



INSTITUCION EDUCATIVA YERMO Y PARRES



GUIA DIDACTICA

EDUCACION FISICA

GRADO QUINTO

CUARTO PERIODO



shutterstock.com • 2719554589



TEMAS

CUERPO Y MENTE
LAS EMOCIONES
JUEGOS CON BALÓN
EL FUTBOL

PROFESOR FERNEY VALENCIA

ESTUDIANTE	
GRADO	

CUERPO Y MENTE.

¡Imagínate que tu **cuerpo y tu mente** son como un **equipo de superhéroes**! Para que puedas jugar, aprender y divertirti al máximo, ambos tienen que trabajar juntos en un súper combo. Aquí te explico por qué cada uno es tan importante:

1. Tu Salud Física: El "Modo Robot" de tu Cuerpo.

La salud física es cómo funciona tu cuerpo por fuera y por dentro. Imagina que eres un coche de carreras de última generación.

- **¿Por qué importa?** Si corres, juegas fútbol, bailas o montas en bicicleta, necesitas que tus músculos y tus huesos tengan fuerza.
- **¿Cómo se cuida?** Dándole a tu cuerpo "combustible de buena calidad" (frutas, verduras, agua) y dejándolo recargar baterías durmiendo bien por las noches. Si no lo cuidas, el coche se queda sin gasolina y te sentirás súper cansado todo el día.

2. Tu Salud Mental: El "Centro de Control"

La salud mental es todo lo que pasa en tu cabeza: tus pensamientos, tus emociones y cómo reaccionas cuando algo pasa. Es como el sistema operativo o el cerebro de tu videojuego favorito.

- **¿Por qué importa?** Todos nos sentimos tristes, enojados o asustados a veces, ¡y eso es normal! La salud mental te ayuda a entender esos sentimientos, a calmarte cuando te da rabia y a tener la confianza para hacer amigos o concentrarte en el colegio.
- **¿Cómo se cuida?** Hablando de lo que sientes con tus papás o profesores, haciendo cosas que te hagan feliz (como dibujar o escuchar música) y aprendiendo a respirar profundo cuando estás estresado.

El Súper Combo: ¿Por qué se necesitan los dos?

Están conectados por un cable invisible. Por ejemplo:

- Si te duele mucho la panza (físico), te vas a poner de mal genio o triste (mental).
- Si estás muy asustado o nervioso por un examen (mental), ¡a veces sientes que la panza te tiembla o te duele la cabeza (físico)!

Por eso, cuando cuidas tu cuerpo y tu mente al mismo tiempo, ¡te vuelves **invencible** para disfrutar tu día a día!

1. RESPONDER EN UNA HOJA PARA ENTREGAR

después de leer el anterior texto, hablemos del estrés: la respuesta natural del cuerpo ante una demanda, un reto o una amenaza que interrumpe nuestro equilibrio físico y mental.

1. ¿Qué es la salud mental?
2. ¿Como podemos prevenir las enfermedades mentales por estrés?
3. ¿Qué es lo primero que afecta el estrés?
4. De no tener una sana y adecuada salud mental, ¿que podriamos hacer mal?
5. Explicar la influencia de los amigos y el deporte en la resolución del estrés.

2. COMPLETAR CADA ORACION CON LA PALABRA ADECUADA

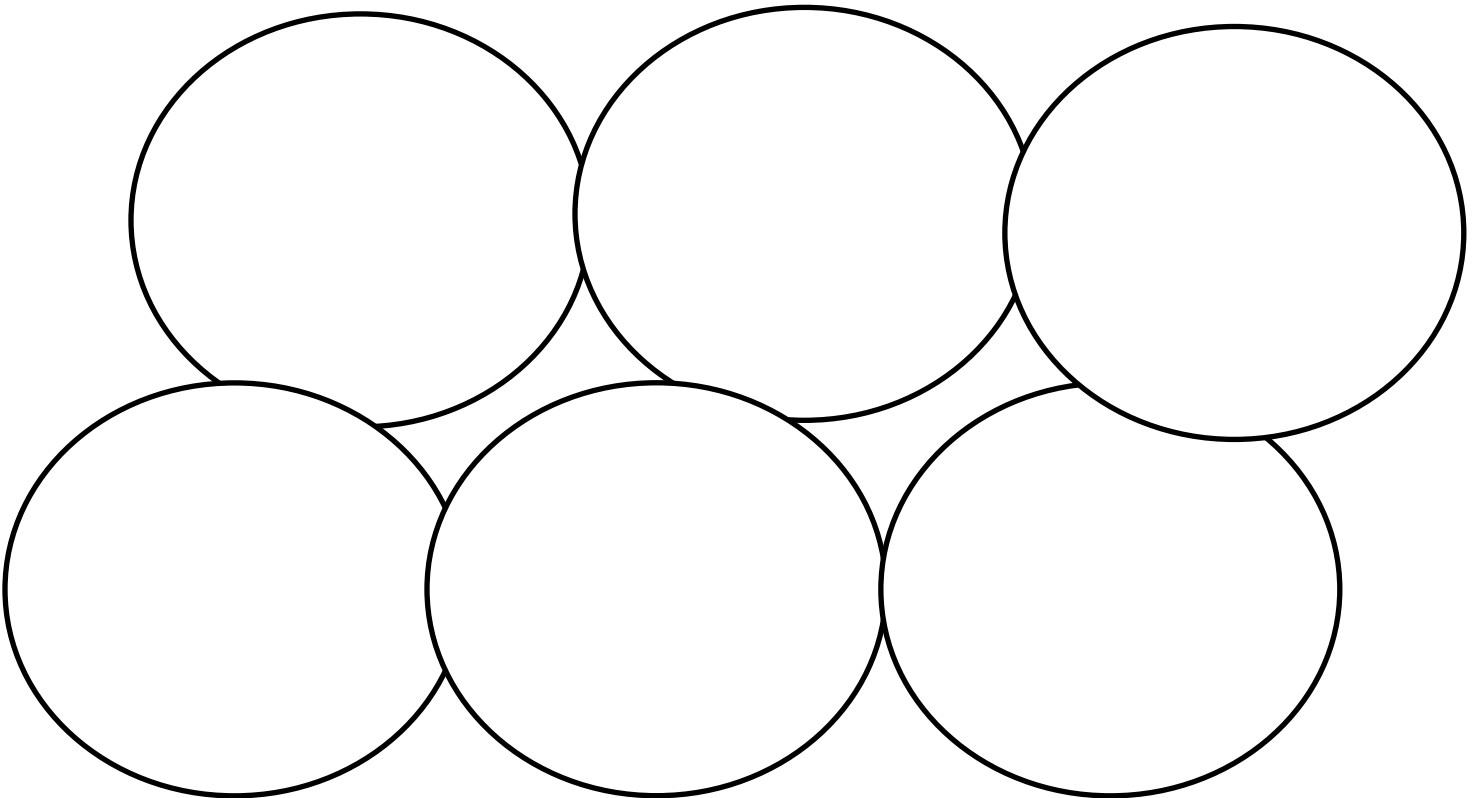
1. estudio y el descanso 2. la autoestima 3. Las emociones 4. práctica cultural
5, actividades deportivas 6. Aconsejables para descansar 7. temprano

- Acostarse _____.
- No ocupar todo el tiempo libre en ver la televisión y en videojuegos. Éstos en realidad no son _____, aparte que daña mucho los ojos.
- Invertir el tiempo libre en _____; futbol, natación, ciclismo.
- Relajarse con alguna _____: visitar el teatro, cine, oír buena música.
- Comunicar y expresar _____: amor, alegría, miedo, depresión, tristeza.
- Valorarnos como persona para que crezca sana _____.
- Distribuir bien el tiempo para el _____.

Estar sanos no solo es tener una alimentación balanceada. También es el cuidado y la limpieza del ambiente en que nos movemos, así como el aseo personal. Estar sano no significa estar bien físicamente. Cuando hablamos de salud tenemos que referirnos a nosotros como un todo, así pues, tenemos que tener presente la salud física y la salud mental.

Resolver nuestras emociones de la mejor manera posible.

3. Escoger seis emociones y representarlas con una imagen en cada círculo.



Jugar con un balón entre los pies o con las manos es uno de los mejores entrenamientos para mejorar la psicomotricidad, pero también para relajarse, divertirse y bajar el estrés del día. Concretamente, los juegos con balón tienen muchos beneficios, mejoran la coordinación dinámica y desarrollan destrezas con interés de una forma lúdica y divertida.

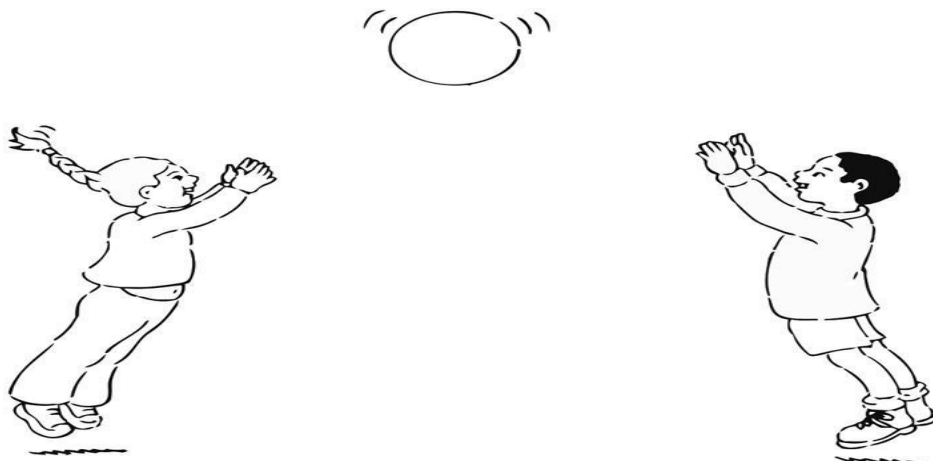
4. CREAR UN JUEGO DONDE INVOLUCRES EL BALÓN, LA PELOTA O LA BOLA
--

En equipos de tres estudiantes, crear, explicar y exponer con cartelera en medio pliego de cartulina, con letra legible y grande, obligatorio el referente visual. Hay que tener en cuenta los materiales y el espacio.

NOMBRE DEL JUEGO	
QUE NECESITAMOS IMPLEMENTOS	
EN DONCE LO HAREMOS. ESPACIO FISICO	
COMO JUGAMOS. DESCRIPCIÓN.	
COMO GANAMOS. PUNTAJE.	

COMO PERDEMOS. ELIMINACIÓN	
REGLAS. NORMAS Y CONDICIONES.	1. 2. 3. 4. 5.
REFERENTE VISUAL	

5.dibuja el lugar donde estan jugando los niños, sé creativo, divertido. un lugar diferente al esperado.



"¿Te imaginas un mundo donde **no existieran las consolas, las pantallas ni los balones de plástico?**

¡Así era el mundo hace miles de años! Pero los niños y los adultos de esa época tenían las mismas ganas de divertirse que tú.

Como no tenían fábricas de juguetes, miraron a su alrededor y se hicieron una pregunta: **¿Qué pasa si rodamos o lanzamos algo redondo?** Así nació el juego de pelota, y empezó en varios lugares del mundo al mismo tiempo:

- **Los inventores de la pelota 'saltarina' (En México):** Hace mucho tiempo, unos pueblos llamados mayas y aztecas descubrieron un árbol mágico que lloraba una gota blanca llamada **caucho** (¡como la goma de borrar!). Juntaron esa goma y formaron la primera pelota que rebotaba de verdad. ¡Pero ojo! Era pesadísima, como una piedra, y **estaba prohibido usar las manos o los pies**. ¡Solo podían pegarle con las caderas y las rodillas para meterla en un aro de piedra!
- **El primer fútbol (En China):** Al otro lado del mundo, en China, los soldados querían entrenar sus piernas. Así que cosieron bolsas de cuero, las rellenaron de **plumas de aves y pelos de animales**, y jugaban a dar patadas para meterla en una red. ¡Ese fue el abuelo del fútbol que juegas hoy!
- **Pelotas de momia (En Egipto):** Los antiguos egipcios hacían sus pelotas enrollando **papiro o telas**, y jugaban a atraparlas durante las fiestas de sus reyes.

¡Así que cada vez que pateas un balón o juegas en el recreo, estás haciendo lo mismo que hacían los niños y los guerreros más fuertes hace miles de años!"

Recuerda los juegos y comparte experiencias con tus compañeros y escribe los nombres de juegos que conoces según la condición.

INTERIOR	EXTERIOR	CON CONTACTO	SIN CONTACTO	EN EQUIPO	INDIVIDUAL

4. en un plegable recrea el texto, expresando el inicio de la pelota en diferentes partes del mundo, recuerda el referente visual, colorear

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. Su juego se llamaba tsu chu (tsu significa aproximadamente “dar patadas” y chu denota una bola hecha de cuero relleno). Incluso los emperadores chinos tomaron parte en el juego.

Los griegos y los romanos tuvieron una gran variedad de juegos de pelota (como el episkuros y el harpastum) y algunos probablemente serían tanto para jugar con las manos como con los pies.

En la edad media se conocieron varios tipos. Básicamente era un fútbol que tenía lugar entre grupos rivales en villas y ciudades y también entre pueblos y parroquias. Tomaban parte una gran cantidad de jugadores y las porterías podían estar separadas más de un kilómetro. Estos juegos, que a menudo eran violentos y peligrosos, estaban asociados especialmente con el Carnaval y se llamaron fútbol de carnaval.

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.

6. RESPONDER:

¿Cómo inicio el deporte?
¿Quién fue el creador de las reglas y donde lo creo?
¿cómo se jugaba en el año 200 aC.?
¿Cómo se jugaba el futbol antes de las reglas?
Explica las palabras en negrilla que se encuentran en el texto

7. DIBUJAR LAS FORMAS DE JUGAR EL FUTBOL EN SU HISTORIA

tsu chu	episkuros harpastum
fútbol de carnaval	fútbol actual

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

8. COMPLETAR LAS FRASES SEGÚN EL TEXTO

- El futbol es un deporte _____
- Su cancha posee _____
- Su objetivo es _____
- Su número de jugadores es _____
- La función del arquero es _____
- La función del delantero es _____

9. EXPLICAR Y REPRESENTAR EN DIBUJOS LAS TRES FORMAS DE PEGARLE AL BALON

PUNTA DE PIE - POTENCIA SIN PRECISION

PIE EXTERNO - TRAYECTORIA DIAGONAL

PIE INTERNO - SEGURIDAD Y PRECISION

10. RESOLVER EL CRUCIGRAMA Y ESCRIBIR LOS DEPORTES DONDE
INTERVIENE UN BALON, PELOTA O BOLA, LOS QUE SE JUEGAN EN
EQUIPO Y LOS QUE SE JUEGAN DE MANERA INDIVIDUAL, LOS QUE SON
DE CONTACTO Y LOS QUE NO



□ V 1



□ V 14



□ H 7



□ V 8



□ V 4



□ H 12



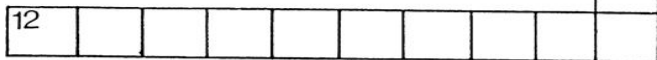
□ V 2



□ V 9



□ H 3



□ V 6



□ H 15



□ H 13



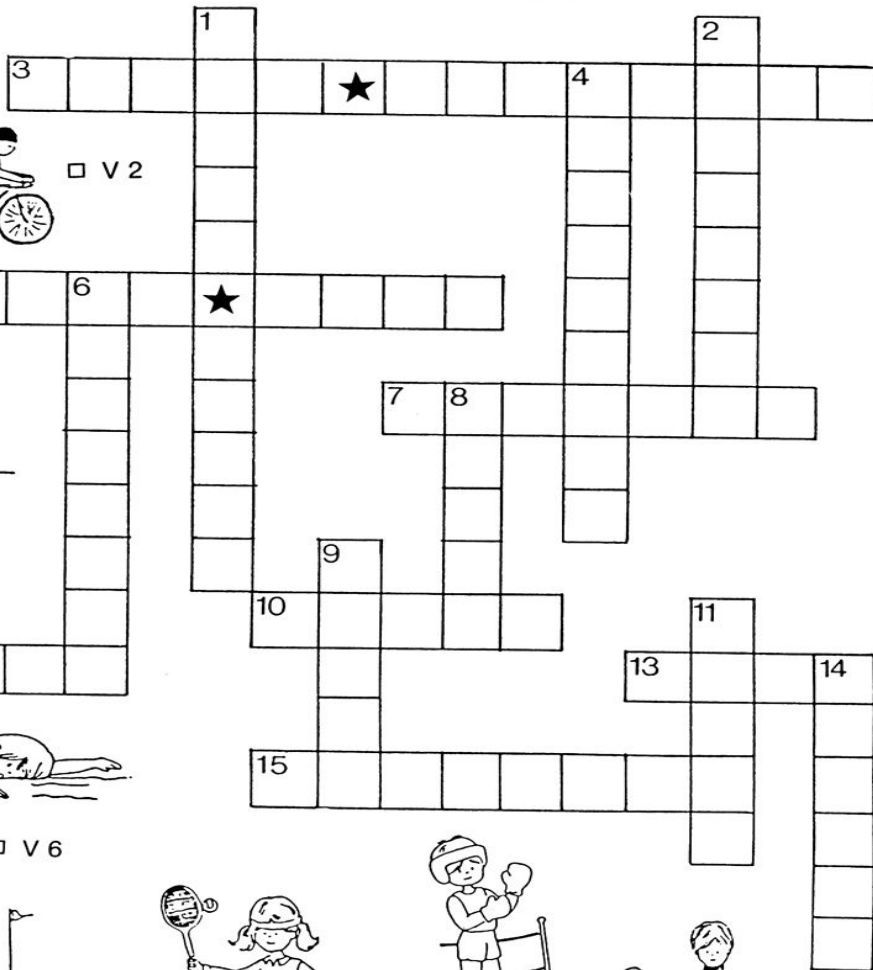
□ H 10



□ V 11



□ H 5



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
