



# Institución Educativa Débora Arango



Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763  
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395  
Sede Principal: Calle 18 103-160 Correg. Altavista. Telefax 3411386 3433654 3414251  
SEDE MANO DE DIOS Carrera 90 15-60 Correg. Altavista. Teléfono 235 0062  
Email: iedeboraarango@gmail.com - Pág. Web: [www.iedeboraarango.edu.co](http://www.iedeboraarango.edu.co)

## ACTIVIDADES DE SUPERACIÓN

Nombre del estudiante:	Grupo: ciclo 2 grados 4° Y 5°
Área y/o asignatura y grado a superar: ED FÍSICA.	
Fecha de entrega:	Fecha de devolución:

### Competencias del ciclo: 2

- Competencia motriz componente desarrollo motor:** Controlo, de forma global y segmentaria, la realización de movimientos técnicos.
- Controlo de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos.
- Aplico formas básicas de movimiento en la realización de diferentes prácticas deportivas.
- Identifico movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física.
- Identifico los cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física-pausa-actividad física.
- Expresiva corporal:** Identifico técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física.
- Axiológica Corporal:** Reflexiono sobre la importancia de la actividad física para mi salud, el cuidado de si mismo y la interacción social.

**NOTA: AL INICIAR SIEMPRE UNA ACTIVIDAD FÍSICA, RECUERDA QUE SIEMPRE DEBE HACERSE UN CALENTAMIENTO DEL ESQUEMA CORPORAL. FLEXIONES Y ESTIRAMIENTO.**

1.



# Institución Educativa Débora Arango

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763

SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

Sede Principal: Calle 18 103-160 Correg. Altavista. Telefax 3411386 3433654 3414251

SEDE MANO DE DIOS Carrera 90 15-60 Correg. Altavista. Teléfono 235 0062

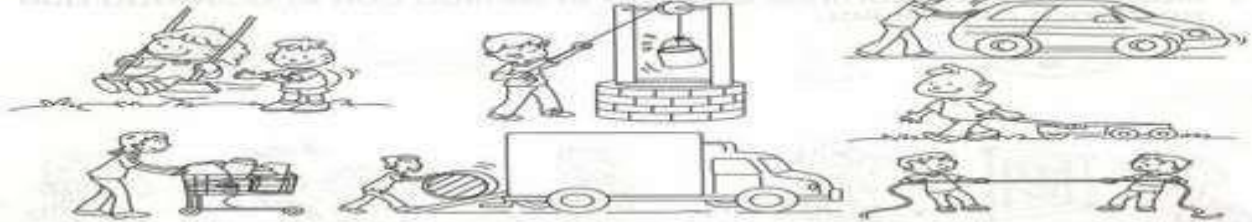
Email: [iedeboraarango@gmail.com](mailto:iedeboraarango@gmail.com) - Pág. Web: [www.iedeboraarango.edu.co](http://www.iedeboraarango.edu.co)



## A jalar y empujar

El movimiento en los seres vivos es la fuerza que los impulsa a hacer actividades. Cuando hacemos fuerza contra una cosa para moverla, decimos que la empujamos, y cuando hacemos fuerza para traer algo hacia nosotros estamos jalando. Estas acciones nos permiten realizar actividades múltiples, que ayudan a que nuestra vida sea más sencilla.

▼ Ilumina las imágenes en donde las personas hagan más esfuerzo.



▼ Juega con tus amigos a las canicas o al yoyo y explica como actúa la fuerza para que se puedan mover los objetos.



## 2. EL CUERPO SE MUEVE



# Institución Educativa Débora Arango



Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763  
 SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395  
 Sede Principal: Calle 18 103-160 Correg. Altavista. Telefax 3411386 3433654 3414251  
 SEDE MANO DE DIOS Carrera 90 15-60 Correg. Altavista. Teléfono 235 0062

Email: [iedeboraarango@gmail.com](mailto:iedeboraarango@gmail.com) - Pág. Web: [www.iedeboraarango.edu.co](http://www.iedeboraarango.edu.co)

Observa los dibujos. Presta atención a las posibilidades de movimiento de las diferentes articulaciones.

Relaciona los dibujos con la acción correspondiente.

La unión de dos o más huesos del esqueleto humano forma las articulaciones. Los huesos van a actuar como palancas, teniendo su punto de giro en la articulación. Según las combinaciones que hacemos con las palancas (huesos), damos lugar a la flexión, la extensión, la separación, la aproximación y la rotación.

Haz un movimiento y pregunta a tu compañero que tipo es (Flexión, Separación, Rotación...).

Completa el cuadro de actividades para preparar una sesión de ejercicios elaborada por ti.

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES		TIEMPO
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
<b>TIEMPO TOTAL</b>		

3. Fíjate en los dibujos de cada columna y rodea con un círculo el deporte que representa.

ciclismo	ciclismo	ciclismo	ciclismo	ciclismo	ciclismo
golf	golf	golf	golf	golf	golf
tenis	tenis	tenis	tenis	tenis	tenis
natación	natación	natación	natación	natación	natación
esquí	esquí	esquí	esquí	esquí	esquí
culturismo	culturismo	culturismo	culturismo	culturismo	culturismo



4.

## Fuerza y movimiento



Las fuerzas hacen que los objetos se muevan. En realidad, pueden hacer que los objetos se empiecen a mover, se muevan más deprisa o más despacio, cambien de dirección o se paren. Estas fuerzas pueden también romper objetos o cambiar su forma.

Son fuerzas que requieren contacto con los objetos y se pueden aplicar de dos maneras: empujando o tirando. Así, por ejemplo, un carro de la compra se mueve cuando lo empujamos y un juguete de ruedas lo hace cuando tiramos de él.

1. ¿Qué pasa en cada dibujo al aplicar fuerza? Relaciona las columnas.



•

• El objeto cambia de forma.



•

• El objeto cambia de dirección.



•

• El objeto se pone en movimiento.



•

• El objeto se para.

2. ¿Qué tienes que hacer para mover estos objetos: empujar o tirar? Completa la tabla.

<b>empujar</b>				
<b>tirar</b>				

5 DURANTE Y DESPUES DEL EJERCIHABITOS SALUDABLES.



# Institución Educativa Débora Arango

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763

SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

Sede Principal: Calle 18 103-160 Correg. Altavista. Telefax 3411386 3433654 3414251

SEDE MANO DE DIOS Carrera 90 15-60 Correg. Altavista. Teléfono 235 0062

Email: iedeboraarango@gmail.com - Pág. Web: [www.iedeboraarango.edu.co](http://www.iedeboraarango.edu.co)



## Durante el ejercicio

1.- Lee con atención, intenta comprender y aprender lo que vas a leer. Pregunta lo que no entiendas. Colorea los dibujos.

Cuando hacemos ejercicio:



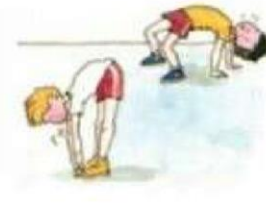
Sudamos.



Nos ponemos colorados.



Nuestra respiración es más intensa porque necesitamos más oxígeno.



El corazón nos palpita más rápidamente porque necesita bombear más sangre.

2.- Colorea las casillas correspondientes relacionando cada actividad con sus efectos.

## Después del ejercicio

Es importante que el cuerpo vuelva poco a poco a su estado normal. Para ello:

Haremos ejercicios de **flexibilidad**. Recuerda hacerlos correctamente, sin forzar las posturas y que no deben ser dolorosos.

EFECTOS \ ACTIVIDAD	RESPIRACIÓN NORMAL	RESPIRACIÓN INTENSA	NÚMERO NORMAL DE PULSACIONES	MAYOR NÚMERO DE PULSACIONES	SUDOR	PRECOLOREO
ESTAR SENTADO						
ANDAR						
CORRER CINCO MINUTOS						
CARRERA DE VELOCIDAD						
REALIZAR SALTOS						
JUGAR						
EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD						
VUELTA A LA NORMALIDAD						



Ahora nos relajamos. Adopta una postura cómoda. Piensa en cosas agradables. Puedes escuchar música.



Por fin, colocamos el material. Pon las cosas en su sitio. Trata los objetos con cuidado. El material pesado lo llevamos entre varios compañeros. Entre todos cuesta menos.



Es importante asearte, si no puedes ducharte lávate la cara, las manos, los brazos... y péinate. Cámbiate de ropa si es necesario.

3.- Haz un resumen con tus palabras de esta ficha.



6.

### HÁBITOS SALUDABLES



Hay cinco aspectos fundamentales para estar sanos:

- 1.- Ejercicio físico.
- 2.- Alimentación saludable.
- 3.- Higiene.
- 4.- Descanso.
- 5.- Actitud postural. (Postura)

Busca y rodea los hábitos saludables en la siguiente sopa de letras:

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



Juan José Praena Fernández



# *Institución Educativa Débora Arango*

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763

SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

Sede Principal: Calle 18 103-160 Correg. Altavista. Telefax 3411386 3433654 3414251

SEDE MANO DE DIOS Carrera 90 15-60 Correg. Altavista. Teléfono 235 0062

Email: [iedeboraarango@gmail.com](mailto:iedeboraarango@gmail.com) - Pág. Web: [www.iedeboraarango.edu.co](http://www.iedeboraarango.edu.co)

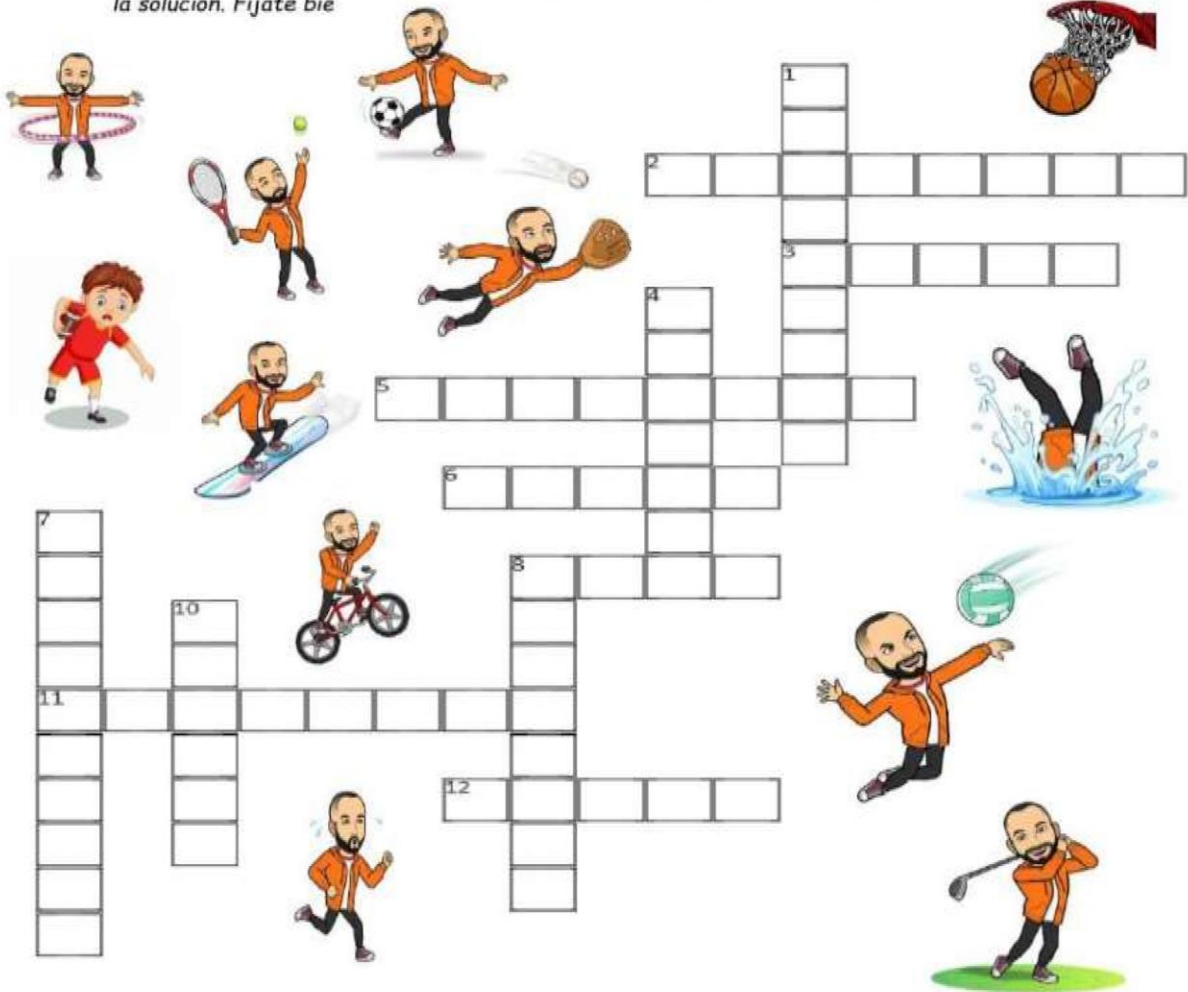


7.



# CRUCIGRAMA DEPORTIVO

Lee las pistas y después completa el crucigrama. Los dibujos te pueden ayudar a encontrar la solución. Fíjate bie



## Horizontales

- 2 Si el balón toca el suelo pierdes el punto.
- 3 Se juega con raqueta.
- 5 Sin bici no se practica.
- 6 El balón tiene una forma muy extraña, ¡Parece un pepino!
- 8 Se golpea la bola con un palo. Parece fácil...
- 11 Te refrescas mucho.
- 12 Como te caigas te vas a llenar de nieve.

## Verticales

- 1 Se basa principalmente en correr.
- 4 Cuando te lance, golpea fuerte.
- 7 Tratan de introducir un balón en un aro.
- 8 Trabajas mucho las flexibilidad y los estiramientos.
- 10 El punto se llama gol.





## Pirámide de actividades físicas

Completa la pirámide, escribiendo las siguientes actividades físicas en el nivel que corresponde.

bailar	caminar rápido	pasear a las mascotas	correr
jugar en el computador	recoger los juguetes	jugar al aire libre	
andar en bicicleta	jugar fútbol	subir escaleras	nadar
ayudar en las tareas del hogar	columpiarse	ver televisión	



Piensa y comenta:

¿Cómo está tu actividad física? ¿Qué debes cambiar? ¿Por qué?

9. REALIZAR LA CONSULTA DE TU DEPORTE FAVORITO Y COPIAR CON BUENA CALIGRAFIA Y ORTOGRAFIA, REALIZAR EL DIBUJO. a. Reseña histórica.

b. Elementos que se utilizan para el deporte.

c. Reglamento.

10. INVESTIGA Y ESCRIBE PORQUE ES IMPORTANTE PRÁCTICAR UNA ACTIVIDAD DEPORTIVA.