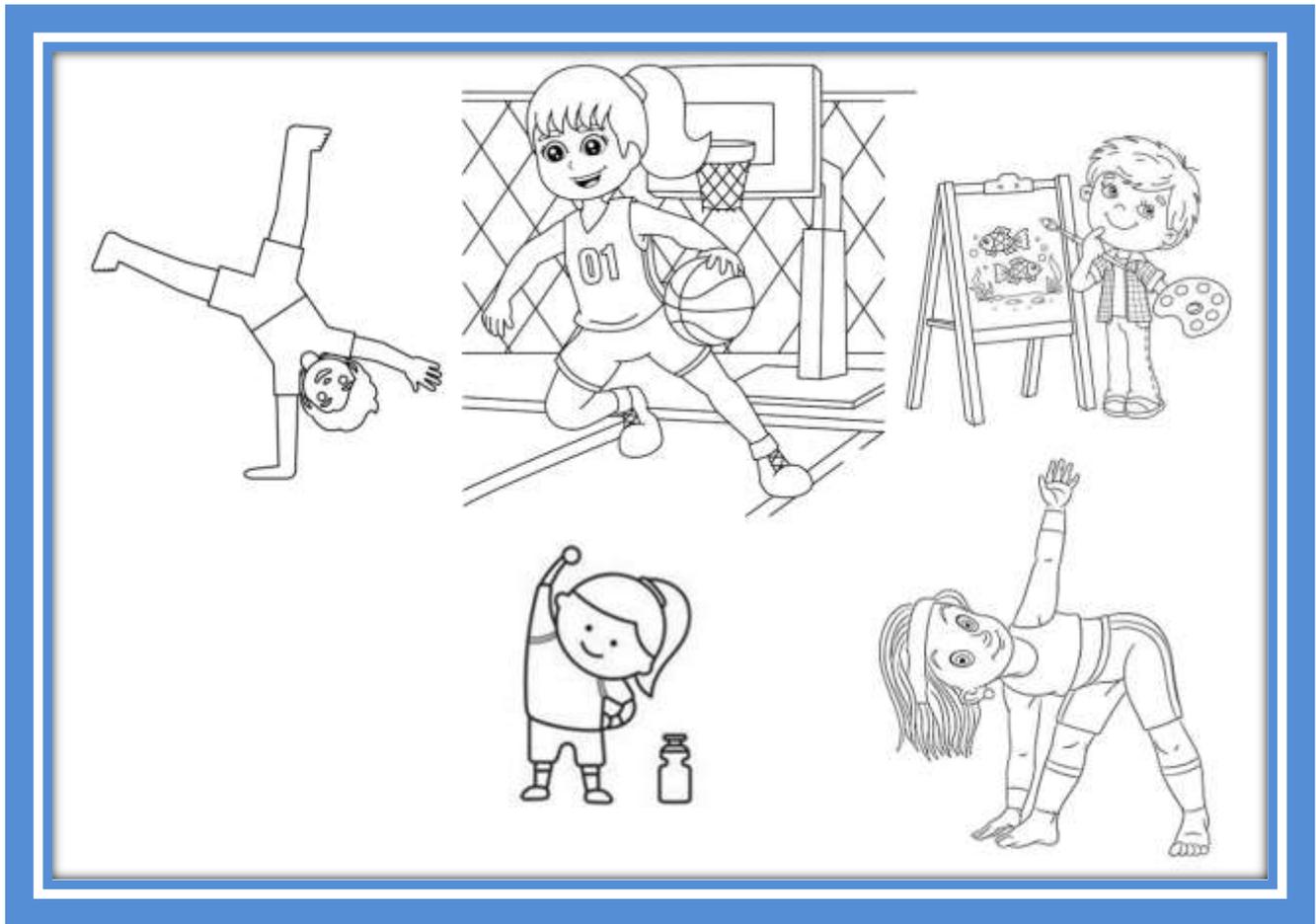




# INSTITUCION EDUCATIVA YERMO Y PARRES NÚCLEO LUDICO

*GRADO CUARTO* \_\_\_\_\_

*SEGUNDO PERIODO*



PROFESOR	FECHA
NOMBRE	GRUPO



# Saberes conceptuales:

- Utilizo elementos y materiales de la vida cotidiana y los transformo en expresiones de movimiento.
- Socializo ejercicios creativos de experiencias visuales.
- Técnica de rollo adelante y atrás
- Ejercicios PRE-gimnástico
- Arco, parada de manos, rueda lateral.
- Predeportivos al baloncesto.

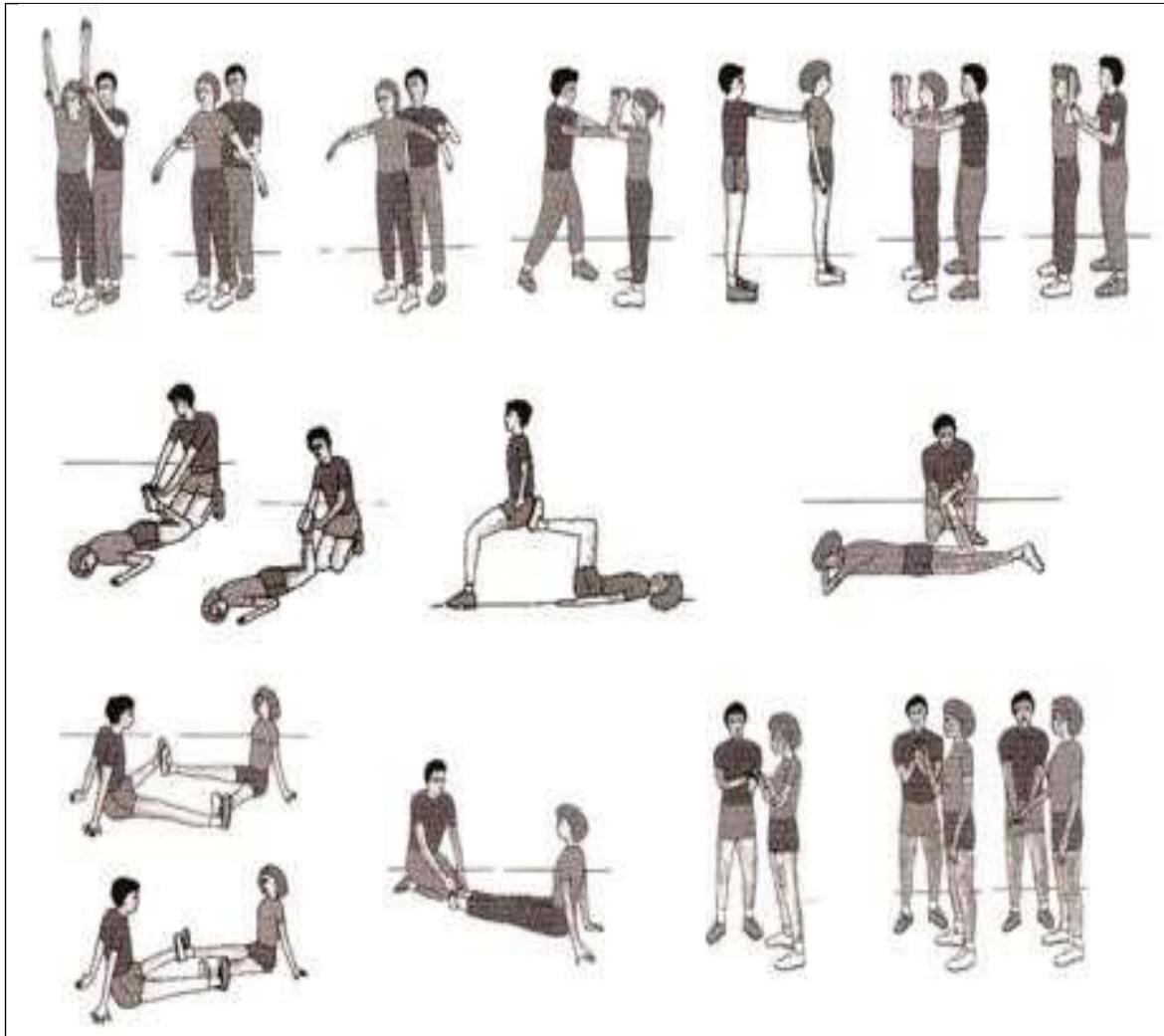
## INDICADORES DE DESEMPEÑO:

- Reconoce como a través de la creatividad se pueden transformar los elementos y materiales cotidianos.
- Ejecuta coordinadamente patrones básicos de movimiento y conservará su equilibrio en la ejecución de ellos.
- Realiza las actividades encaminadas al juego del baloncesto.



# EL ESTIRAMIENTO

El estiramiento consiste en alargar progresivamente los músculos para prepararlos para un esfuerzo mayor, permitiendo a largo plazo aumentar el rango de movilidad articular, aumentando la flexibilidad y ante todo contribuye a evitar las lesiones deportivas.



Con flexibilidad nos referimos a la capacidad del músculo de estirarse y contraerse, pero siempre volviendo a su posición original.



## EL ARTE DE LO COTIDIANO

El arte es la manifestación de la actividad humana mediante la cual se expresa una visión personal y desinteresada que interpreta lo real o imaginado con recursos plásticos, lingüísticos o sonoros”.

Desde la aparición del hombre hemos sido testigos de la increíble capacidad creadora y creativa del ser humano, el arte se integraba naturalmente tanto en la vida cotidiana como en las prácticas espirituales, desde entonces ya empezaba a manifestar expresiones artísticas, buscando la manera de comunicar sentimientos, ideologías, vidas, experiencias, recuerdos, entre otros; desde entonces y hasta ahora el arte es una de las expresiones más especiales del ser humano.

A través del arte podemos mantener el contacto con las energías del alma, practicándolo sin importar día, hora ni lugar, por el simple placer de crear algo, de expresar y de celebrar la vida sin buscar obtener beneficio alguno de ello.

Si bien pudiera parecer que en nuestros días el arte se utiliza con fines comerciales y materialistas, o que está reservado a grandes artistas superdotado no siempre es así, pues el arte mantiene su puerta abierta hacia la creatividad original, hacia la belleza, hacia la alegría y la expresión directa del alma.

Sin ser grandes artistas podemos entrar en contacto con la energía del alma a través de diversas manifestaciones artísticas como lo es la música, de la pintura, de la danza, del teatro, de la poesía.

### Actividad

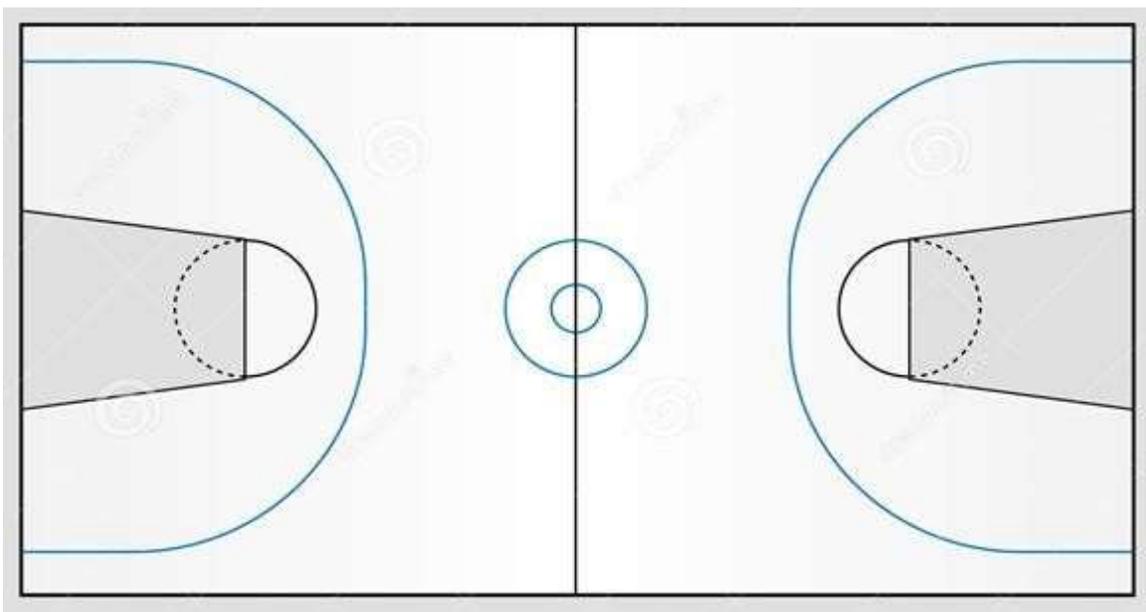
Crea el personaje que tú quieras en forma de marioneta.

Materiales:

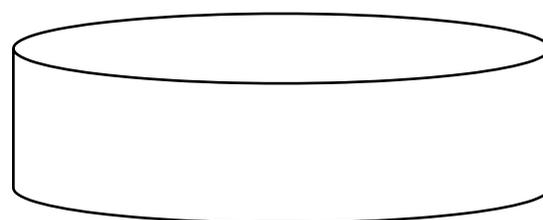
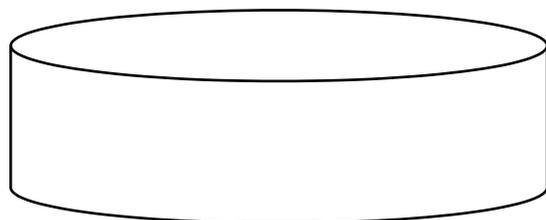
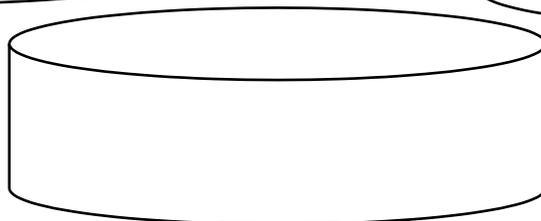
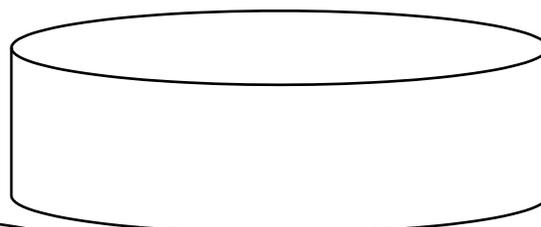
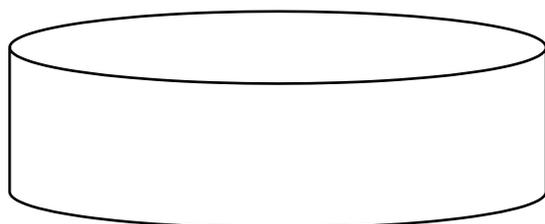
- Plastilina o arcilla
- Pegante blanco (colbón)
- Tijeras
- Regla
- 2 tapas plásticas medianas de gaseosa a las cuales les debes hacer un huequito del tamaño de un clavo, “pídeles ayuda a tus padres”.
- Cinta de enmascarar de 2 pulgadas.
- 2 palos de pincho
- Lana
- Tubo de papel higiénico
- Lanas de colores
- Lápiz
- Una imagen grande del personaje que quieras para recortar.
- Colores
- Objetos para decorar



# EL BALONCESTO



**2. UBICAR EN LA CANCHA LAS POSICIONES DE LOS JUGADORES Y EXPLICAR LAS FUNCIONES DE CADA JUGADOR**





## OBJETIVOS Y CARACTERISTICAS GENERALES

### **3- LEER EL TEXTO Y EXPLICAR EL ENUNCIADO**

~~El juego está constituido por dos equipos, cada uno con 10 jugadores (5 titulares y 5 reservas) que tienen como objetivo hacer el máximo de puntos posible durante el juego. Gana el equipo con más puntos al final.~~

La posesión del balón es decidida con una bola al aire, lanzada por el árbitro, y cada equipo elige a un jugador para intentar conseguir alcanzar la pelota y desviarla a un compañero de equipo. Este lanzamiento de pelota tiene algunas reglas, siendo ellas:

- Los dos jugadores deben estar con los pies dentro de su mitad del campo;
- La pelota se lanza verticalmente y los jugadores sólo pueden tocar la pelota cuando ésta alcanza su punto más alto;
- Los demás jugadores deben permanecer fuera del círculo central hasta que alguno de esos dos jugadores toque la bola

Los jugadores tienen diferentes formas de pasar el balón a sus compañeros, existen diversas formas, explique a continuación 4 de las más frecuentes usadas en el baloncesto.


La teoría sobre el baloncesto fue sustraída de:

<https://sportsregras.com/es/baloncesto-historia-reglas/>



# EL EQUILIBRIO



Según Mouska Moston el equilibrio es “la capacidad de asumir y sostener cualquier posición del cuerpo en contra de la ley de gravedad”.

Para Blánquez es la capacidad que tiene el ser humano de mantener su centro de gravedad sobre la base de sustentación.

Otra definición es la de Álvarez del Villar, quien entiende el equilibrio como la capacidad de mantener la alineación de la columna vertebral mediante la realización de movimientos compensatorios.

## 4- ENCERRAR EN UN CIRCULO LOS EJERCICIOS CON MAYOR RIESGO DE ACCIDENTALIDAD

1 punto



2 puntos





**5. EXPLICAR Y COLOREAR CADA UNO DE LOS JUEGOS DE EQUILIBRIO Y EXPRESION HECHOS EN CLASE**

EL HADA MADRINA



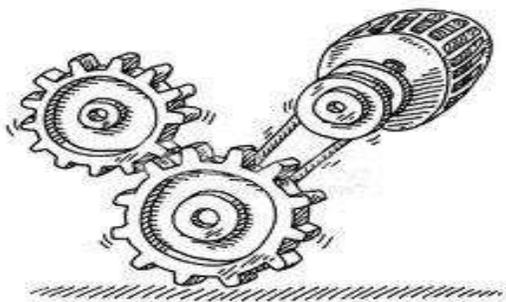
LOS CIEGUITOS

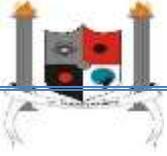


EMBRUJADOS



LA MAQUINA





## LOS MANDALAS UNA EXPRESIÓN DE ARTE

Mándala es una estructura de diseños concéntricos que representan la composición repetitiva del universo y de la naturaleza.

Mándala es una palabra de origen sánscrito y significa 'círculo'; representa la unidad, la armonía y la infinitud del universo mediante el equilibrio de los elementos visuales.

En las culturas orientales, de donde se tienen los primeros registros de diseño y uso de los mandalas, estos tienen como objetivo el cese del pensamiento y de la mente, aspirando alcanzar un estado meditativo.



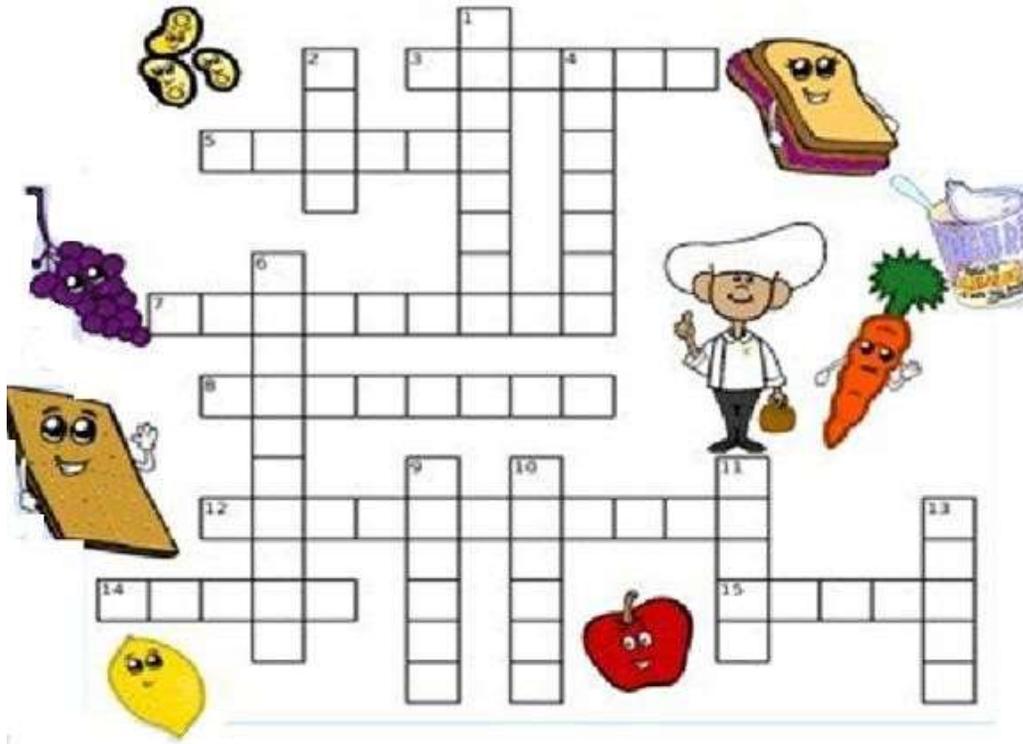
- ❖ Teniendo en cuenta la mándala anterior, crea en tu cuaderno una mándala de forma creativa y coloréala.

**Actividad:** Disfruta coloreando Las siguientes mándalas como tú quieras.





# A DIVERTIRNOS



1. El jugo de limón en rebanadas sobre las manzanas ayuda a prevenir \_\_\_\_\_
2. Estas frutas dulces y pequeñas pueden ser verdes rojas o negras, son: \_\_\_\_\_
3. El revuelto de frutos secos suele contener \_\_\_\_\_
4. A muchas personas no les gusta la \_\_\_\_\_ del pan
5. Esta galleta rima con sam: \_\_\_\_\_
6. El aderezo tipo rancho hace una buena salsa para \_\_\_\_\_
7. Además de tu morral, asegúrate de traer tu: \_\_\_\_\_
8. El humus es una salsa hecha de un tipo de frijol y es \_\_\_\_\_
9. La leche contiene \_\_\_\_\_ para fortalecer los huesos
10. Este recipiente mantiene la pasta caliente durante las calses: \_\_\_\_\_
11. Necesitas una bolsa de \_\_\_\_\_ en tu fiambra
12. El sándwich de \_\_\_\_\_ muy popular entre los niños
13. Galletas y \_\_\_\_\_ son buena combinación como platillo adicional
14. El yogurt de vainilla va muy bien con \_\_\_\_\_ como arándanos frescos
15. Tus huesos se ponen fuertes cuando se come \_\_\_\_\_

### Actividad

En tu cuaderno cuadriculado realiza los siguientes ejercicios de dibujo, atención y caligrafía, cada ejercicio es de 1 hoja.

