



INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES

GRADO: CUARTO

PERIODO: 4

EDUCACIÓN FÍSICA



TEMAS:

Salud física y mental
Pre-danza
Clases de danzas
Diseño coreográfico Predeportivos al Fútbol.
Reglas básicas del minifútbol.

PROFESOR:

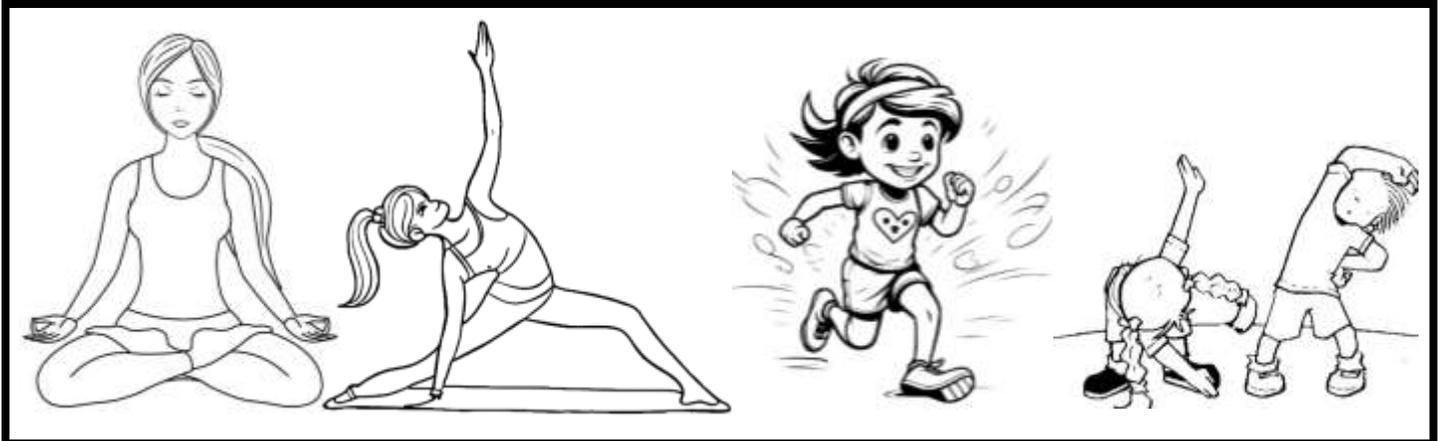
FECHA:

NOMBRE:

GRUPO:



SALUD FÍSICA Y MENTAL



¿qué es salud física?

¿qué es salud mental?

Dibuja un ejemplo salud física

Dibuja un ejemplo salud mental

¿Qué es salud física y salud mental?

Salud física: es el conjunto de actividades, posturas y funciones que se debe tener para mantener un estado óptimo a nivel fisiológico.

Salud mental: es el estado en el que el ser humano comprende la necesidad de identificar factores que le permiten pensar, sentir y actuar frente a la vida, esto incluye el bienestar emocional, psicológico y social.

La salud mental y física se relacionan debido a que cada una de ellas genera e influye en el ser humano en una mayor o menor medida. Una mente saludable hace que el cuerpo funcione mejor y a su vez un cuerpo sano genera bienestar emocional para evitar enfermedades.



LAS EMOCIONES



1. Escribe y dibuja las emociones que sientes según cada situación:

Quando salgo de paseo.	Pierdo una evaluación.	Alguien me rechaza:
Me dan un abrazo.	Como algo que me gusta.	Estoy con personas que no conozco.

2. ¿Cuál es la emoción que más experimentas cada día y por qué?

3. Explica como cuidas tu salud física, describe que actividades haces durante una semana.

ACTIVIDADES FÍSICAS	
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	



LA DANZA



¿Qué es la danza?

La danza es un arte que se basa en la expresión corporal, generalmente acompañada de música. Es una de las formas de expresión más ancestrales del ser humano que puede tener fines artísticos, de entretenimiento o religiosos.

Colombia es una de las naciones más ricas en manifestaciones folclóricas, que se entretajan con expresiones festivas en su complejo entrecruzamiento de grupos étnicos y sociales que dan los rasgos propios a lo autóctono de nuestro país.



CONCEPTOS FUNDAMENTALES DE LA DANZA FOLCLORICA.

Es muy importante tener claros los conceptos básicos.

FOLCLOR:

Es la tradición popular, típica, empírica y viva de un pueblo. La palabra folclore fue creada en 1846 por el arqueólogo inglés J. W. Thoms. Está compuesta por dos términos: folk (pueblo, gente, raza) y lore (lo tradicional).

DANZA:

La danza es una de las expresiones corporales más ancestrales que caracterizan a la historia del ser humano. Se trata de la expresión principalmente corporal que acompaña un ritmo acústico. De este modo, encontramos que se dice que la danza es “el lenguaje del cuerpo”, es la combinación de movimientos armoniosos.

COREOGRAFIA:

Es el arte de estructurar y desarrollar una danza por medio de figuras o dibujos. La palabra coreografía se deriva del griego choreia (baile) y grapho (trazar, describir).

PASO:

En la danza son todos los movimientos que se hacen con las extremidades inferiores. Hay dos clases:

- **Paso de rutina o básico:** Es el paso que predomina en una coreografía
- **Paso complementario:** Es aquel paso que aparece ocasionalmente en una danza.

TRAJE:

El vocablo latino trahere se convirtió en tragere y luego llegó a nuestro idioma como traje. El concepto suele emplearse con referencia a la vestimenta de una persona. De acuerdo al contexto, puede aludir a distintos vestidos específicos.

ADORNOS:

También son complementos, pero no son una necesidad funcional; van de acuerdo al gusto y creatividad del bailarín o del coreógrafo, por ejemplo: flores, collares, aretes.

ATUENDOS:

Son los complementos del traje: Ruana, sombreros, alpargatas, pañoletas entre otros.

DESPLAZAMIENTO:

Es el recorrido que hace el bailarín sobre la superficie plana, para cambiar de paso o de figura.

FIGURA:

Es lo que se ve; son aquellas figuras que quieren expresar una temática. Las figuras son las que dan forma y vida a un tema danzado.



ACTIVIDADES PRÁCTICAS



1. Realiza la rutina de estos ejercicios, trata de trabajarlos al menos 2 días a la semana. Antes de realizar alguna actividad cotidiana y de esta manera trabajar de manera práctica la condición física. Cada ejercicio el tiempo de trabajo es de un (1) minuto por 3 repeticiones. Realizar un video corto como evidencia. Así mismo estos ejercicios se realizarán durante las clases de educación física.



2. Después de una semana responde las siguientes preguntas en el cuaderno:

- a. ¿Cuántas veces pudiste realizar la rutina de ejercicios en una semana?
- b. ¿En el ejercicio de sentadilla contra la pared, cómo sentiste la “tensión muscular”?
- c. ¿Con qué frecuencia hiciste los ejercicios?
- d. ¿Cómo te sentías el primer día que implementaste esta tarea y cómo te sentís luego de una semana?

3. Menciona tres (3) aspectos según tu criterio que debe tener un buen bailarín para practicar la danza.

4. Elabore el mapa de Colombia en una hoja de block con las cinco (5) regiones y escriba las danzas más representativas de cada una de ellas, usando su creatividad y utilizando diferentes materiales. (cartulina, cartón paja, hojas blancas, colores, temperas, vinilos, plastilina entre otros).
5. Con las siguientes palabras relacionadas a la danza realiza una sopa de letras en tu cuaderno y señala cada una, con un color diferente: **danza, folclor, tradición, indígena, ritmo, influencia, comunidad, religioso, herencia, etnia, historia, región, sociales, cultura.**



6. Realiza el crucigrama, identifica los dibujos, colorearlos y resuelve.

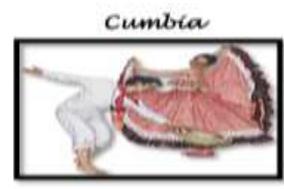
El crucigrama tiene las siguientes palabras ya colocadas:

- Horizontal superior: Z
- Vertical izquierda: A
- Horizontal superior derecha: F
- Horizontal inferior derecha: T
- Vertical inferior derecha: E
- Horizontal inferior izquierda: M
- Horizontal inferior central: R

Los dibujos que rodean el crucigrama son:

- Un sombrero de ala ancha.
- Una mochila.
- Una falda plisada.
- Un clarinete.
- Una cuerda con un palo.
- Un poncho.
- Un tambor.
- Una flor blanca.
- Una máscara facial.
- Una niña y un niño.

7. Relaciona la columna de la derecha con la de la izquierda con colores de acuerdo a lo que consideres correcto.



Región Pacífica

Región Orinoquía

Región Andina

Región Atlántica



EL FUTBOL

LEER EL TEXTO Y RESPONDER LAS PREGUNTAS

HISTORIA

La historia moderna del fútbol, como actualmente se lo concibe, abarca casi unos 150 años de existencia que comenzó en 1863 en Inglaterra.

Sin embargo, los antecedentes más remotos del juego que hoy conocemos como fútbol se pueden situar alrededor **del 200 a.C.** durante la dinastía Han en China.

Los griegos y los romanos tuvieron una gran variedad de juegos de pelota, algunos probablemente serían tanto para jugar con las manos como con los pies.

En la edad media, básicamente era un fútbol que tenía lugar entre grupos rivales entre ciudades. Estos juegos, que a menudo eran violentos y peligrosos, estaban asociados especialmente con el Carnaval y participaban un sinnúmero de jugadores.

En 1846 se realizó el primer intento serio de establecer un reglamento. Fue promovido por Winton y Thring en la Universidad de Cambridge , quienes prepararon un encuentro entre representantes de las escuelas públicas más importantes para intentar crear un juego de reglas estandarizado. Llegaron a un acuerdo y formularon diez, conocidas como **“las reglas de Cambridge.**

En 1855 se fundó el **Sheffield Football Club**, el club más antiguo del mundo, y en 1862 comenzó a existir **el Notts County**, el club de liga más antiguo del mundo.

En el año de 1871 se empezó a gestionar el primer torneo de futbol donde participaron doce clubes que jugaban por una copa.

¿Cómo inicio el deporte?

¿Quién fue el creador de las reglas y donde lo creo?

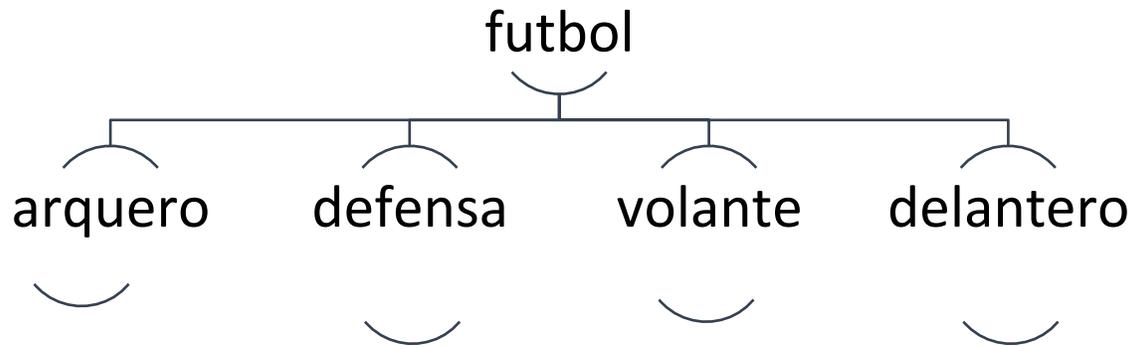
¿Cómo se jugaba en el año 200 A de C.?

¿Cómo se jugaba el futbol antes de las reglas?

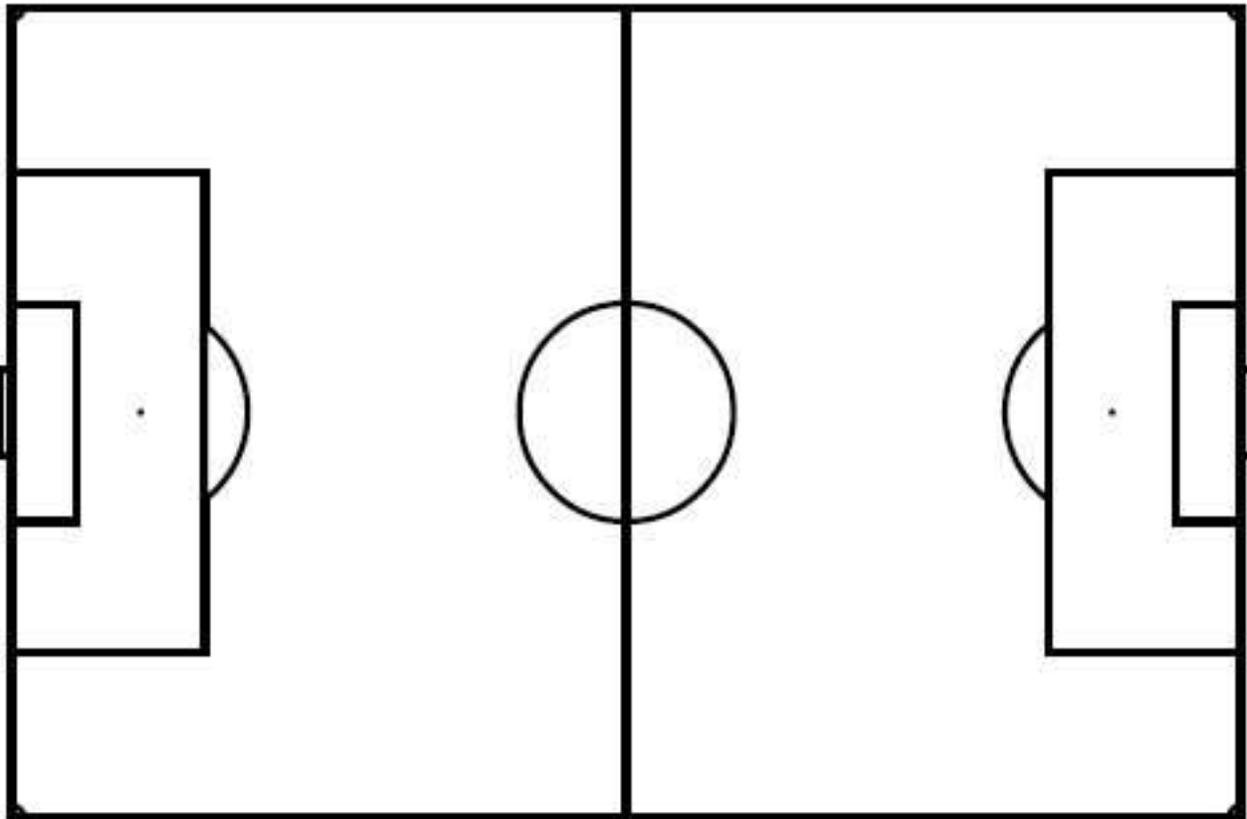
¿Cuándo empezó el primer torneo de futbol y cuantos clubes participaron?



1. UBICAR POSICIONES DE LOS JUGADORES EN LA CANCHA FUBOL



Cancha de Fútbol





OBJETIVOS Y CARACTERISTICAS GENERALES

El futbol es un juego de equipo en el cual se tiene contacto, se juega con once jugadores por equipo en una cancha con dos arquerías en las cuales se debe hacer anotación, el arquero debe impedir que el balón entre a su arquería, mientras que los jugadores deben intentar meter el balón en la arquería contraria, el juego tiene unos tiempos de juego y un tiempo de descanso

2. COMPLETAR LAS FRASES SEGÚN EL TEXTO

- A. El futbol es un deporte _____
- B. Su cancha posee _____
- C. Su objetivo es _____
- D. Su número de jugadores es _____
- E. La función del arquero es _____
- F. La función del delantero es _____

3. COLOREAR Y DESCRIBIR LAS TRES FORMAS DE PEGARLE AL BALON EN EL FUTBOL

POTENCIA SIN PRECISION



TRAYECTORIA DIAGONAL



SEGURIDAD Y PRECISION





A DIVERTIRNOS

LOS CINCO SENTIDOS

Construye un dado y reúnete con un amigo o dos y juega, cada vez que llegues donde un niño, mira qué movimiento está haciendo y que órgano se está tocando y debes decir seis elementos que hagan conexión con este sentido, de no hacerlo en un minuto, debe hacer 10 sostenidas con el balón de papel, practica primero las sostenidas-

¡Retrocede 3 casillas!		¡Lanza el dado otra vez!		¡Avanza 2 casillas!	INICIO
¡Lanza el dado otra vez!					
					¡Avanza 2 casillas!
		¡Lanza el dado otra vez!			
¡Avanza 2 casillas!					
¡Lanza el dado otra vez!		¡Avanza 2 casillas!	¡Retrocede 3 casillas!		



Conseguir tijeras y pegante y construye tu propio dado y balón

Recuerda que debes doblar con firmeza cada línea señalada y recortar solo el perímetro

