



INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES



GUIA DIDACTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA

GRADO CUARTO

CUARTO PERIODO



TEMAS

Las emociones
La Salud física y mental
La danza
El Fútbol.

PROFESOR	FERNEY VALENCIA	FECHA
ESTUDIANTE		GRUPO

INDICADORES DE LOGRO:

- Expone la importancia de estar sanos y mantenerse sanos.
- Crea y ejecuta secuencias dancísticas tradicionales o modernas, coordinando sus movimientos con el ritmo musical y mostrando respeto y sincronía en el trabajo coreográfico grupal.
- Controla y conduce el balón con ambos pies superando obstáculos en circuitos motrices, aplicándolo en situaciones de juego donde trabaja en equipo, colabora en las estrategias colectivas y respeta el juego limpio.
- Asume positivamente la victoria o la derrota en actividades pre-deportivas respetando las normas de juego

Este periodo se trabajará más practica de precisión en la coordinación óculo- pedido, golpeando el balón con un objetivo definido. además, estrategias de equipo: escucha, enfrentamiento, negociación y conciliación. En cuanto a la coordinación coreográfica, se usará más como trabajo baile dirigido y apropiado para los estudiantes del grado cuarto, elevando la elongación muscular y refinando la coordinación para aprovechar al máximo los movimientos en expresión corporal.

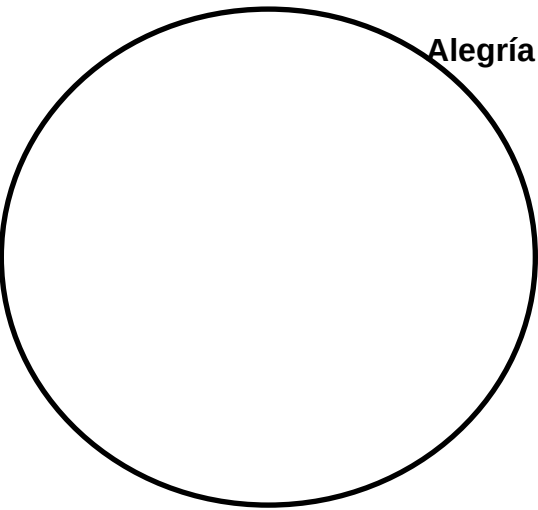
INICIEMOS IDENTIFICANDO ALGUNAS EMOCIONES

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

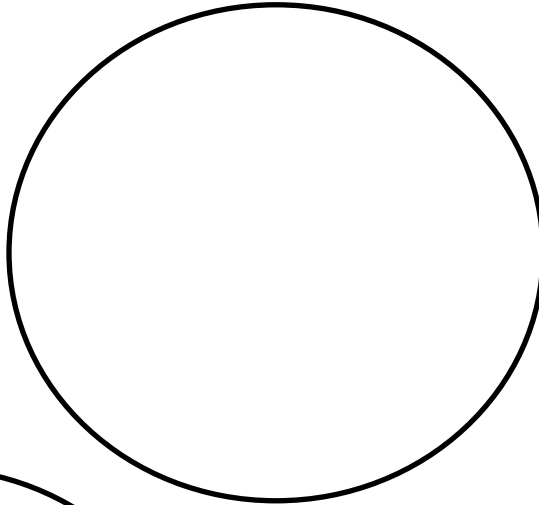
<i>Cuando salgo de paseo.</i>	<i>Pierdo una evaluación.</i>	<i>Alguien me rechaza:</i>
<i>Me dan un abrazo.</i>	<i>Como algo que me gusta.</i>	<i>Estoy con personas que no conozco.</i>

Las emociones son reacciones automáticas y de corta duración que experimentamos en respuesta a estímulos externos o internos.

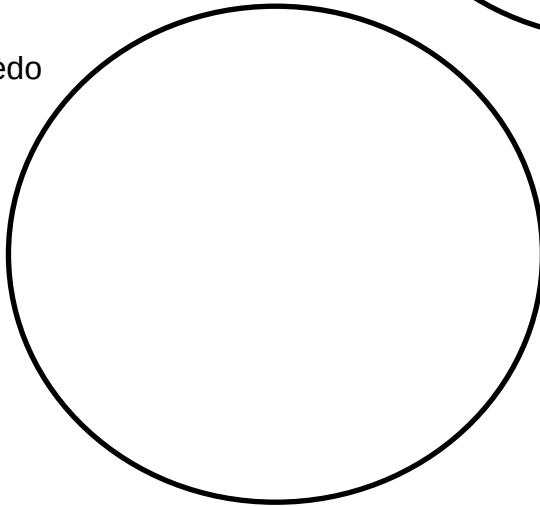
Existen seis emociones primarias sentidas por todos los seres humanos



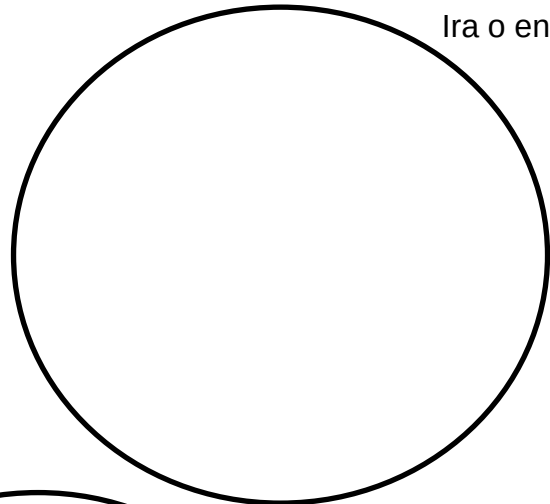
Alegría



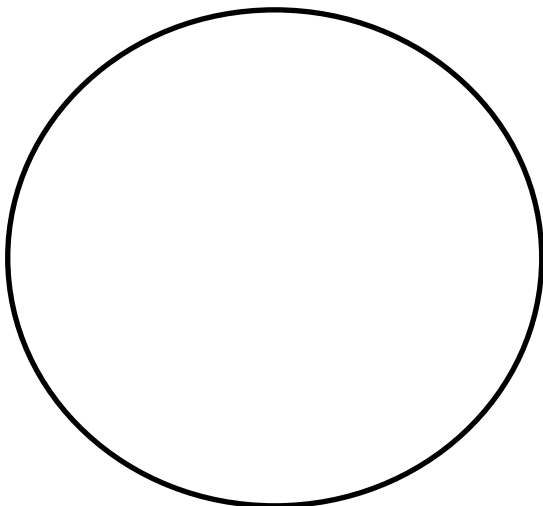
Tristeza



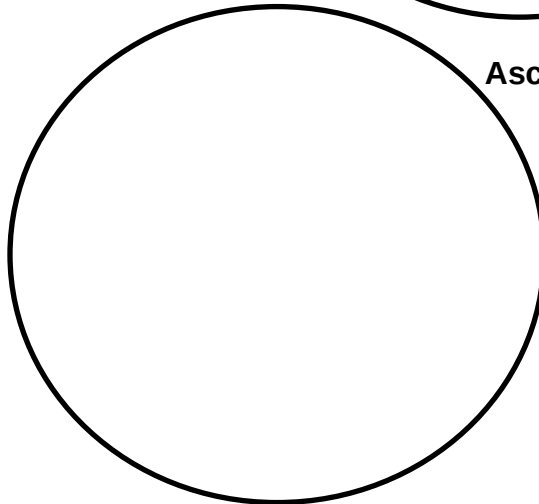
Miedo



Ira o enojo



Sorpresa



Asco o desagrado

2. Crear un noticiero emotivo, en parejas presentarán noticias exagerando las emociones que se viven en ellas.

ALEGRÍA	TRISTEZA	IEDO
Que pasó?_	Que pasó?_	Que pasó?_
Cuando pasó?	Cuando pasó?	Cuando pasó?
Donde pasó?	Donde pasó?	Donde pasó?
Como pasó?	Como pasó?	Como pasó?
A quien le pasó?	A quien le pasó?	A quien le pasó?
IRA	DESAGRADO	SORPRESA
Que pasó?_	Que pasó?_	Que pasó?_
Cuando pasó?	Cuando pasó?	Cuando pasó?
Donde pasó?	Donde pasó?	Donde pasó?
Como pasó?	Como pasó?	Como pasó?
A quien le pasó?	A quien le pasó?	A quien le pasó?

Imagina que tu cuerpo y tu mente son como un **supercomputador de última generación**, y para que funcione a la perfección, necesita que dos partes clave trabajen en equipo: el **hardware** (las piezas físicas) y el **software** (los programas y aplicaciones). Aquí te explico qué es cada una:

La Salud Física: El "Hardware" de tu cuerpo

La salud física significa que **todo tu cuerpo por fuera y por dentro funciona de forma correcta** y tienes energía para jugar, correr y estudiar. Es cuidar de tus músculos, tus huesos y tus órganos.

- **Cómo se nota:** Cuando tienes fuerza, no te duele nada, duermes bien por la noche y tu cuerpo puede defenderse rápido de los virus de la gripe.
- **Cómo se cuida:** Comiendo frutas y verduras, practicando tu deporte favorito, durmiendo **8 a 10 horas** y lavándote las manos.

La Salud Mental: El "Software" de tus pensamientos

La salud mental es **cómo manejas tus pensamientos, tus emociones y cómo te llevas con los demás**.

No se trata de estar feliz todo el tiempo, sino de saber qué hacer cuando estás triste, enojado o frustrado, y poder concentrarte en tus metas.

- **Cómo se nota:** Cuando puedes expresar lo que sientes sin lastimar a nadie, cuando resuelves un problema con un amigo hablando, o cuando confías en que puedes aprender algo difícil en la escuela.
- **Cómo se cuida:** Hablando de tus sentimientos con adultos de confianza, jugando con amigos, descansando de las pantallas y dándote permiso de fallar para volver a intentarlo.

¿Cómo trabajan en equipo?

Están totalmente conectadas por un cable invisible. Por ejemplo:

- Si te duele mucho el estómago (**física**), lo más seguro es que te pongas de mal genio o triste (**mental**).
- Si estás muy asustado o nervioso por un examen (**mental**), es muy posible que sientas las manos sudadas o el corazón latiendo a toda velocidad (**física**).

¡Por eso, para ser un superhéroe completo, hay que cuidar ambas partes!

Como podemos mantener una excelente salud física. 1. _____ 2. _____ 3. _____	Como podemos mantener una excelente salud mental. 1. _____ 2. _____ 3. _____
--	--

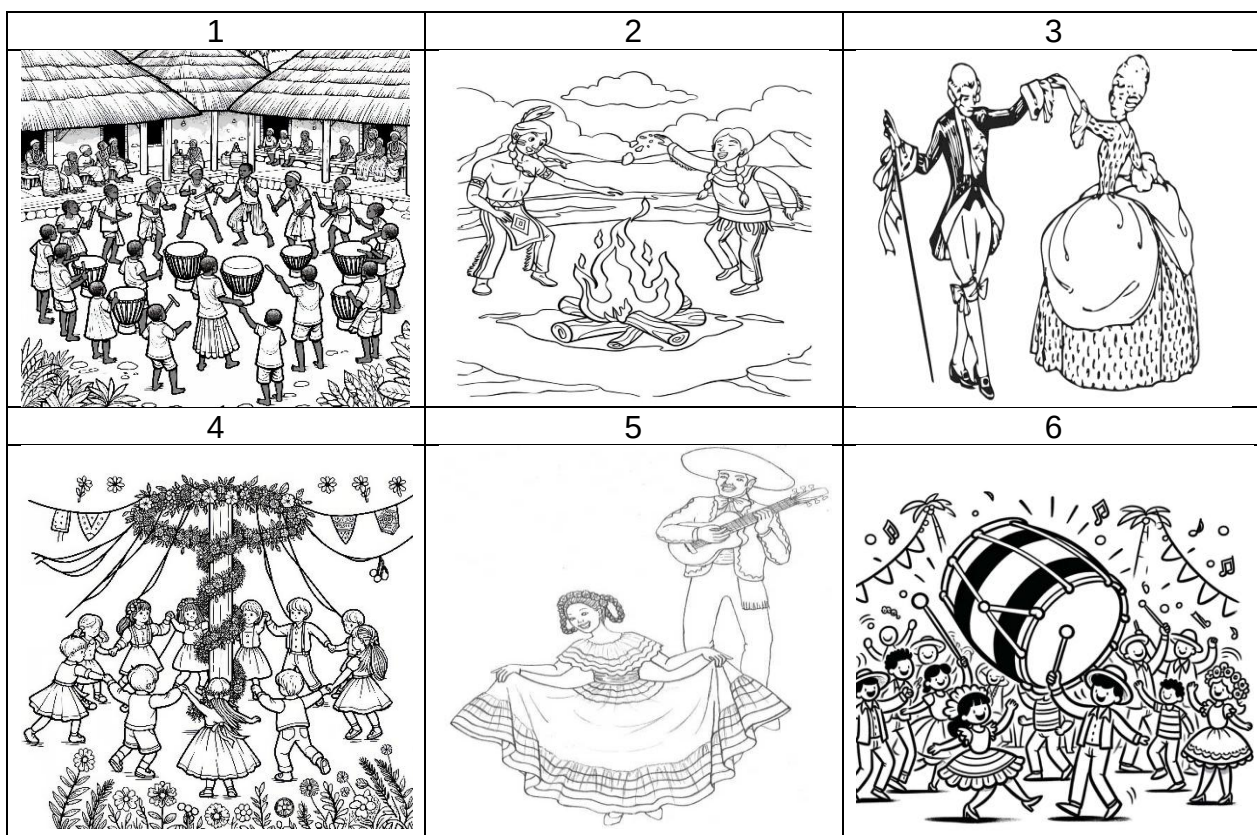
- 3 Diseñar un plegable en una hoja de block dividida en tres partes, donde publicites e invites a tener y mantener una salud mental y física estable, explicando la forma en que podemos llegar a tenerlas.



Desde los orígenes de la humanidad, el ser humano ha tenido la necesidad de expresar emociones, estados de ánimo y conectar con lo sagrado a través del ritmo.

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.

La danza ha evolucionado a la par de las sociedades, reflejando su cultura, política y cosmovisión.



4. consultar las danzas vistas en las imágenes y junto a la familia explicar cada uno, ser lo más descriptivo posible.

1
2
3
4
5
6

5. preparar una escena en equipos de cuatro personas, donde se muestre una representación de una de estas danzas y presentarlo en clase

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.



¡Hola! Bienvenidos a un viaje por Colombia a través de su música y el movimiento.

Los bailes colombianos son una mezcla de las culturas indígena, africana y española.

Cada región del país se mueve al ritmo de su propia historia.

Aquí tienes la explicación de los cuatro bailes más famosos:

La Cumbia (Región Caribe)

Es el baile más famoso de Colombia. Representa el cortejo entre un hombre africano y una mujer indígena. Las mujeres bailan con faldas largas y coloridas (polleras) y llevan una vela encendida en la mano, mientras los hombres bailan a su alrededor con sombrero vueltiao.

El Torbellino (Región Andina)

Es un baile típico de las montañas de Boyacá, Santander y Cundinamarca. Los bailarines dan vueltas rápidas como un remolino de viento. Es un baile campesino, muy alegre, donde se usan ruanas y alpargatas, y la música se toca con tiple y requinto.

El Joropo (Región de los Llanos Orientales)

Es el baile de los vaqueros del Llano. El ritmo es rapidísimo y el paso principal es el zapateo, donde los hombres golpean el suelo con fuerza imitando el galope de los caballos. Es un baile lleno de energía y fuerza.

El Currulao (Región Pacífica)

Es el baile con más herencia africana del país. Se baila al ritmo de la marimba de chonta

y los tambores. Los bailarines usan ropa blanca y pañuelos en las manos que mueven en el aire para saludarse, hacer giros y enamorar a su pareja.

6. Observar los siguientes videos, en equipos intentar replicarlos para el grupo.

1. <https://www.youtube.com/watch?v=U88HrRyf6Bs>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=U88HrRyf6Bs>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=YJmboUYo4UU>
4. <https://www.youtube.com/watch?v=-a4DQWPewvU>

7. 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?

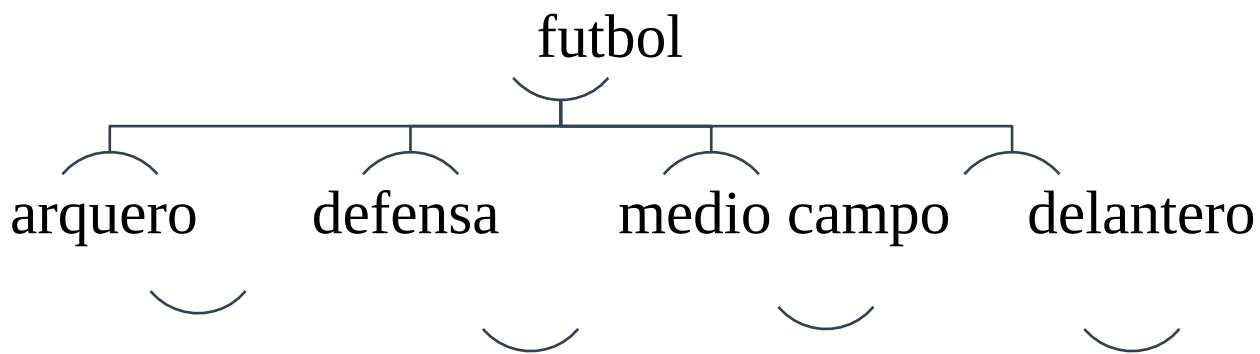
¿Cómo se jugaba en el año 200 A de C.?

¿Cómo se jugaba el futbol antes de las reglas?

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



8. UBICAR POSICIONES DE LOS JUGADORES EN LA CANCHA FUTBOL



www.FreeTemporizadores.com

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

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

PUNTA DE PIE - POTENCIA SIN PRECISION



PIE EXTERNO - TRAYECTORIA DIAGONAL



PIE INTERNO - SEGURIDAD Y PRECISION



10. Completar las frases...

RESUMEN DEL PERIODO

QUE APRENDÍ	QUE SE ME HIZO MÁS DIFÍCIL	DUDAS QUE QUEDAN

Qué me gustó más	
Qué no me gustó	

NOMBRE DEL ESTUDIANTE_____

DIBUJA Y COLOREA LO QUE MAS TE GUSTÓ DE ESTE PERIODO

