

INSTITUCION EDUCATIVA YERMO Y PARRES

Educación física

GRADO QUINTO PRIMER PERIODO



- EL CALENTAMIENTO
- EL ATLETISMO.
- JUEGOS OLÍMPICOS
- LOS SÍMBOLOS OLÍMPICOS
- EL CUIDADO DEL CUERPO

PROFESOR: FERNEY VALENCIA

ESTUDIANTE: _____

GRADO _____

EL ATLETISMO

3. EMPAREJA LA DISCIPLINA DEL ATLETISMO CON SU IMAGEN DEL MISMO COLOR

CARRERA CON VALLAS		LANZAM. DE DISCO		LANZAM. DE JABALINA
PODIUM			CARRERA DE VELOCIDAD	SALIDA DE TACOS
		CARRERA DE FONDO	SALTO CON PÉRTIGA	
SALTO DE ALTURA			CELEBRACIÓN TRIUNFO CON LA BANDERA	
CARRERA DE RELEVOS	SALTO DE LONGITUD	LANZAM. DE PESO		LANZAM. DE MARTILLO
		MARCHA		

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. RESPONDER EL TALLER SEGÚN LO APRENDIDO SOBRE EL ATLETISMO EN GRADOS ANTERIORES, EN LAS CHARLAS CON EL PROFESOR, EN LAS PRACTICAS EN LA CANCHA Y EN LOS VIDEOS OBSERVADOS EN CLASE

En que consiste la marcha?	A que se le llama testigo?
Que son.. las vallas?	Defina la palabra “perdiga”
Quando se le llama a una carrera, carrera de profundidad?	Que se hace en la disciplina donde se usa la jabalina ¿
Cual es la diferencia entre el lanzamiento de disco y el lanzamiento de martillo?	Cual es la competencias que necesita a varios del equipo al tiempo en pista para ganar?
Cuales son los elementos usados en los lanzamientos	Como se llaman los tres tipos de salto?

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 que año?

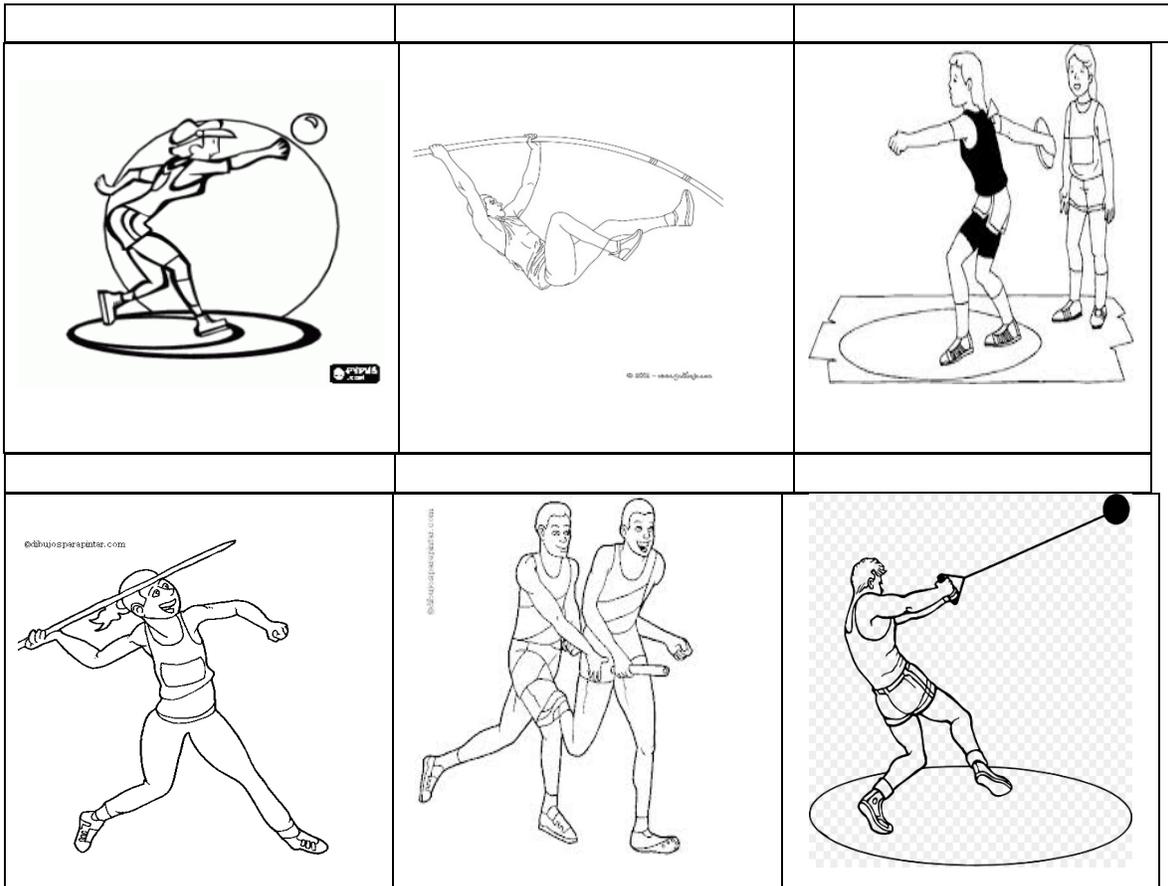
¿Cada cuanto se realizaban los juegos olímpicos en la antigüedad y en honor a quien?

¿Cual es la obra de arte mencionada en el escrito que relfeja los juegos a pesar de las guerras?

¿Quien fue Corebo para los juegos olimpico?

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

6. COLOREAR LAS SIGUIENTES DISCIPLINAS, ESCRÍBE SU NOMBRE Y EL OBJETO QUE USAN



7. Realizar una cartelera sobre los juegos olímpicos

Seguir las siguientes instrucciones

1. Investigar varias fuentes bibliográficas
2. Escribir un texto con *ideas* cortas donde resumas lo más importante que leíste al respecto
3. De esas *ideas* sacar cuatro importantes y con ellas crear la cartelera
4. La cartelera debe ser de un octavo de cartulina , debe tener letra grande, buena ortografía , imágenes adecuadas... **dibujadas serian mejor**

8. solucionar el crucigrama



Nombre: _____

1

2

3

4

5

6

7

8



9. lee la lectura y responde las preguntas

HÁBITOS DE HIGIENE

Una buena higiene sólo se logra si las personas aprenden a tener hábitos que beneficien su salud y otorguen bienestar.

La falta de hábitos higiénicos adecuados por parte de las personas se convierte en un problema grave, no sólo por lo desagradable de una mala apariencia o de los malos olores, sino por el potencial peligro de transmisión de virus y gérmenes a otras personas y contagio de enfermedades.

Cómo adquirir hábitos de higiene: Los padres, la familia y los docentes deben dar siempre el ejemplo fomentando hábitos desde temprana edad, teniendo en cuenta:

- Regularidad en el tiempo: La práctica diaria de las pautas de higiene en el transcurso del tiempo generan hábitos que contribuyen y colaboran con el bienestar físico y psíquico del organismo.
- Ambiente apropiado: Debe existir un entorno propicio tanto en el hogar como en la escuela y en diferentes lugares que se frecuenten. Los elementos de higiene deben estar al alcance de todos (agua, lavabos, jabón, papel, toallas, etc.).
- Cada momento debe ser grato: Propiciar actividades que permitan el aprendizaje y aplicación de hábitos de higiene a través de contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales que favorezcan el desarrollo del niño/a y adolescente.
- Ser creativo e innovador: Si un método o sistema para crear hábitos higiénicos no da resultado, se debe ser paciente y creativo, innovar en tácticas motivadoras para lograr la salud integral en el niño/a y adolescente. La infancia es la mejor etapa para que los niños aprendan comportamientos higiénicos y los apliquen durante el resto de sus vidas. Si los niños/as y adolescentes son involucrados en el proceso de desarrollo como participantes activos, pueden llegar a ser agentes de cambio dentro de las familias y un estímulo para el desarrollo de la comunidad.

1. Que son hábitos de higiene
2. Como se debe mantener una adecuada higiene
3. Qué pasa si no tengo hábitos de higiene
4. Dibuja los hábitos de higiene que todo ser humano debe tener diariamente
5. Después de hablar del tema, cuales hábitos crees que faltan en casa

10. 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 _____