
	INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA ESPERANZA	
	ACTIVIDADES DE APOYO	
	SECCIÓN: REPUBLICA DE CUBA	
	NOMBRE DEL ESTUDIANTE	

NODO: DESARROLLO HUMANO

Área: EDUCACION FISICA

Docente: CARMENZA LOPEZ GARCIA – VIVIANA LUCIA ORTEGA MORA

Grado: CUARTO

Fecha: SEMANA DEL 20 AL 24 DE ABRIL

Calificación:

Alcanzo: Si__ No __

Lee con mucha atención, luego responde y realiza las actividades; siempre debes realizar los talleres en el cuaderno de educación física.

El calentamiento hace parte de una sesión de actividad física.

1. Describa con sus propias palabras porque es importante el calentamiento.
2. Consulte cada una de las fases del calentamiento y estiramiento y en qué consisten.
3. Consulte los beneficios del calentamiento deportivo para la actividad física.
4. Consulte sus causas y tratamiento médico de...
 - a. Cuando no se hace un adecuado calentamiento y estiramiento podemos estar expuestos lesiones, como:
 - b. El esguince.
 - c. El desgarro muscular
 - d. La fractura
 - e. La contusión muscular
 - f. La contracción muscular, espasmo o calambre.
5. ¿Qué son las capacidades físicas básicas?
 ¿Cuáles son las capacidades físicas básicas?
 ¿Defina el concepto de cada una de las capacidades físicas básicas? Representa estas capacidades físicas con láminas o imágenes.
6. Realiza dibujos donde muestres los ejercicios básicos del calentamiento y estiramiento.
7. Realizar una consulta sobre la importancia de la hidratación en el cuerpo humano.
8. Realizar un escrito en el cual exprese claramente cuáles son las posturas corporales que se deben asumir al caminar, al sentarse, al levantar un objeto del suelo y al dormir.
9. Dibújate y escribe como debes cuidar tu cuerpo.