

PLAN DE ACTIVIDADES EDUCACION FISICA			
AREA: EDUCACION FISICA		DOCENTE: WILMER A. OTERO ROSALES	
GRADO: 7		EDAD: 11-14	TIEMPO: 120 min
PROPOSITO DE APRENDIZAJE Conocer las diferentes experiencias motrices de la carrera			
PROPOSITOS ESPECIFICOS: Identificación de las diferentes experiencias motrices de carrera			
NOMBRE DE LA UNIDAD: JUGUEMOS SER ATLETAS			
TEMAS: - Historia del atletismo - Carreras de velocidad - Carreras de 100-200-400 metros planos - Carreras de relevos - Carreras de vallas			
PLANIFICACION DE LAS ACTIVIDADES			
Actividad # 1. Investigar los siguientes temas para resolver taller: - Breve historia del atletismo - Carreras en el atletismo			
Actividad #2 TALLER INVESTIGATIVO SOBRE LAS CARRERAS EN ATLETISMO - En una pista de atletismo, las pruebas de velocidad se realizan: - En línea recta o en carriles separados dentro del óvalo. - En campo abierto sin carriles delimitados. - En zonas de lanzamiento. - En caminos naturales fuera del estadio. - El atletismo es considerado uno de los deportes más antiguos porque: - Se practica solo en los Juegos Olímpicos modernos. - Sus pruebas se inspiran en actividades humanas básicas como correr, saltar y lanzar.			

- C. Requiere el uso de implementos tecnológicos avanzados.
- D. Surgió en la Edad Media con los torneos de caballeros.

3. Durante una carrera de velocidad, ¿qué ocurre si un atleta sale antes del disparo de salida?

- A. Se repite la salida sin sanción
- B. Se le resta tiempo al resultado final
- C. Se considera una salida en falso y puede ser descalificado
- D. Gana ventaja siempre que no cruce la línea

4. En las carreras de velocidad, el uso de los carriles tiene como finalidad principal:

- A. Evitar que los atletas se confundan con el recorrido
- B. Permitir que cada corredor mantenga su propio espacio y evitar choques
- C. Marcar la zona de meta
- D. Medir la distancia entre el público y los corredores

5. ¿Cuál de las siguientes distancias NO pertenece a las carreras de velocidad?

- A. 100 metros planos
- B. 200 metros planos
- C. 400 metros planos
- D. 800 metros planos

6. En una carrera de relevos, el principal objetivo del equipo es:

- A. Que cada atleta corra la mayor distancia posible sin detenerse.
- B. Completar el recorrido total pasando el testigo correctamente entre los compañeros.
- C. Correr sin importar el orden de los participantes.
- D. Lanzar el testigo más lejos al final de la prueba.

7. ¿Cuál de los siguientes objetos se utiliza en las carreras de relevos?

- A. La jabalina
- B. El testigo

- C. El disco
- D. La cinta de meta

8. En las carreras de relevos, el testigo debe pasarse dentro de:

- A. Una zona específica de 20 metros llamada zona de intercambio.
- B. Cualquier parte del carril.
- C. La línea de salida.
- D. La zona de llegada únicamente.

9. Si un corredor deja caer el testigo durante el cambio, el equipo:

- A. Gana tiempo porque puede seguir corriendo sin él.
- B. Puede continuar la carrera solo si lo recoge sin obstaculizar a otros.
- C. Es descalificado inmediatamente.
- D. Debe empezar de nuevo la prueba.

10. ¿Cuál de las siguientes pruebas corresponde a una carrera de relevos en el atletismo?

- A. 100 metros planos
- B. 4 × 100 metros
- C. 800 metros planos
- D. 1500 metros planos

11. Las carreras de vallas se caracterizan por:

- A. Ser pruebas donde los atletas lanzan objetos a distancia.
- B. Combinar velocidad y la habilidad de pasar obstáculos sin detenerse.
- C. Ser carreras en las que se cambia de carril libremente.
- D. Incluir saltos de altura entre cada tramo de carrera.

12. En las pruebas de vallas, el atleta debe:

- A. Saltar todas las vallas desde el mismo punto.
- B. Evitar tocar las vallas con los pies o las manos.

- C. Pasar las vallas manteniendo el ritmo de carrera.
- D. Frenar antes de cada valla para no derribarla.

13. Si un atleta derriba una valla durante la carrera, ¿qué sucede?

- A. Es descalificado automáticamente.
- B. Solo puede continuar si vuelve a colocarla.
- C. Puede seguir corriendo, siempre que no lo haga intencionalmente.
- D. Debe repetir toda la carrera.

14. ¿Cuál de las siguientes es una **distancia común** en las carreras de vallas para hombres y mujeres?

- A. 60 metros
- B. 100 metros
- C. 800 metros
- D. 400 metros

15. ¿Cuál es la altura adecuada de la valla en 100 metros?

- A. 106 cm
- B. 91 cm
- C. 83,8 cm
- D. 100 cm