



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES**

**SECCIÓN CARLOS FRANCO 2**

**GUIA DIDACTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**GRADO CUARTO - PRIMER PERIODO**

**NOMBRE DE LA TEMATICA DEL PERIODO**

EL CALENTAMIENTO  
CARRERAS CORTAS Y DE PROFUNDIDAD  
LANZAMIENTOS Y PASES  
LOS JUEGOS OLIMPICOS



**NOMBRE DE LA DOCENTE:** \_\_\_\_\_

**NOMBRE ESTUDIANTE:** \_\_\_\_\_

## **OBJETIVOS:**

- Aplicar el concepto de triatlón escolar en la realización de prácticas motrices con miras a mejorar sus habilidades físicas.
- Establecer diferencia y semejanza entre una carrera corta y otra de fondo.
- Explicar la importancia de la educación física en su desarrollo corporal.

## **INDICADORES DE LOGRO:**

- Aplica el concepto de triatlón escolar en la realización de prácticas motrices con miras a mejorar sus habilidades físicas.
- Establece diferencia y semejanza entre una carrera corta y otra de fondo. Explica la importancia de la educación física en su desarrollo corporal.
- Maneja adecuadamente la respiración, cuando se agita al hacer ejercicio. Identifica conceptos generales referentes al área como símbolo olímpico, llama olímpica, higiene y seguridad.
- Ejecuta buenos lanzamientos, pases en un área determinada.
- Identifica la importancia del trabajo en grupo y así obtener mejores resultados.

## **INDICACIONES GENERALES PARA EL DESARROLLO DE LA GUÍA.**

- Leer bien la explicación de los diferentes temas e indicadores que se van a abordar en la guía de aprendizaje y que aparecen a continuación.
- Preguntas e inquietudes que tengas las vamos analizando en las clases.

## **TEMA**

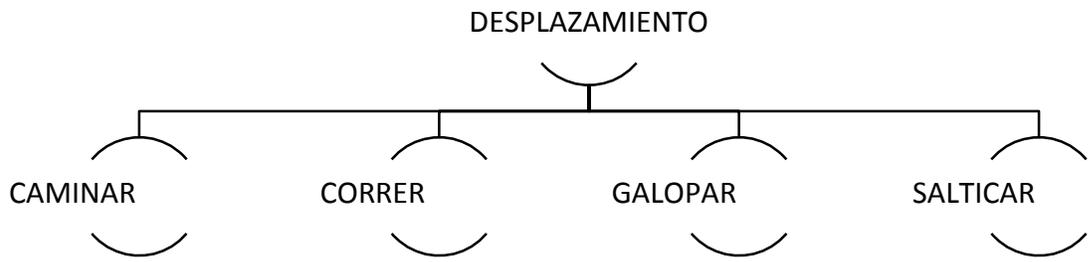
### **EXPLORACIÓN DE SABERES PREVIOS:**

¿Por qué es importante el precalentamiento antes de alguna actividad física?

# **EL CALENTAMIENTO**

El Calentamiento propone una serie de ejercicios para preparar los músculos y las articulaciones para una exigencia fuerte y sostenida; entre ellos se trabaja la coordinación, el equilibrio y la flexibilidad.

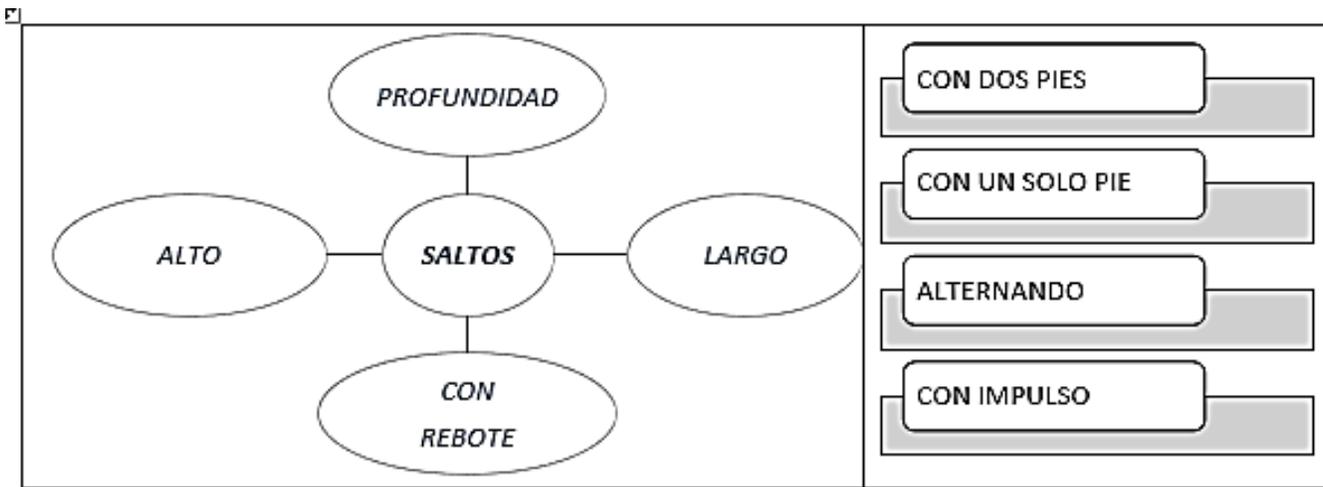




**2. DEFINIR CADA TIPO DE DESPLAZAMIENTO, RELIZARLOS EN CLASE CON AYUDA DEL PROFESOR**

--	--	--	--

--	--	--	--

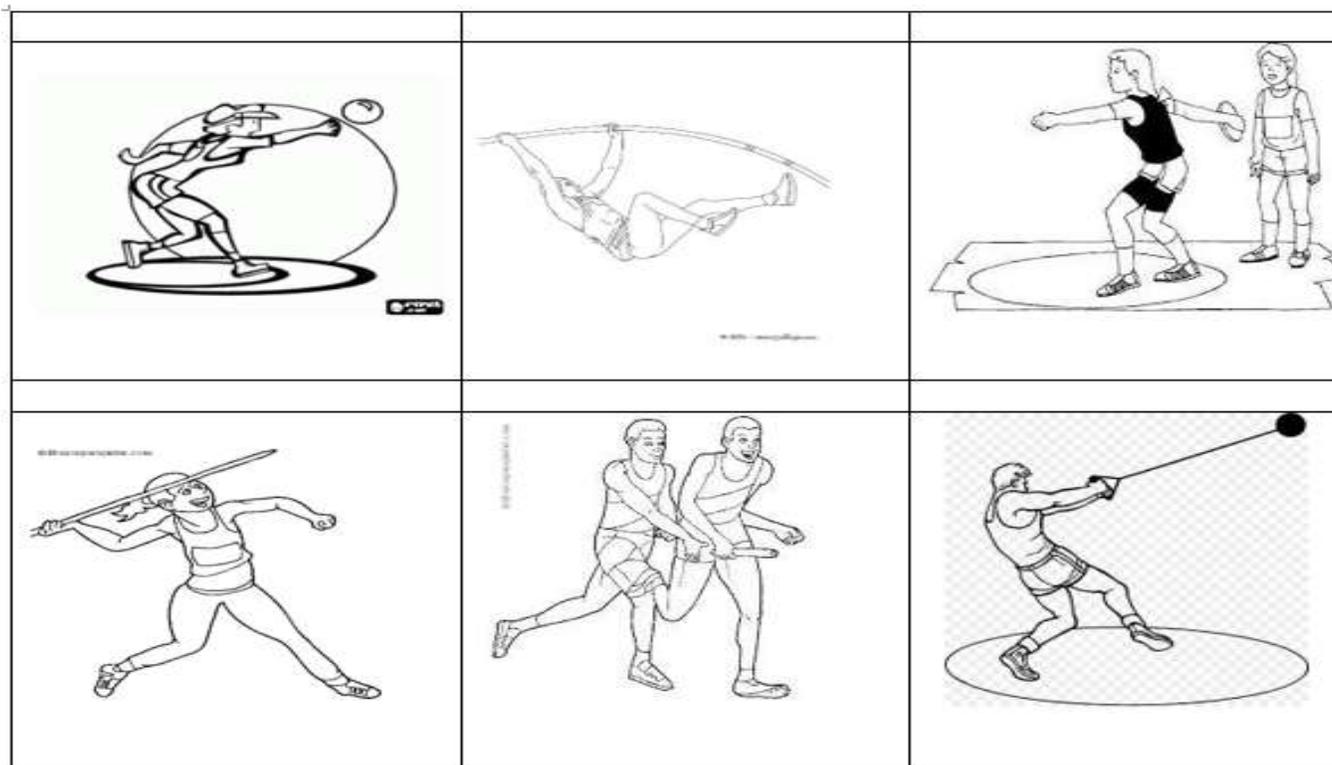


3. **DIBUJAR CADA TIPO DE SALTO, REALIZARLOS EN CLASE CON EL PROFESOR**

--	--	--	--

El **atletismo** es el arte de superar el rendimiento de los adversarios en velocidad o en resistencia llamado también fondo, en distancia o en mayor altura. En cada caso está involucrado el desplazamiento el salto o el lanzamiento de objetos

4. **COLOREAR LAS SIGUIENTES DISCIPLINAS, ESCRIBE SU NOMBRE Y EL OBJETO QUE USAN**



5. **LEER EL TEXTO Y RESPONDER LAS PREGUNTAS**

**Juegos Olímpicos en la Antigua Grecia**

Las primeras olimpiadas se celebraron en el año 776 a.C. Lo sabemos porque es la primera vez que se escribieron los nombres de los ganadores de una carrera.

Los Juegos Olímpicos, se llaman así porque, originalmente, se celebraban en la ciudad de Olimpia, Grecia. Cada cuatro años se reunían en esta ciudad los mejores atletas de cada ciudad-estado y reino de la antigua Grecia, y competían en honor a Zeus, uno de los dioses griegos. Los Juegos Olímpicos eran un acontecimiento tan importante que las guerras y conflictos entre las ciudades y reinos se paraban durante esos días, y se reflejaban en diversas obras de arte, como el Discóbolo de Mirón

El primer campeón olímpico fue Corebo, un panadero de la ciudad de Elis, y no le entregaron una medalla, sino una corona de olivo

Los antiguos griegos celebraron sus olimpiadas durante más de mil años antes de que se prohibieran.

Muchísimos años después, en 1859, un rico empresario griego decidió retomar los Juegos Olímpicos y volvieron a celebrarse. Esta vez las competiciones se realizaron en una plaza de Atenas y sólo compitieron atletas locales.

En 1896, en Atenas, se celebraron los primeros Juegos Olímpicos con atletas de 14 países diferentes. En aquella época sólo había 9 deportes olímpicos.

**¿cuál fue la razón por la cual la sociedad se enteró de los inicios de los juegos y en qué año?**

**¿Cada cuánto se realizaban los juegos olímpicos en la antigüedad y en honor a quién?**

**¿Cuál es la obra de arte mencionada en el escrito que refleja los juegos apesar de las guerras?**

**¿Quién fue Corebo para los juegos olímpicos?**

**¿En qué año se retomaron los juegos, y porque razón?**

6. **TRABAJO EN CASA CON AYUDA DE TU FAMILIA**

-Dibujar un mapamundi y en él ubicar a Grecia y su capital, ubicar también algunos países cercanos de allí y escribirles el nombre. Ubicar también a Colombia y observar su distancia.

-Investigar sobre la escultura del Discóbolo de Mirón y hacer un dibujo de él

-Dibujar el símbolo de los juegos olímpicos y escribir su significado

# A DIVERTIRNOS

CREAR UNA SOPA DE LETRAS EN EL RECUADRO UBICANDO 10 DE LAS PALABRAS MAS IMPORTANTES VISTAS EN ESTE PERIODO

A									
	T								
		L							
			E						
				T					
					I				
						S			
							M		
								O	
									K

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_
- 6 \_\_\_\_\_
- 7 \_\_\_\_\_
- 8 \_\_\_\_\_
- 9 \_\_\_\_\_
- 10 \_\_\_\_\_

