



INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES



GUIA DIDACTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA

GRADO CUARTO

TERCER PERIODO



TEMAS

**LA NUTRICIÓN ADECUADA
EL VOLEIBOL
COORDINACIÓN COREOGRÁFICA**

PROFESOR	FERNEY VALENCIA	FECHA
ESTUDIANTE		GRUPO

INDICADORES DE LOGRO:

- Asume positivamente la victoria o la derrota en actividades pre-deportivas respetando las normas de juego
- controla fuerzas y distancias en el desarrollo de los juegos en grupo, pases, recepciones y lanzamientos de balón.
- asume la motricidad como espacio para la creación y expresión de sus ideas, sentimientos y valores enriqueciendo su aprendizaje y el trabajo de equipo.

En este periodo se trabajará más practica de precisión en la coordinación oculo-manual, golpeando el balón con un objetivo definido. ademas, 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 RECORDANDO QUE ES EL TIEMPO DE OCIO

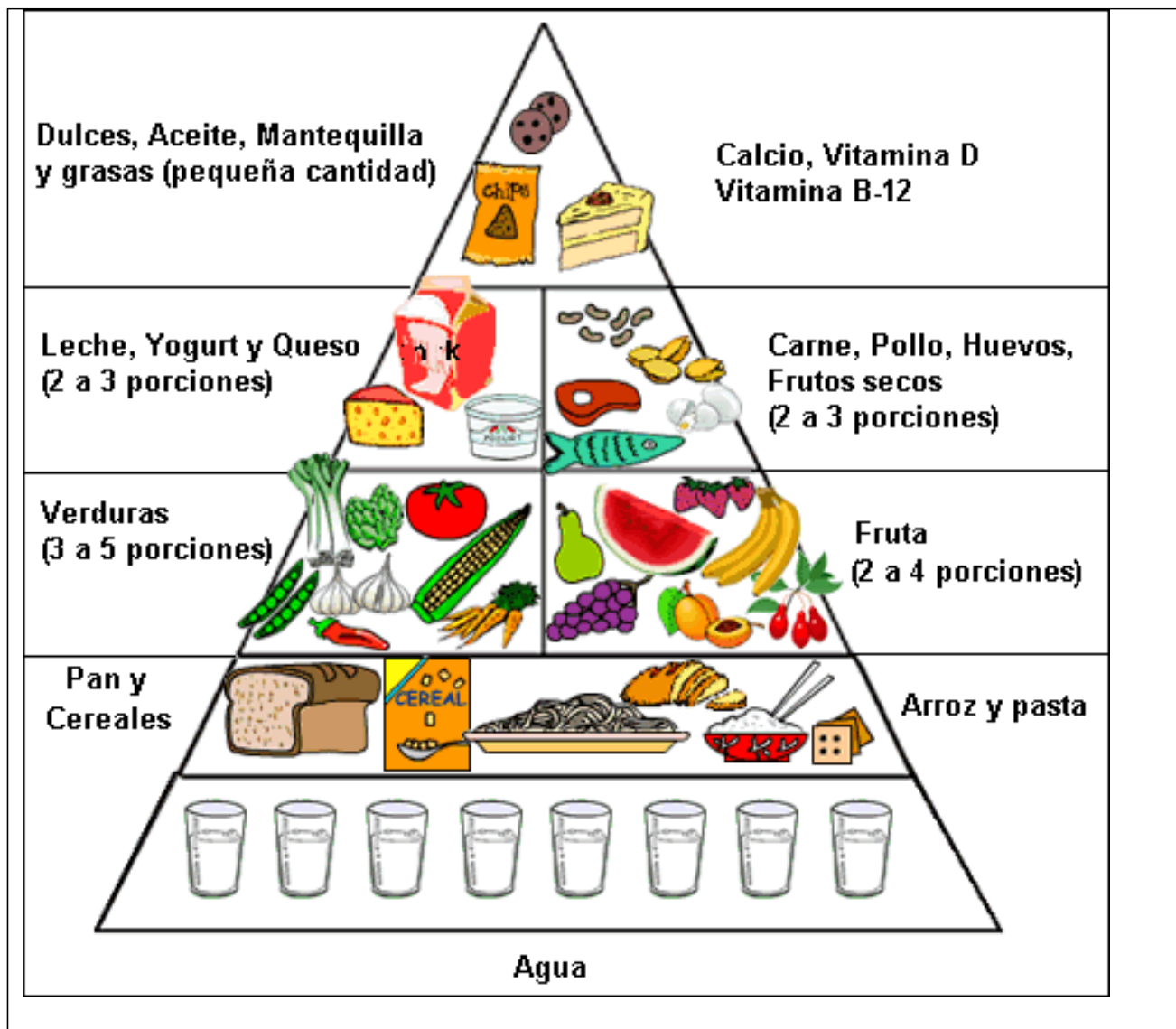
El tiempo de ocio es el tiempo que invertimos en nosotros, en nuestras afecciones y gusto, son actividades que no son obligatorias ni responsabilidades.

Escribir una lista de actividades responsabilidades y una lista de actividades para el ocio, para el tiempo libre, según la condición que hay en medio.

	individualmente	
	En colectivo	
	Al aire libre	
	En casa	
	En el colegio	

NUESTRA ALIMENTACION

La pirámide nutricional es una herramienta de educación y promoción de salud que se muestra de manera gráfica y sencilla a través de dibujos o fotografías de los alimentos e indica qué cantidades han de consumirse para seguir una alimentación saludable



<https://www.efesalud.com/la-piramide-nutricional-educacion-en-nutricion/>

1. Enlistar los alimentos que compran en casa en el mercado y con este referente, dibujar una pirámide ubicando los alimentos de tu lista.

2. escribir el menú balanceado y adecuado para una semana por día y por comida

LUNES	MARTES	MIERCOLES

JUEVES	VIERNES	SABADO

colorear los alimentos que podrías consumir el día domingo

HELADO	ARROZ	SOPA	PAPA	PERA
LECHE	HAMBURGUESA	FRIJOLES	MANZANA	POLLO
TE	AREPA	CHOCOLATINA	YUCA	PESCADO
GASEOSA	UVAS	LENTEJAS	HOT DOG	CERDO
FRESAS	PAN	GARBANZOS	PLATANO	PIZZA

3. Escribir un cuento donde el tema sea un estudiante mal alimentado;
recuerda: inicio, nudo y desenlace

EL VOLEIBOL

Campo de Voleibol. Zonas



4. Explicar el rol de cada participante en juego

5. LEER EL TEXTO

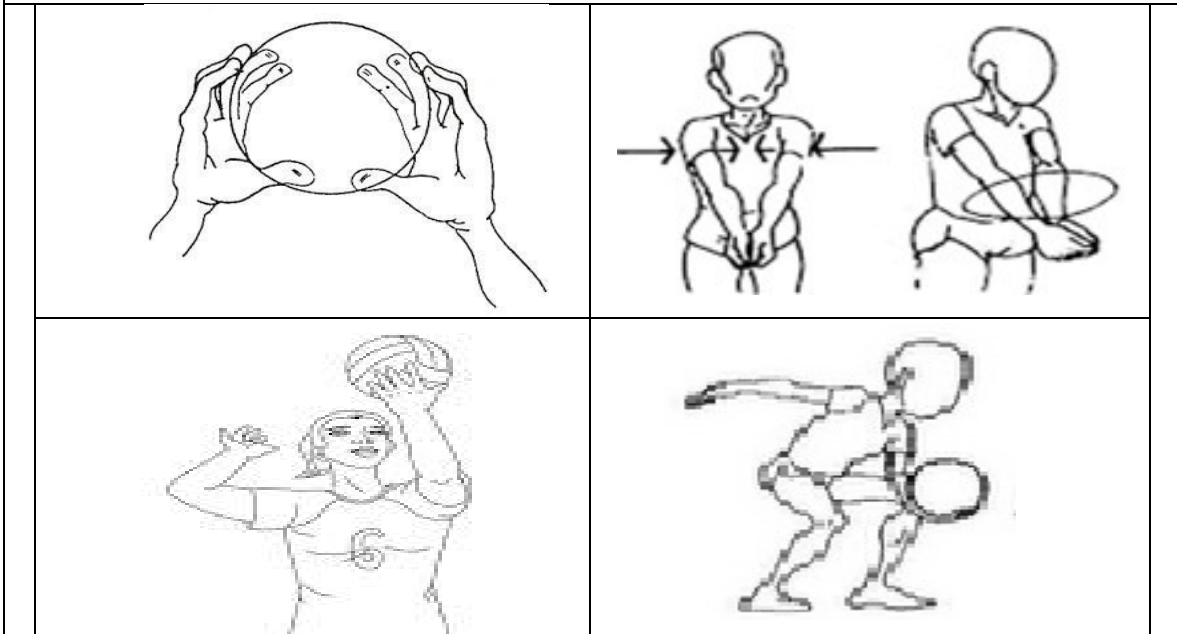
En el 1895 William Morgan, profesor de educación física en los estados unidos se encontró con un problema, debía proporcionar el ejercicio sin que fuera demasiado agresivo o intenso. El baloncesto, a pesar de ser muy popular, resultaba demasiado agotador, a este juego lo llamó *"mintonette"*.

Un año después el juego fue de los más populares del país y El Dr. Alfred Halstead, profesor del Springfield College lo denominó "vóleybol" ya que lo más destacado del juego era el voleo del balón sobre la red.

Anteriormente el voleibol, en ese tiempo *"mintonette"* se jugaba en una cancha más pequeña, con un balón muy pesado, una red más baja y demasiados jugadores que golpeaba el balón una cantidad ilimitada de veces.

Actualmente, el voleibol se juega entre dos equipos de seis jugadores por lado, que se juega golpeando una pelota al lado contrario por encima de una red.

Existen diferentes pases de balón en un partido: el toque de yema de dedos, el toque de seguridad o de antebrazo, el servicio o saque con mano arriba y el servicio o saque con mano abajo



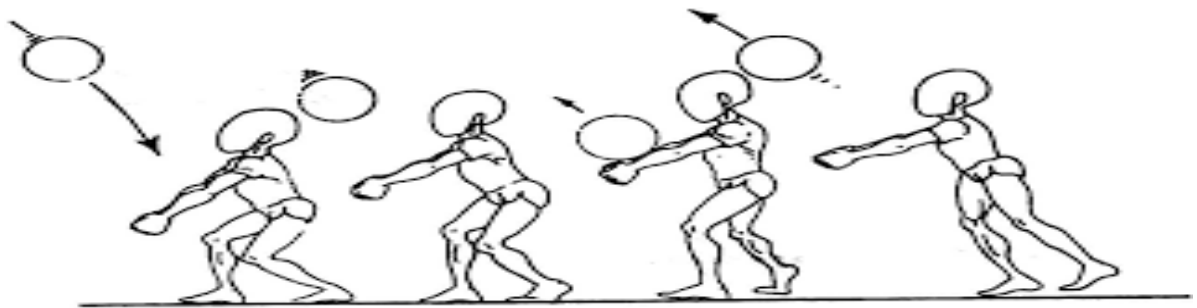
RESPONDER LAS PREGUNTAS

1. cuáles son los toques de balón que se usan en un servicio?
2. Como se llaman los toques de balón con ambas manos?
3.Cuál es la finalidad del vleibol?
4. Cuantos equipos juegan un partido de voleibol y cuantos jugadores por equipo?
5. Como se llaman los roles de los jugadores en un partido de voleibol
6. Como se llamaba anteriormente el voleibol?
7. Quien inventó el voleibol y cuál fue el motivo?
8. Quien le cambió el nombre al voleibol y por qué?
9. Como se juagaba anteriormente el voleibol?
10. Que es un servicio en un partido de voleibol?

6. diseñar una cartelera con la que se pueda exponer el juego del vóleibol.

PASES Y RECEPCIONES DE BALÓN

7. colorear cada toque, escribir el nombre correspondiente y practicarlo con un globo

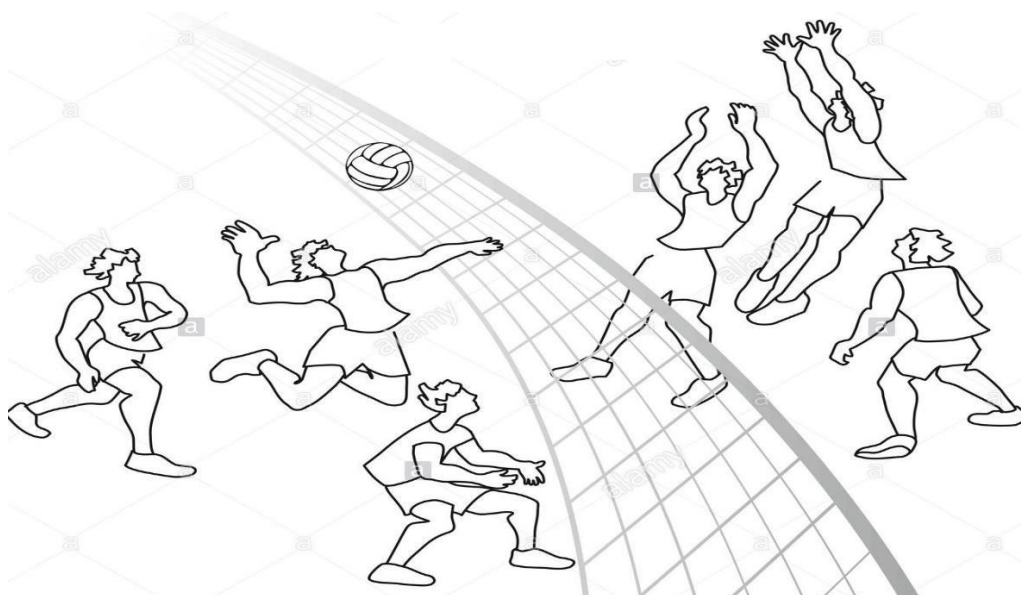


8. En casa y con ayuda de un globo, inflarlo, amarrarlo y practicar los pases de balón solo o en compañía. Traer el globo para practicar en clase.

9. completar el mapa conceptual sobre el voleibol

TRES CARACTERISTICAS IMPORTANTES

Three empty rectangular boxes for writing the characteristics of volleyball.



EL BAILE DE PRIMAVERA

Fernanda Ronzoni

El palacio está de fiesta. Las flores perfuman salones y jardines. Las cocineras preparan exquisitos platillos, y los músicos ensayan melodías para el Baile de Primavera. El rey y la reina lucen elegantes coronas. ¡Llegarán invitados de reinos lejanos! Sin embargo, no todo es color de rosas...

La princesa Regina detesta las fiestas.

—¡Uff! Estos zapatitos de cristal me incomodan. ¡Qué vergüenza, todos estarán mirándome! ¿Y si tropiezo a la hora de bailar?

Su madre había llamado a una bailarina para que le enseñara algunos pasos, pensando que así Regina perdería el miedo.

—Debes intentarlo —dijo la reina, y le recordó una frase que repetía su abuela—, “con paciencia y esmero, conquistarás el mundo entero”.

Regina practica los pasitos de baile durante horas, hasta que, agotada, se recuesta a

descansar. Al despertar, encuentra junto a su cama un par de adorables zapatillas de baile y una nota de su mamá que dice: “Para mi dulce Regina, la mejor de las bailarinas”.

Tintirintín, los clarines anuncian la llegada de los primeros invitados. La princesa Regina luce un vestido amarillo brillante y sus zapatillas de baile. ¡Se ve hermosa!

Todos bailan en la pista, menos la princesita, que se esconde detrás de los cortinados.

De pronto, un apuesto príncipe la toma desprevenida, y en un abrir y cerrar de ojos, en medio del salón, deslumbra al público con mágicos giros. Después de todo, no bailaba nada mal. Sus pies parecen flotar sobre algodones. Una mirada cómplice de su mamá, dibuja una sonrisa en sus labios. ¡El secreto era animarse!

El príncipe y la princesa bailan la noche entera, y muchas noches más...



RomeroCuentero

La coordinación coreográfica

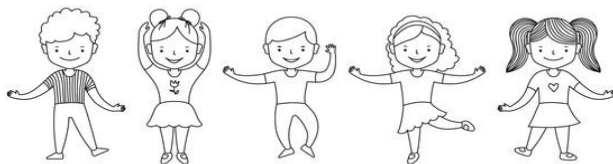
La coordinación coreográfica es la capacidad de organizar, planificar y sincronizar los movimientos del cuerpo al ritmo de la música. Involucra tanto el control motor individual (sincronizar brazos y piernas) como la coordinación grupal para que varias personas ejecuten figuras, formaciones y desplazamientos de manera armónica.

En la danza, la coordinación permite que los movimientos fluyan con naturalidad y precisión. Se divide en dos vertientes principales:

- Coordinación óculo-segmentaria y neuromuscular: Capacidad de controlar diferentes partes del cuerpo de forma simultánea (ej. mover las piernas a un ritmo y los brazos en otro).
- Coordinación interpersonal: Sincronización espacial y temporal entre dos o más bailarines para crear un diseño escénico coherente.

10. crear coreografías en varios pasos:

- A. LA MAQUINITA, actividad en equipos de cuatro estudiantes, cada uno ofrece un movimiento individual y en secuencia se muestra la secuencia de movimiento parecido a una maquina en engranaje.
- B. EL ESPEJO, en equipos de cuatro, uno ejecuta los movimientos y los otros tres replican estos movimientos.
- C. DANZA, en equipos de cuatro, crear pasos de baile siguiendo el ritmo de una canción y ejecutarlo al mismo tiempo los cuatro.



shutterstock.com · 1634550034



www.colorfun.art



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_____

--