

INSTITUCION EDUCATIVA YERMO Y PARRES



GUÍA NÚCLEO LÚDICO

PRIMER PERIODO

GRADO: CUARTO



ESTUDIANTE: _____

DOCENTE: _____

EL MOVIMIENTO

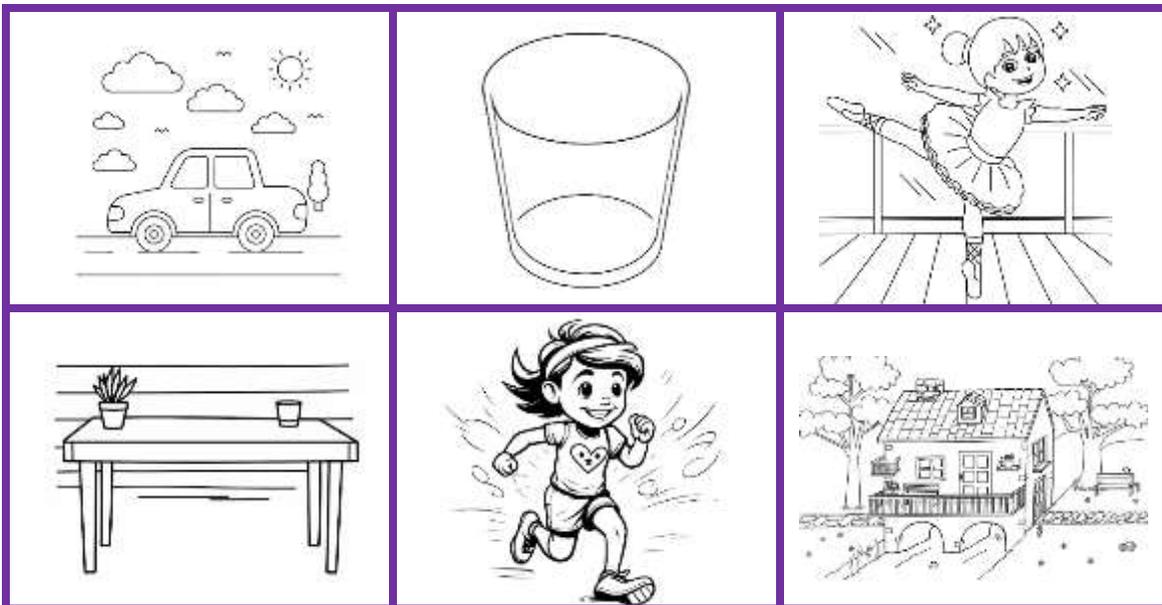
1. ¿escribe para ti qué es el movimiento?

2. ¿Que se te viene a la mente cuando piensas en movimiento?

Escribe y dibújalo:

Large dashed orange box for drawing and writing.

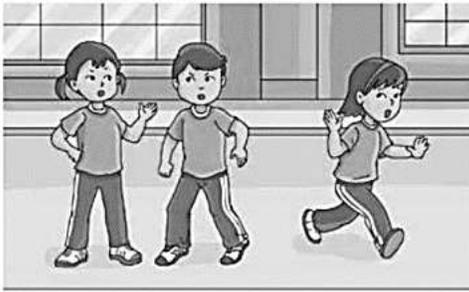
3. Pinta **solo** los dibujos que consideres representan movimiento.



¿una carrera de atletismo será un ejemplo de movimiento?

Explica tu respuesta:

La carrera



En el recreo, a los niños les gusta jugar diferentes juegos. Algunos juegan a "las chapadas", otros a "policías y ladrones", otros "1, 2, 3: ¡Reloj!", otros "mundo", etc. Hoy alguien ha propuesto un juego que consiste en hacer carreras, pero lo divertido es que, para esto, se deben formar equipos de tres personas. Laura quiere agruparse con Camilo y con Jessica, porque sabe que ellos son muy buenos para correr.

Empieza la competencia y, de pronto, Laura y Camilo empiezan a pelear porque Camilo no está corriendo rápido. Camilo se ve aburrido y no dice nada. Laura lo único que hace es regañarlo y tomarle el brazo para que corra más rápido. Jéssica se enoja porque piensa que Laura y Camilo ya no quieren correr con ella, pues la dejaron seguir sola adelante, y se va a jugar a otro lugar.

Después de la lectura responde:

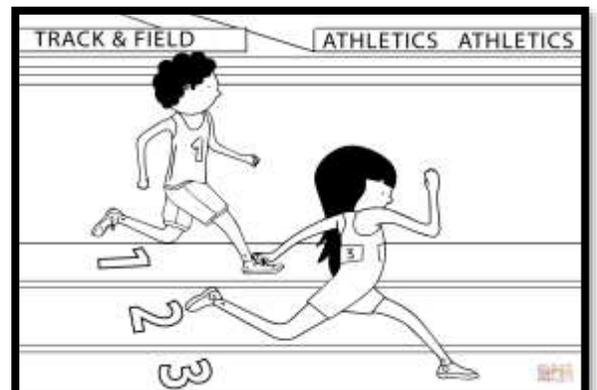
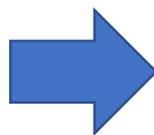
1. ¿Qué juegos practicaban en el descanso los niños de la historia?

2. Según la lectura anterior ¿qué es una carrera?

3. ¿Consideras que los niños de la historia participaron de forma adecuada de la carrera?

¿Qué consejos les darías?

Una carrera es una actividad física que forma parte del atletismo, que consiste en recorrer un trayecto en un tiempo determinado.



UNA CARRERA EN ATLETISMO ES:

una competición de velocidad, en la que los competidores tienen que completar un determinado trayecto o distancia empleando para ello el menor tiempo posible, o bien recorrer el mayor trayecto posible en cierto tiempo fijo.



ACTIVIDAD

1. Escribe el nombre de las diferentes carreras que conozcas.

2. ¿Qué relación hay entre el movimiento y una carrera?

3. Dibuja 3 movimientos que se realicen durante una carrera y descríbelos.

--	--	--

En tu cuaderno:

4. Escribe 5 actividades realizadas en la escuela que me generen movimiento y dibuja una de ellas.

5. Escribo 5 actividades realizo en mi casa que me generen movimiento y dibujo una de ellas.
6. ¿escribe y explica 5 movimientos que podamos realizar a diario y que sean beneficiosos para nuestro cuerpo y salud física?
7. Realiza una manualidad con material reciclado que abarque lo visto hasta el momento.

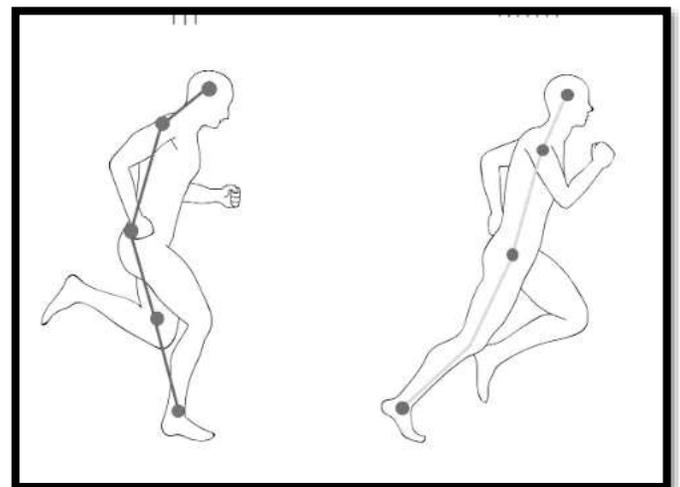
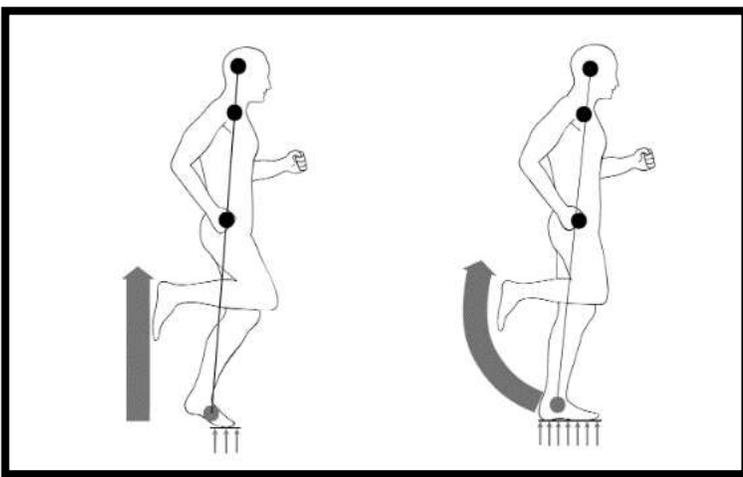
¿Qué Elementos Forman Parte de la Técnica de Carrera?



Para que una técnica de carrera sea correcta entran en juego varios factores como:

- **La Respiración:** una correcta respiración es esencial para correr de forma eficiente. Existen varios tipos de respiración, aunque la **completa o diafragmática** suele ser la más aconsejable para los corredores.
- **La Postura:** una buena postura empieza desde la cabeza hasta los pies: mirada, cuello, hombros, brazos, manos, cadera, rodillas, tobillos y pies. Todo es importante.
- **El Tipo de Pisada:** tu forma de correr es importante. Por eso, a la hora de Elegir tus Primeras Zapatillas para Correr debes hacerte una prueba de la pisada y averiguar si eres un corredor pronador, supinador o neutro.
- **La Cadencia:** se trata de la cantidad de pasos que damos por minuto. Es un concepto muy ligado a la amplitud de la zancada. Se dice que la cadencia ideal se sitúa cerca de los 180 ppm.
- **La Flexibilidad y la Fuerza** de tus músculos, tendones, ligamentos y articulaciones. Cuanto más fortalezcas tu cuerpo y más amplíes tu rango de movimientos mejorando tu flexibilidad, mayor eficiencia y elegancia lograrás en tu técnica.

❖ Pinta las posturas correctas en cada movimiento:





Y hablando de técnicas para correr, también hay técnicas para crear secuencias visuales, imágenes o dibujos novedosos y creativos.

¡anímate a crear y aprender cosas nuevas!

¿Qué es una secuencia visual?

Las secuencias visuales se componen de imágenes que ilustran el paso a paso de una serie de acciones complejas. Dicho de manera más sencilla, son fotos o dibujos que nos muestran cómo realizar una rutina o actividad que tiene muchos pasos en sí misma, como por ejemplo el lavado de manos.

Al usar tu creatividad e imaginación puedes crear una serie de imágenes y dibujos que te permitan hacer creaciones maravillosas a partir de una temática determinada o elegida por ti.



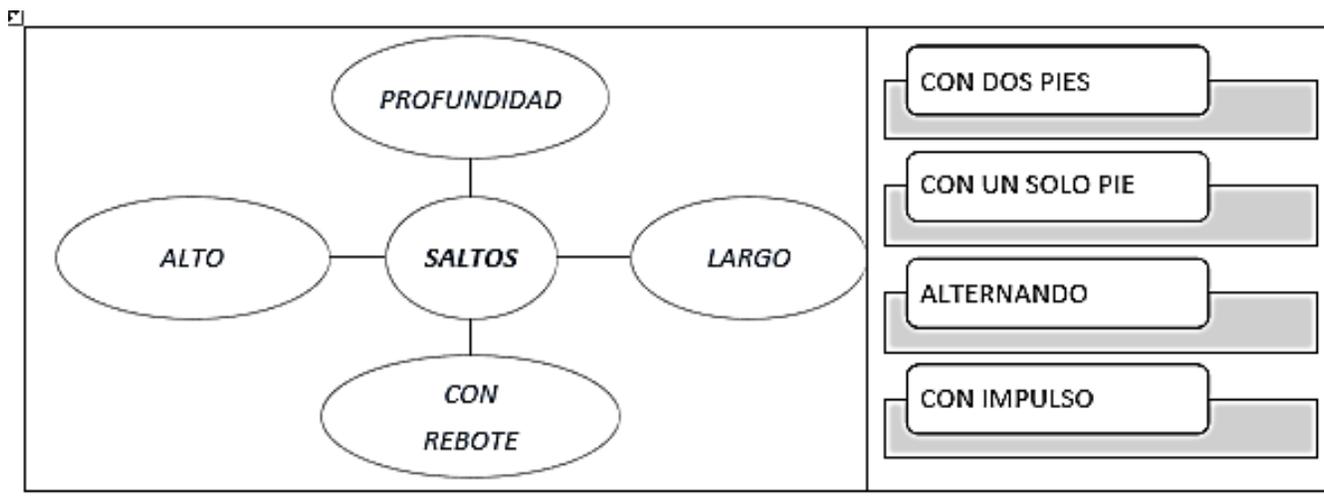
Actividad

1. En compañía de tu docente en la cancha practica las técnicas para una postura correcta al correr.
2. Crea en tu cuaderno una secuencia de imágenes de una carrera atlética.
3. **Reto de creatividad:** Dibuja en tu cuaderno de forma creativa un paisaje donde solo puedes usar los colores **verde, azul y amarillo**.

4. Realiza una secuencia de imágenes de forma creativa **con tu rutina diaria** desde que te levantas hasta salir para el colegio.

5. Realiza una lista de ejercicios físicos que te ayuden a estar en armonía con tu cuerpo y ponlos en práctica en casa y durante las clases con la indicación de tu docente.
6. En un octavo de cartulina realiza un dibujo creativo utilizando los materiales que más te gusten.
7. Crea en tu cuaderno un cuento de una carrera atlética donde puedan participar los docentes y estudiantes, realízale un dibujo relacionado con la historia.

SALTOS



1. Dibujar cada tipo de salto, realizarlos en clase con el profesor.

--	--	--	--

El atletismo es un deporte que consiste en competir en pruebas de velocidad, resistencia, distancia y altura. Se compone de carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marcha.

El atletismo es un deporte olímpico que se ha practicado desde la antigüedad. La palabra "atletismo" proviene del griego athlos, que significa "competencia" o "contienda".



