

	LE. JUAN DE LA CRUZ POSADA ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR EN CASA DURANTE LA CONTINGENCIA POR EL COVID-19 ÁREA:	GRADO:.
		AÑO: 2020.
	LE. JUAN DE LA CRUZ POSADA ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR EN CASA DURANTE LA CONTINGENCIA POR EL COVID-19 ÁREA:	GRADO:.
		AÑO: 2020.

Área: Educación Física y Deportes **Grado:** Cuarto **Periodo:** I

Docente(s): Del grado cuarto

Fecha de desarrollo: marzo 2020

REFERENTES DE CALIDAD: **COMPETENCIA(S)**-ESTANDARES BASICOS DE COMPETENCIAS

Competencia motriz.

Competencia expresiva corporal.

Competencia axiológica corporal

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

- Reconocer los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.
- Identificar diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.
- Reflexionar acerca del valor de la actividad física para la formación personal

CONOCIMIENTOS BÁSICOS:

Motriz: Controlo de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos.

Aplico formas básicas de movimiento en la realización de diferentes prácticas deportivas.

Identificó pruebas que me indiquen el estado de mis capacidades físicas y registro los resultados.

Analizo diversas situaciones de juego y doy respuesta a ellas

Expresiva corporal: Identificó técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física.

Reconoce y ejecuta danzas y practicas lúdicas de tradición regional.

Axiológica corporal: Reflexiono sobre la importancia de la actividad física para mi salud.

Decido mi tiempo de juego y actividad física

RECURSOS Y MATERIALES:

Materiales o insumos para el taller: imágenes, actividades prácticas como actividades con los respectivos materiales, ejercicios para realizar en casa.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Reconoce movimientos técnicos de diferentes prácticas deportivas.
- Ejecuta movimientos técnicos de diferentes prácticas deportivas que ayudan a la regulación emocional en las situaciones de juego.
- Valoro la importancia de la actividad física para la salud.
- Identifica las capacidades físicas en la realización de juegos, ejercicios gimnásticos y danzas.
- Expresa con lenguaje verbal y no verbal ejercicios gimnásticos y danzas.

ACTIVIDADES

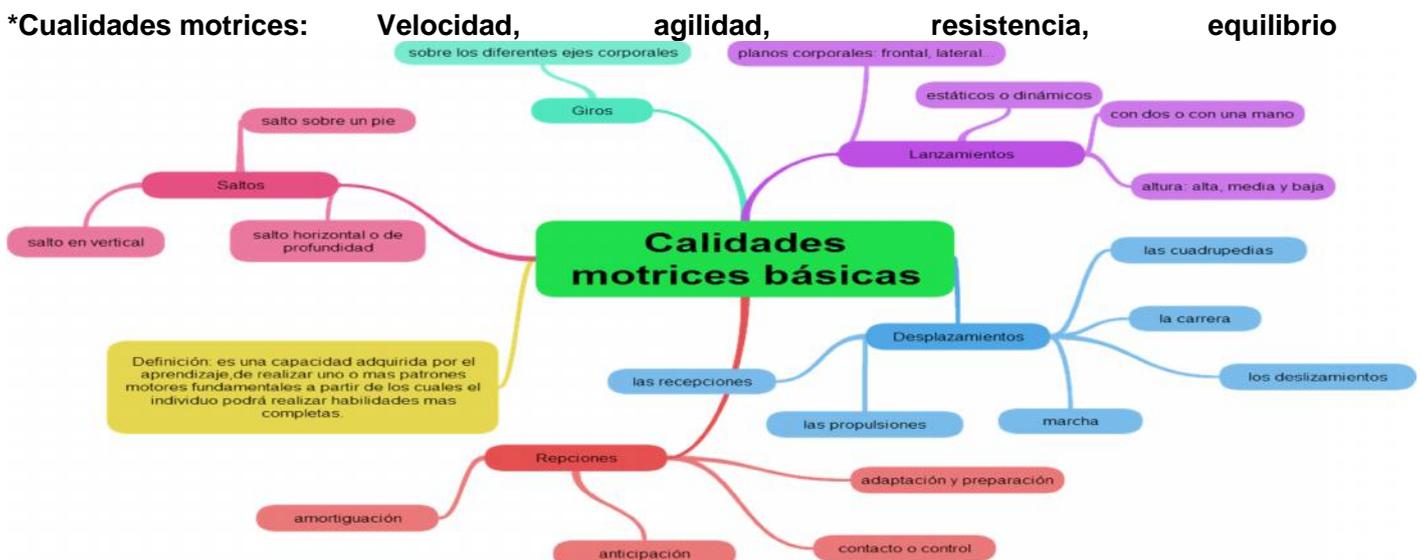
Actividad de inicio: (GUIA TEORICA-Conceptos):

Modalidades de gimnasia

Actualmente la organización que regula la práctica deportiva de esta actividad deportiva diferencia entre **6 disciplinas de gimnasia**, veamos con detalle cada una de ellas:

1. **Gimnasia general**: es uno de los **tipos de gimnasia** más extendidos, se realiza por grupos y la actividad principal consiste en hacer coreografías sincronizadas.
2. **Gimnasia artística**: esta es una **modalidad de la gimnasia general** que se practica tanto por el género masculino como femenina y puede realizarse con ayuda de diferentes materiales o aparatos como el salto del potro, el suelo o la barra fija, entre otros.
3. **Gimnasia aeróbica o aeróbic deportivo**: esta disciplina abarca una mayor intensidad y debe llevarse a cabo mediante rutinas de un minuto con ejercicios derivados del aeróbic general o clásico.
4. **Gimnasia acrobática**: se realiza con ayuda de diversos aparatos y los movimientos se efectúan generalmente en el aire.
5. **Gimnasia rítmica**: en este caso sólo podemos encontrar la modalidad femenina, es uno de los **tipos de gimnasia** que mayor belleza visual aportan. En este caso se hacen los ejercicios de gimnasia con la ayuda de un aro o una pelota.
6. **Gimnasia de trampolín**: esta **modalidad de gimnasia** se realiza con un trampolín o plataforma y en el cual los gimnastas se impulsan con su propia fuerza. Es uno de los **tipos de gimnasia** que se presentan en las olimpiadas y es muy competitivo. La gimnasia de trampolín abarca desde saltos mortales hasta saltos simples y otras combinaciones.

*Cualidades motrices:



* Importancia de la actividad física para la salud

Deporte es SALUD



No hace falta competir, simplemente practicar alguna actividad que nos mueva y nos haga sentir bien, física y psicológicamente. Deporte con moderación para mejorar la calidad de Vida.

Actividad central:(GUIA PRACTICA):

Observación general de las imágenes para su comprensión.

Análisis individual de las imágenes de acuerdo a la experiencia motriz

Delinear, colocarle el nombre, a las imágenes según su vivencia y posición corporal.

Expresar de forma escrita de cómo cuidar la salud.

Actividad práctica relacionada con el tema abordado.

Buscar videos de las diferentes modalidades de gimnasia.

Mi taller de gimnasia grado cuarto Docente Dora Cardona

Nombre _____

RECONOCE DIVERSOS MOVIMIENTOS DE GIMNASIA Y SU ACCION







PRACTICANDO MI CALENTAMIENTO EN GIMNASIA





¿CONOCES OTRAS FORMAS DEL CALENTAMIENTO!

DESCRIBE DOS:

Imágenes personas sanas y no sanas
EN CUARENTENA ME QUEDO EN CASA



¡QUÉ DEBO HACER PARA ESTAR BIEN DE SALUD!

Dilo con tus palabras o dibujos

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for a student to draw or write their response to the question above.

OTRAS FORMAS DE CUIDAR MI SALUD EN CUARENTENA: ¿LLENA EL ESPACIO QUE FALTA?

- **No debo salir de casa**
- **Debo lavarme las manos frecuentemente con agua y jabón**
- **Debo usar Tapabocas**
- **Si deseo hablar con mis amigos y amigas lo hago por el celular**
- **Hago mis Tareas**
- **Realizo juegos caseros**
- **No debo salir a la tienda; eso lo debe hacer una persona.**
- **Proteger a los adultos mayores**
- **Disfetas es común**
- **NO SALUDAR DE MANO, BESO O ABRAZO**
- **DEBO CUIDAR QUE ESTAS REGLAS LA CUMPLAMOS TODOS.**

CUALIDADES MOTRICES

¿CUÁLES SON LAS CUALIDADES MOTRICES?

- **La coordinación** es la cualidad que nos permiten realizar movimientos con precisión (sin fallos) y economía (con el mínimo esfuerzo).
- **El equilibrio** es la capacidad que nos permite controlar el cuerpo en el espacio. Para mantener el equilibrio hay que controlar nuestro centro de gravedad.
- **La agilidad** es la cualidad motriz más compleja, porque afecta a todo nuestro cuerpo y requiere la combinación de la coordinación y el equilibrio. Es la cualidad que nos permite hacer los movimientos deportivos de la forma más rápida y precisa posible.

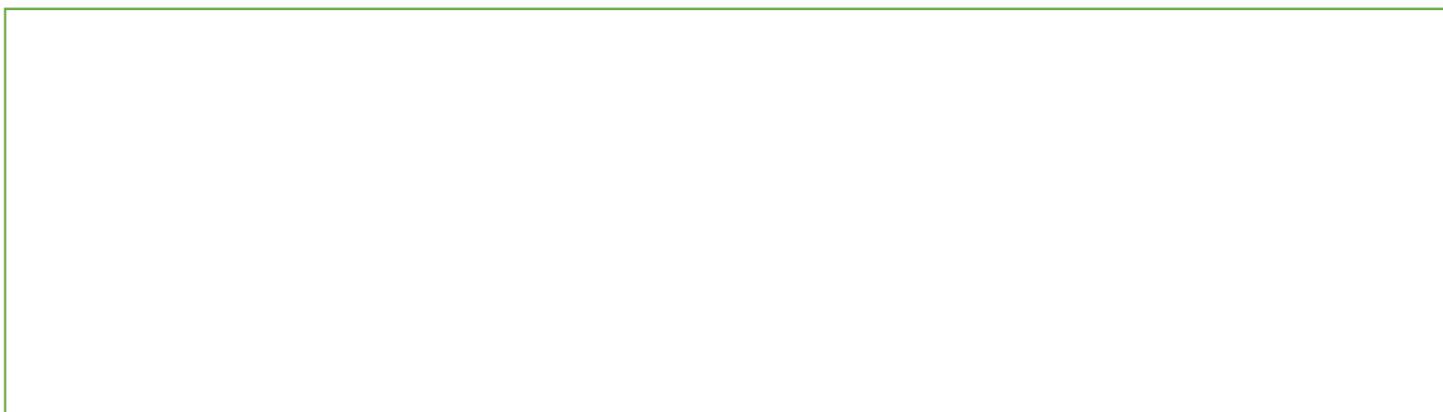
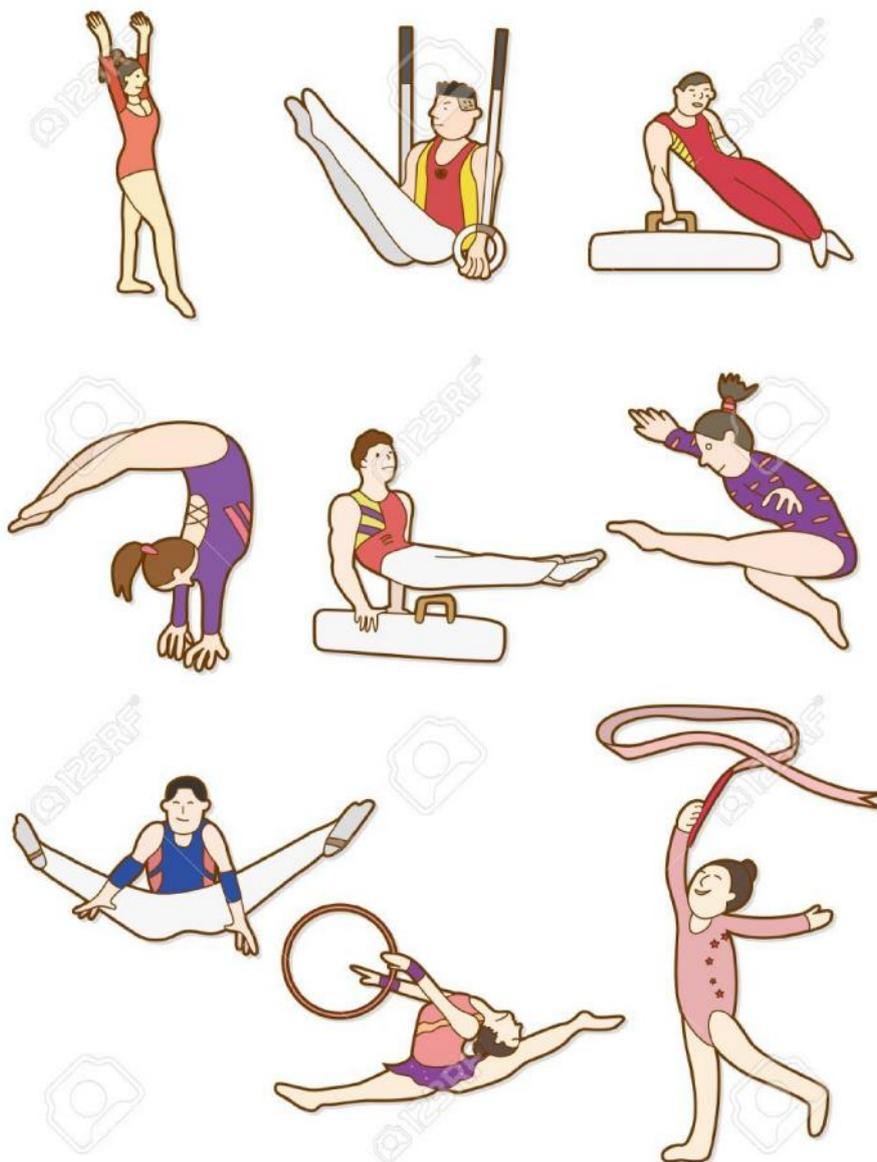
Cuanta más coordinación y equilibrio tengamos, más movimientos nuevos y difíciles podremos aprender, lo que nos permitirá ser mejores en cualquier deporte.



DESCRÍBELAS



TIPOS O MODALIDADES DE GIMNASIA







ESCRIBE UN CUENTO DONDE DESCRIBAS LOS TIPOS DE GIMNASIA QUE CONOCES



LE. JUAN DE LA CRUZ POSADA

ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR EN CASA DURANTE
LA CONTINGENCIA POR EL COVID-19

ÁREA:

GRADO:.

AÑO: 2020.