3 sesiones, con 15 repeticiones cada una 9. Caminar moviendo brazos: ejercicio muy simple, pero efectivo. Hay que caminar moviendo los brazos arriba y abajo o adelante y atrás. 2 minutos. 10. Talones a los glúteos. Trotar elevando los talones hacia el glúteo. 2 sesiones de 15 repeticiones cada una 11. Sentadillas. 2 sesiones de 30 repeticiones cada una 12. Flexiones de brazos, las que puedas. Final: Descanso.
Semana 16 (10 – 15 de mayo)	Inicio: Saludos, orientaciones generales. Verificación de asistencia. Desarrollo: Explicación y práctica del salto largo en el foso de arena. El salto de longitud, o salto largo, es una disciplina atlética donde el objetivo es cubrir la mayor distancia posible en un salto hacia un foso de arena. El atleta corre por una pista, se impulsa desde una tabla de despegue y aterriza en el foso, donde se mide la distancia de su salto. El foso de arena es esencial para el salto largo: Superficie de aterrizaje:



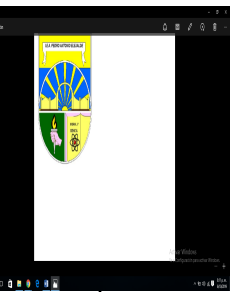
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION
I INSTITUCION EDUCATIVA AGROPECUARIA PEDRO ANTONIO ELEJALDE
ieapaefrontino2012@tareanet.educ.co
“la exigencia da calidad y la calidad da excelencia”

	El foso de arena proporciona una superficie blanda y uniforme para que el atleta pueda aterrizar sin riesgo de lesiones. Medición del salto: La distancia del salto se mide desde la tabla de despegue hasta la marca más alejada del cuerpo del atleta dentro del foso. Requisitos del foso: El foso debe tener una profundidad mínima de 30 centímetros de arena fina y húmeda, y una anchura de 3 metros. El proceso del salto largo: 1. Carrera de aproximación: El atleta corre por una pista de unos 40 metros, acumulando velocidad para el salto. 2. Despegue: El atleta se impulsa desde la tabla de despegue, que debe estar a una distancia mínima de 1 metro del extremo del foso. 3. Vuelo: El atleta realiza el salto en el aire, buscando la máxima extensión posible. 4. Aterrizaje: El atleta debe aterrizar en el foso de arena, buscando una caída controlada y suave. Consideraciones adicionales: Tabla de despegue: La tabla de despegue debe ser de madera o material sintético, con una longitud de 1.22 metros y un ancho de 20 centímetros. Zapatillas: Los atletas usan zapatillas con clavos para mejorar el agarre en la pista y el aterrizaje en el foso. Reglas: Existen reglas específicas sobre la carrera de aproximación, el despegue y el aterrizaje para asegurar la validez del salto Juegos libres Final: Descanso.
Semana 17 (18 – 22 de mayo)	Inicio: Saludos, orientaciones generales. Verificación de asistencia. Desarrollo: Calentamiento general Ejercicios de velocidad, con salidas desde diferentes posiciones (sentado, acostado, de espalda etc.)



DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION
I INSTITUCION EDUCATIVA AGROPECUARIA PEDRO ANTONIO ELEJALDE
ieapaefrontino2012@tareanet.edu.co
“la exigencia da calidad y la calidad da excelencia”

	Final: Descanso.
Semana 18 (25 – 29 de mayo)	Inicio: Saludos, orientaciones generales. Verificación de asistencia. Desarrollo: Calentamiento general, con juegos y ejercicios suaves. Circuito de ejercicios (saltos, velocidad, lanzamientos etc.) 1° Saltos cuerdas en el piso-saltos piernas juntas sobre aros- velocidad en aros-lanzamientos (tumbar conos elevados). 2° Saltos con cambio de dirección en aros con pie- saltos en aros pies juntos-lanzamiento a tumbar conos. 3° Desplazamientos en zig-zag-saltos con aros y conos- lanzamientos a tumbar conos. Los estudiantes deberán pasar por las 3 bases cuando el docente les indique (por c/u se realizarán 5 repeticiones). Juegos según preferencia del estudiante. Final: Descanso.
Semana 19 (1 – 5 de junio)	INICIO: Saludos, orientaciones de generales. Verificación de asistencia. Desarrollo: Ejercicios de coordinación y equilibrio. Juegos pre deportivos sobre atletismo. Final: Descanso.



DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION
I INSTITUCION EDUCATIVA AGROPECUARIA PEDRO ANTONIO ELEJALDE
ieapaefrontino2012@tareanet.educ.co
"la exigencia da calidad y la calidad da excelencia"

Semana 20 (8 – 12 de junio)	INICIO: Saludos, orientaciones de generales. Verificación de asistencia. Desarrollo: Revisión de actividades realizadas durante el periodo. Final: Realimentación y descanso.
---------------------------------------	--