



|  |                           |
|--|---------------------------|
| Guía N° 4 de trabajo del área: Edu. Física   | Grado: Cuarto             |
| Nombre del docente: Leonel Alfonso Burgos Agámez<br>email: lburgosieelrecuerdo@gmail.com | Celular: 3205913951       |
| <b>TEMAS Y/O SABER</b>   | <b>DBA (APRENDIZAJES)</b> |
| VELOCIDAD  |                           |

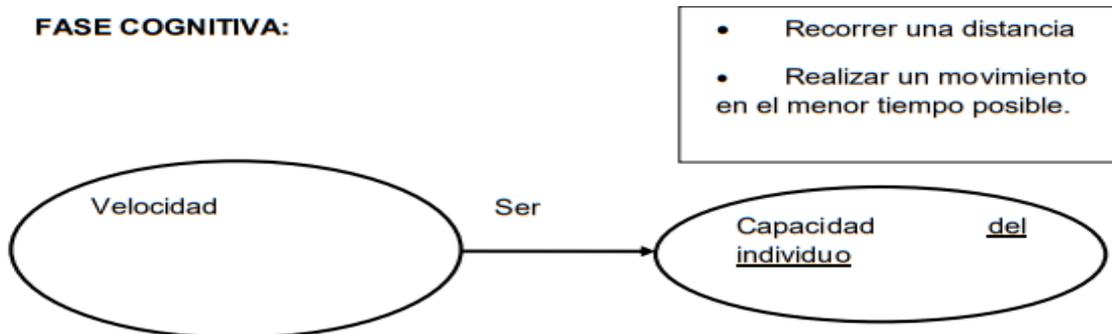
"ASESORIA: si tiene alguna duda o no entiende algo sobre esta guía, comuníquese con el número que aparece en la parte de arriba".

### 1. Exploración de Saberes Previos:

Cuántas veces quieres llegar primero a la tienda para ser el primero en la fila y comprar pronto, quieres llegar primero al balón que otro compañero cuando estás jugando fútbol o en la clase de educación física en la que hay una prueba de velocidad en la que debes hacerlo en el menor tiempo posible.

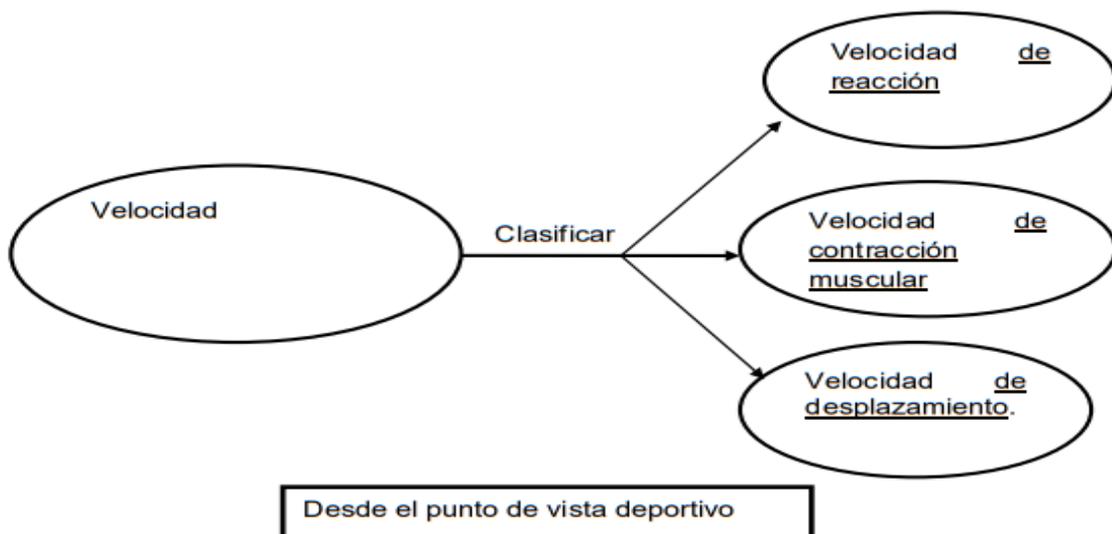
### 2. Explicación y presentación del Tema y/o Saber

#### FASE COGNITIVA:



- Recorrer una distancia
- Realizar un movimiento en el menor tiempo posible.

Desde el punto de vista deportivo la velocidad se clasificar en: Velocidad de reacción; Velocidad de contracción muscular; Velocidad de desplazamiento.



Desde el punto de vista deportivo

### 3. Taller de aplicación del Saber

**Aventura 1**



## **Reto:** Niño araña

INDIVIDUAL.  
CON LA AYUDA DE  
UN ADULTO.  
EN UN LUGAR  
ABIERTO O  
CERRADO.

En este reto realizarás actividades que te ayudarán a conocerte para tomar decisiones adecuadas.

Sólo cuando te das la oportunidad de experimentar tienes la posibilidad de aprender cosas nuevas, esto te permite identificar lo que se te facilita y en qué necesitas más práctica o ayuda.

Busca algún objeto que se encuentre en un lugar un poco más alto que tú, de preferencia que no lo alcances si estás parado. Salta e intenta tocarlo, después proponete tocarlo varias veces antes de caer al suelo.

Busca objetos que se encuentren en lugares cada vez más altos e intenta utilizar tus dos manos para alcanzarlos.



### 4. Actividades de Cierre.



Ahora busca dos superficies firmes que no estén muy separadas, por ejemplo, el marco de una puerta, un pasillo, dos árboles; la separación entre ellos debe ser más grande que el ancho de tus hombros. Verifica que la superficie sea resistente. Empújate con manos y pies en el marco de la puerta o en el lugar que elegiste, intenta trepar, moviendo una extremidad a la vez, primero un pie, luego una mano, después el otro pie y así sucesivamente hasta alcanzar una altura no mayor a un metro.

Finalmente busca una barda, una cerca o un mueble que no se encuentre a una altura mayor que tus hombros. Trepa hasta pasar al otro lado. No te pongas en riesgo intentando trepar demasiado alto. Invita a alguien más a realizar la actividad contigo: a un adulto o a tus amigos.

#### PARA EL ADULTO

Acompañe al alumno en el reto y verifique que no suban a lugares que puedan ser peligrosos.

El alumno reconoce sus habilidades y límites al realizar actividades motrices.

El alumno se desempeña con seguridad al momento de realizar el reto.

## Reflexión

¿Qué propuestas diferentes a las sugeridas realizaste para lograr los retos?

---

---

---

¿En qué actividades de la vida diaria podrías usar esta clase de movimientos o habilidades?

---

---

---