



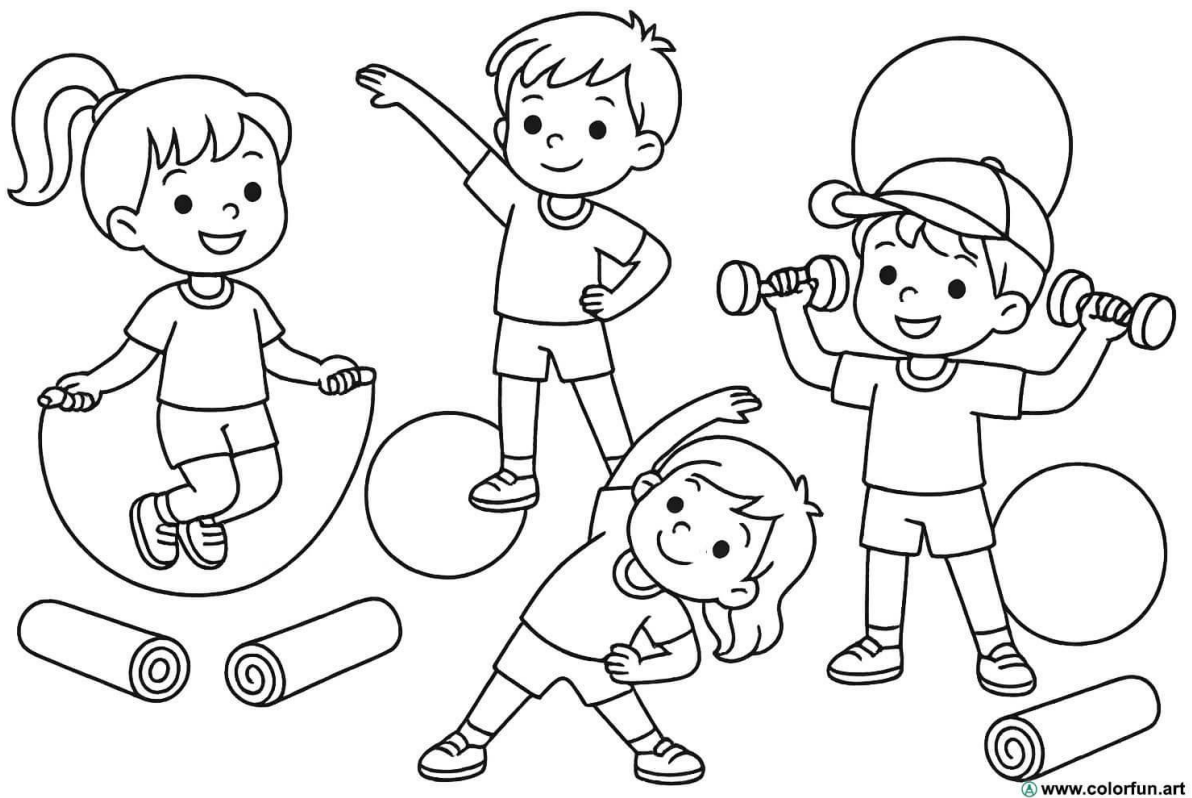
INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES



GUIA DIDACTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA

GRADO CUARTO

SEGUNDO PERIODO



www.colorfun.art

EL ESTIRAMIENTO
EL BALONCESTO
EL EQUILIBRIO
EL TIEMPO DE OCIO

PROFESOR	FERNEY VALENCIA	FECHA
ESTUDIANTE		GRUPO

- **INDICADORES DE LOGRO:**

- Ejecuta movimientos complejos que requieren la combinación de diferentes segmentos corporales.
- Mantiene el equilibrio en situaciones estáticas y dinámicas sobre superficies reducidas.
- Ejecuta lanzamientos y pases de balón en juegos de entrenamiento.
- Identifica el baloncesto como juego grupal y de estrategia
- Aplica reglas de juego limpio (fair play) y respeta los turnos en actividades grupales.

Este periodo se trabajará más practica de contacto con los juegos introductorios al baloncesto, estrategias de equipo: escucha, enfrentamiento, negociación y conciliación.
En cuanto al yoga, se usará más como trabajo de estiramiento dirigido y apropiado para los estudiantes del grado quinto, elevando la elongación muscular y refinando la coordinación para aprovechar al máximo los movimientos en expresión corporal.

REPASEMOS CONCEPTOS:

- ELONGAR _____

- CONTRAER _____

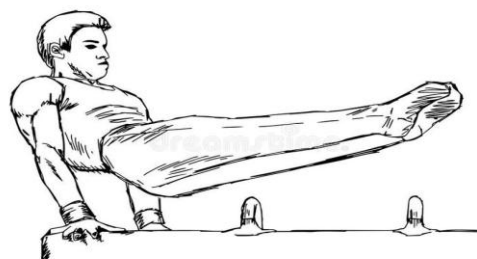
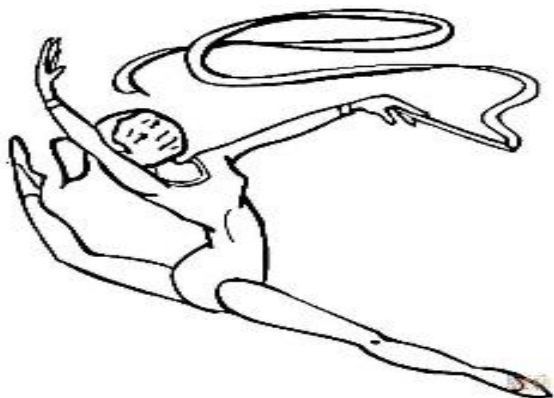
- REFINAR _____

- CONCILIACIÓN _____

- NEGOCIACIÓN _____

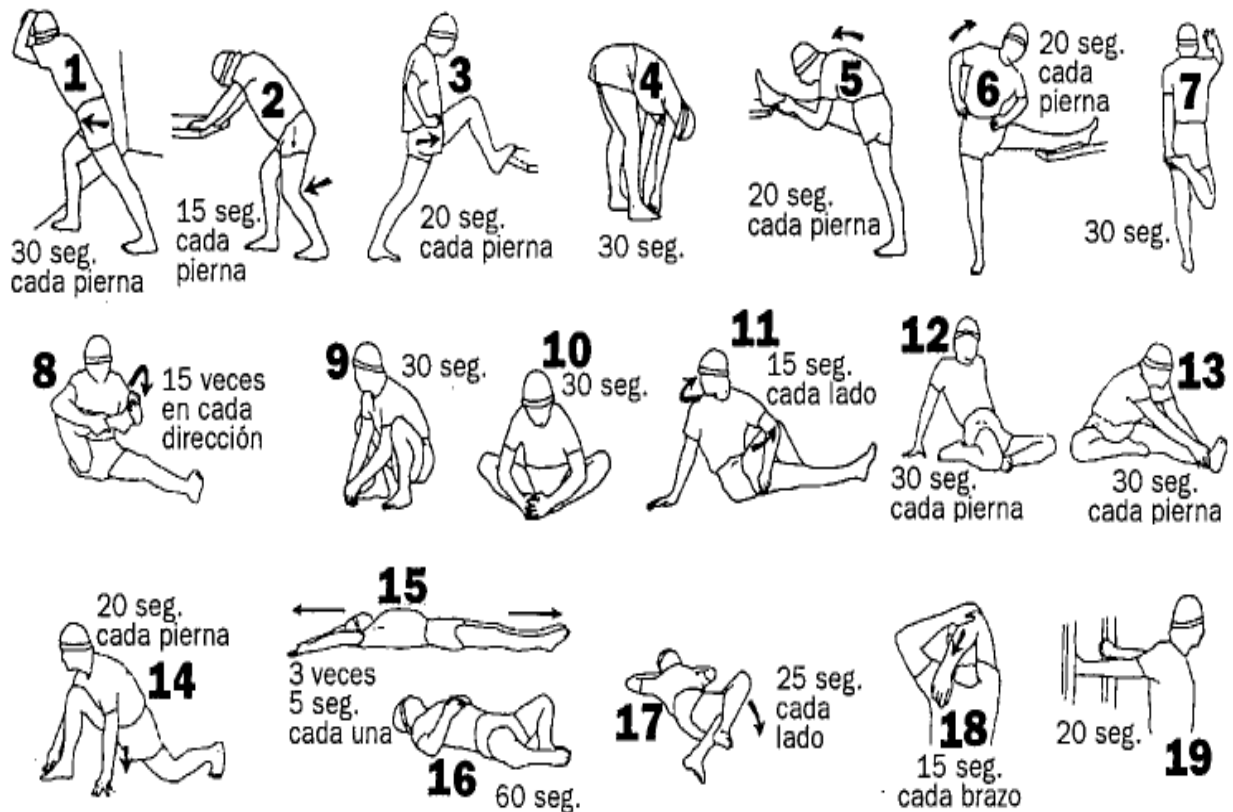
- ENFRENTAMIENTO _____

- ESTRATEGIAS _____

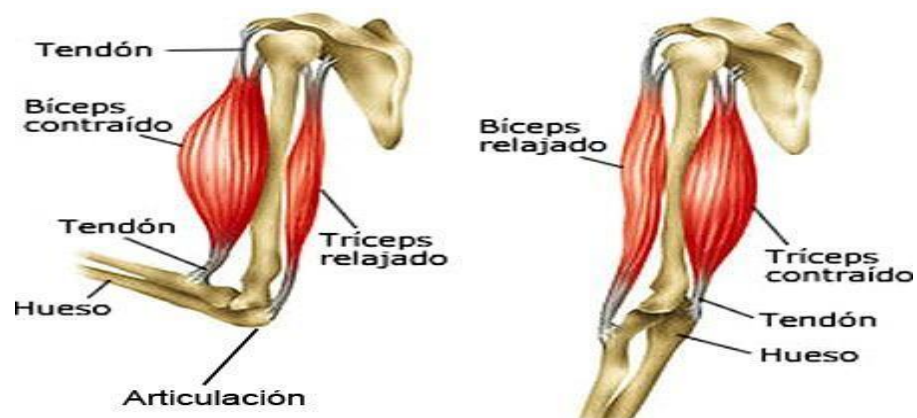


EL ESTIRAMIENTO

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.



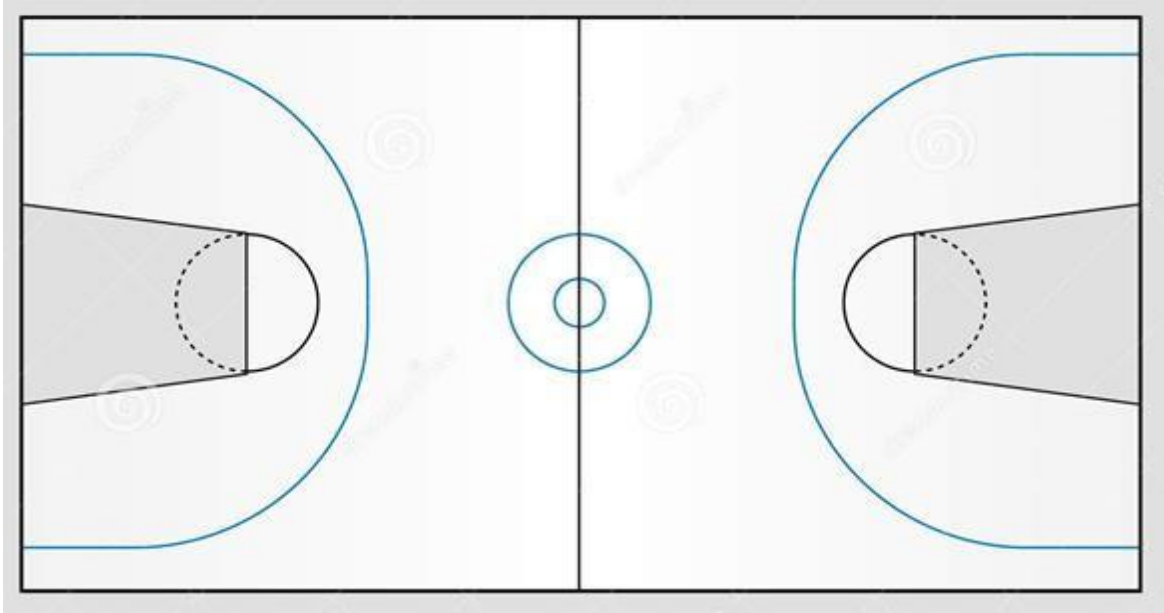
Con flexibilidad nos referimos a la capacidad del músculo de estirarse y contraerse, pero siempre volviendo a su posición original.



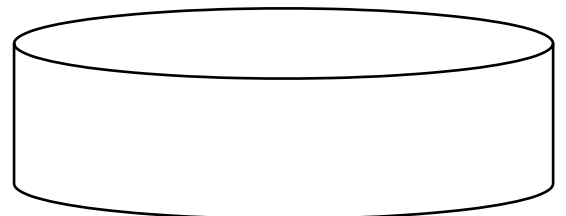
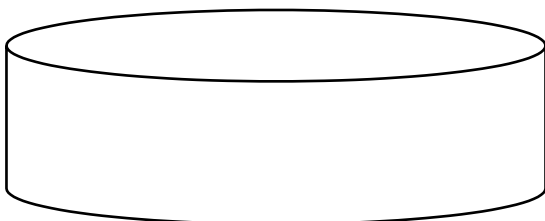
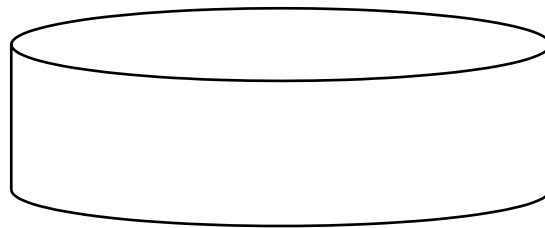
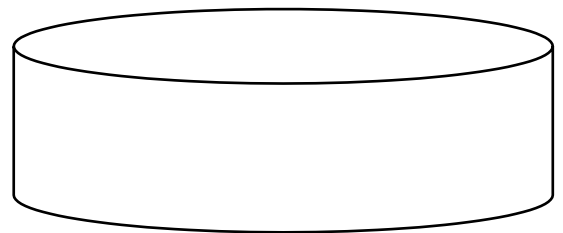
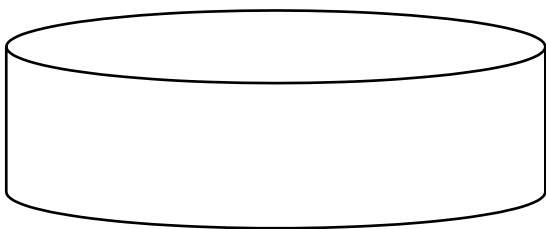
1. DESCRIBIR CADA ESTIRAMIENTO Y REALIZARLOS CON ASESORIA DEL PROFESOR

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	

EL BALONCESTO



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



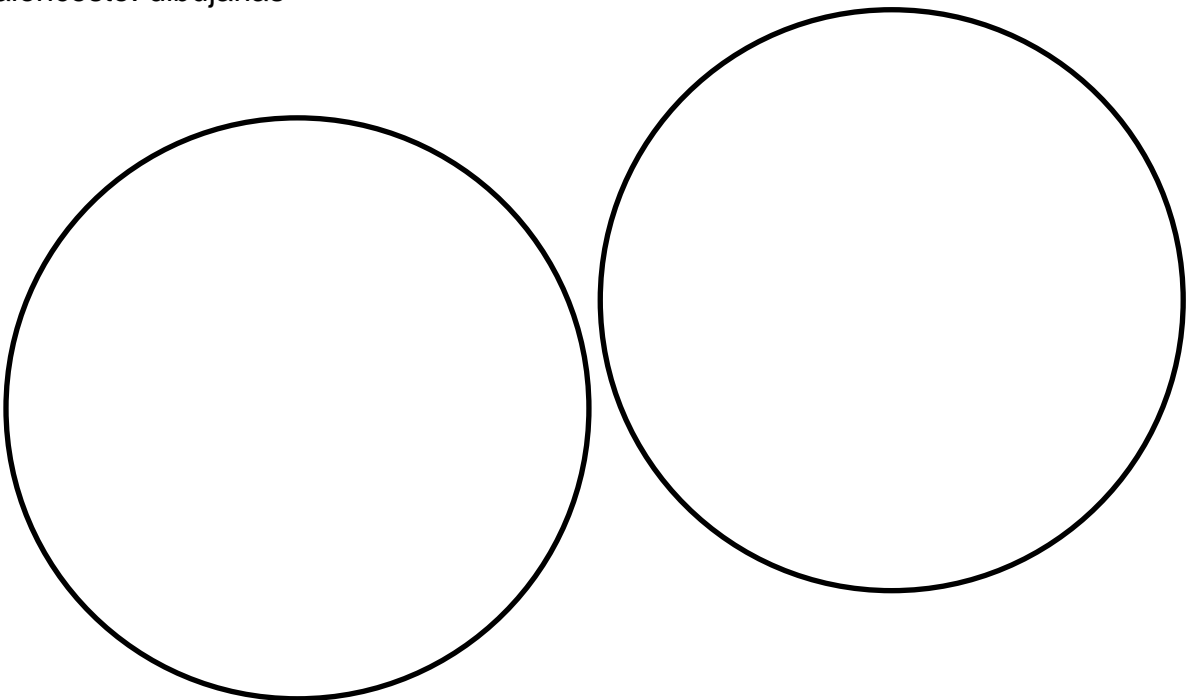
OBJETIVOS Y CARACTERISTICAS GENERALES

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 esta 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 2 de las más frecuentes usadas en el baloncesto. dibujarlas



La teoría sobre el baloncesto fueron 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



6. LEER Y ENSAYAR EL DIALOGO DE LA SIGUIENTE ESCENA DE LA OBRA DE TEATRO [LA LIEBRE Y LA TORTUGA](#). DRAMATIZARLA EN CLASE CON SUS COMPAÑEROS

Se abre el telón.

La liebre y la tortuga están en la clase de educación física, practicando ejercicios de estiramiento corporal.

Tortuga: Los ejercicios de hoy son un poco complicados, ¿no te parece?

Liebre: ¡Qué va! Son muy sencillos.

Tortuga: ¿Por cuál vas?

Liebre: Ya casi he terminado. ¿Y tú?

Tortuga: Voy por el segundo, aún. ¿Me ayudas cuando termines?

Liebre: Me gustaría, pero he quedado para salir al patio con Ardilla.

Tortuga: Esta bien. Que la pasen rico, yo tendré que quedarme.

Liebre: No, te ayudo y luego vamos juntos donde Ardilla.

Se quedan haciendo ejercicio.

Se cierra el telón.

EN UNA HOJA DE BLOCK DIBUJAR LA ESCENA Y ASIGNAR PERSONAJES

TIEMPO DE OCIO

El ocio es el tiempo de una persona que tiene para dedicarse, quedan por fuera de este grupo de actividades las obligaciones diarias como las domésticas, las académicas, las laborales.

El ocio activo es aquel tiempo libre que dedicas a crecer física, intelectual y emocionalmente, se hace solo o en conjunto.

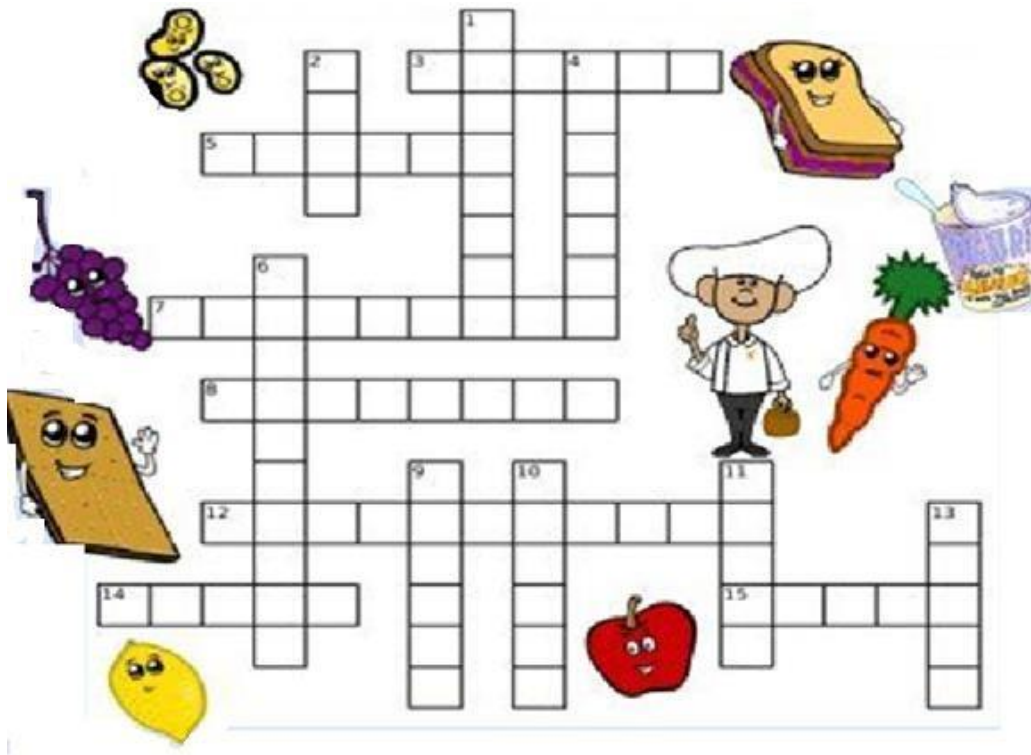
El ocio pasivo es quel tiempo que se dedica a actividades que no generan ningún tipo de enriquecimiento personal, solo entretenimiento.

7. ENLISTAR ACTIVIDADES DE TIEMPO DE OCIO ACTIVO Y PASIVO, DIBUJAR UNA DE CADA UNA .

Las actividades de ocio pueden ser también individuales o grupales, realizadas al exterior o al interior de un lugar.

- 8. Crear un juego de mesa donde se aprenda las diferentes actividades de ocio: activas, pasivas, individuales, grupales, al interior, al exterior.**

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 clases: _____
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 _____

Completar las frases...
RESUMEN DEL PERIODO

En la vida es importante
ser: _____

En la vida es importante
hacer: _____

En la vida es importante tener: _____

QUE APRENDÍ	QUE SE ME HIZO MÁS DIFÍCIL	DUDAS QUE QUEDAN

Qué me gustó más	
Qué no me gustó	