



INSTITUCION EDUCATIVA YERMO Y PARRES



GUIA DIDACTICA

EDUCACION FISICA

GRADO QUINTO

CUARTO PERIODO



- salud mental y corporal
- el futbol
- juegos con balón

PROFESOR FERNEY VALENCIA

ESTUDIANTE	
GRADO	

La salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. Es parte fundamental de la salud y el bienestar que sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos. La salud mental es, además, un derecho humano fundamental. Y un elemento esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico.

La salud mental es más que la mera ausencia de trastornos mentales. Se da en un proceso complejo, que cada persona experimenta de una manera diferente, con diversos grados de dificultad y angustia y resultados sociales y clínicos que pueden ser muy diferentes.

Las afecciones de salud mental comprenden trastornos mentales y discapacidades psicosociales, así como otros estados mentales asociados a un alto grado de angustia, discapacidad funcional o riesgo de conducta autolesiva. Las personas que las padecen son más propensas a experimentar niveles más bajos de bienestar mental, aunque no siempre es necesariamente así.

1. RESPONDER EN UNA HOJA PARA ENTREGAR

1. ¿QUE ES LA SALUD MENTAL?
2. ¿COMO PODEMOS PREVENIR LAS ENFERMEDADES MENTALES POR ESTRÉS?
3. ¿QUE ES LO PRIMERO QUE AFECTA EL ESTRÉS?
4. DE NO TENER UNA SANA Y ADECUADA SALUD MENTAL, ¿QUE PODRIAMOS HACER MAL?

5. EXPLICAR LA SIGUIENTE FRASE:

“Las afecciones de salud mental comprenden trastornos mentales y discapacidades psicosociales

2. COMPLETAR CADA ORACION CON LA PALABRA ADECUADA

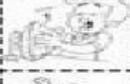
- | | | | |
|---------------------------|--------------------------------|---------------------|----------------------|
| 1. estudio y el descanso | 2. la autoestima | 3. los sentimientos | 4. práctica cultural |
| 5, actividades deportivas | 6. Aconsejables para descansar | 7. temprano | |

- Acostarse _____.
- No ocupar todo el tiempo libre en ver la televisión y en videojuegos. Éstos en realidad no son _____, aparte que daña mucho los ojos.
- Invertir el tiempo libre en _____; futbol, natación, ciclismo.
- Relajarse con alguna _____: visitar el teatro, cine, oír buena música.
- Comunicar y expresar _____: amor, alegría, miedo, depresión, tristeza.
- Valorarnos como persona para que crezca sana _____.
- Distribuir bien el tiempo para el _____.

Estar sanos no solo es tener una alimentación balanceada. También es el cuidado y la limpieza del ambiente en que nos movemos, así como el aseo personal. Estar sano no significa estar bien físicamente. Cuando hablamos de salud tenemos que referirnos a nosotros como un todo, así pues tenemos que tener presente la salud corporal y la salud mental.

3. ESCRIBIR AL FRENTE DE CADA SENTIDO LOS ELEMENTOS PRESENTADOS EN LA COLUMNA DE IMÁGENES , COLOREALOS

¡Cuántas sensaciones!

VISTA 			
OÍDO 			
TACTO 			
GUSTO 			
OLFATO 			
			
			
			
			

4. ESCRIBIR EL NOMBRE DEL ESPECIALISTA ENCARGADO DE SANAR, REVISAR Y MANTENER CADA ORGANO

VISTA		
OIDO		
TACTO		
GUSTO		
OLFATO		

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. Su juego se llamaba tsu chu (tsu significa aproximadamente “dar patadas” y chu denota una bola hecha de cuero relleno). Incluso los emperadores chinos tomaron parte en el juego.

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

En la edad media se conocieron varios tipos. Básicamente era un fútbol que tenía lugar entre grupos rivales en villas y ciudades y también entre pueblos y parroquias. Tomaban parte una gran cantidad de jugadores y las porterías podían estar separadas más de un kilómetro. Estos juegos, que a menudo eran violentos y peligrosos, estaban asociados especialmente con el Carnaval y se llamaron fútbol de carnaval.

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.

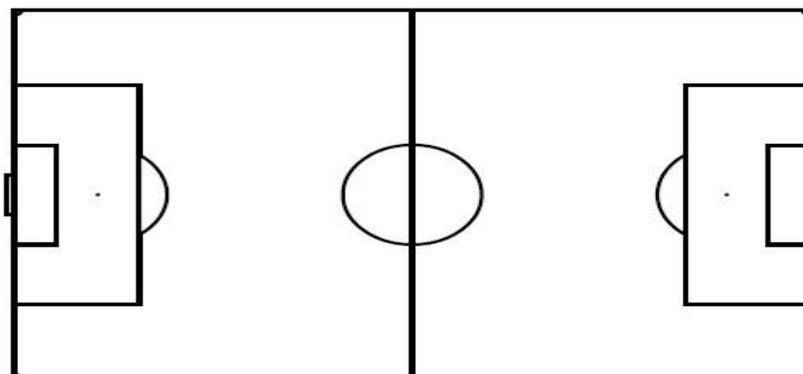
5. RESPONDER

¿Cómo inicio el deporte?
¿Quién fue el creador de las reglas y donde lo creo?
¿cómo se jugaba en el año 200 aC.?
¿Cómo se jugaba el futbol antes de las reglas?
Explica las palabras en negrilla que se encuentran en el texto

6. DIBUJAR LAS FORMAS DE JUGAR EL FUTBOL EN SU HISTORIA

tsu chu	episkuros harpastum
fútbol de carnaval	fútbol actual

Cancha de Fútbol



www.FreeSportsGraphics.com

7. DIBUJAR LAS POSICIONES DE LOS JUGADORES EN LA CANCHA

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

8. 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 _____

9. REPRESENTAR EN DIBUJOS LAS TRES FORMAS DE PEGARLE AL BALON

POTENCIA SIN PRECISION

TRAYECTORIA DIAGONAL

SEGURIDAD Y PRECISION

Jugar con un balón entre los pies o con las manos es uno de los mejores entrenamientos para mejorar la psicomotricidad de los niños. Concretamente, los juegos con balón tienen muchos beneficios, mejoran la coordinación dinámica y los niños desarrollan esta destreza con interés de una forma lúdica y divertida.

10. CREAR UN JUEGO DONDE INVOLUCRES EL BALÓN, LA PELOTA O LA BOLA

NOMBRE	
COMO SE HACE EL PUNTO	
NORMAS Y CONDICIONES	
DESCRIPCION DEL DESARROLLO DEL JUEGO	
REFERENTE VISUAL	

11. RESOLVER EL CRUCIGRAMA Y ESCRIBIR LOS DEPORTES DONDE INTERVIENE UN BALON, PELOTA O BOLA, LOS QUE SE JUEGAN EN EQUIPO Y LOS QUE SE JUEGAN DE MANERA INDIVIDUAL, LOS QUE SON DE CONTACTO Y LOS QUE NO

V 1 V 14 H 7 V 8 V 4
 H 12 V 2
 V 9 H 3
 H 15 V 6 H 13 V 11 H 5

CON BOLA	SIN BOLA	CON CONTACTO	SIN CONTACTO	EN EQUIPO	INDIVIDUAL

A DIVERTIRNOS

Conseguir tijeras y pegante y construye tu propio balón

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

Pegar y dejar secando, luego a divertirse con tus amigos

