	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA VILLA FLORA</b>	<b>CÓDIGO:</b> ED-F-30	<b>VERSIÓN</b> 2
	<b>Taller 1</b>	<b>FECHA:</b> 23-02-2019	

Marque el tipo de taller: Complementario \_\_\_\_\_ Permiso \_\_\_\_\_ Desescolarización \_\_\_\_\_ Otro   
 Asignatura: Educación Física. Grados: 4 Fecha: Jueves 19-03-2020

Docente: Lucelly Montoya R

Nombre y Apellidos de estudiante: \_\_\_\_\_

**Propósito (indicador de desempeño):** Demuestra interés por hacer uso adecuado del tiempo libre

**Pautas para la realización del taller:** Utilizar diferentes materiales en la utilización de juegos didácticos y presentarlo en la clase de educación física.

**Describir ítems de evaluación del taller para el estudiante:** La elaboración del juego tendrá un (valor de 2,5 y su explicación y ejecución 2,5 para un total de 5.0)

ACTIVIDADES:

## USO DEL TIEMPO LIBRE

Una parte importante de nuestra vida está encauzada. Estamos Dentro de una cadena de la que no es fácil escapar. Vivimos con el tiempo programado, con una organización condicionada por nuestro modo de vida. Son pocos los espacios para la decisión de cada uno. Hay que estudiar, adaptarse a las normas, cumplir con los horarios y los calendarios. Casi todo nos viene impuesto y tenemos poca capacidad para introducir cambios.

Con frecuencia nuestro espacio privado lo encontramos en el tiempo sin obligaciones, en el tiempo libre, que le damos la categoría de tiempo de libertad y de ruptura con las tareas diarias. Es un espacio privado que relegamos a las épocas de vacaciones y del fin de semana.

¿Qué tiempo me queda para mí?

El tiempo de diversión y de liberación comienza con el fin de semana, a partir del viernes. Con frecuencia dejamos pasar los días entre semana con la ilusión de alcanzar esos momentos para romper con la rutina.

Si atendemos al modelo de diversión y fiesta que se ha impuesto en esta época, llegamos a la conclusión que soportamos con pena y disgusto los días de trabajo y esperamos como salvación el fin de semana. De esta manera, parece que nos arrastramos entre nuestras obligaciones, dejando la satisfacción y el bienestar para los periodos de ruptura y explosión.

Llama la atención que, aunque es difícil sentirse dueño del propio tiempo, dejamos escapar demasiadas oportunidades. Las modas de diversión nos imponen el movimiento, la actividad continua, la sensación de que todo caduca de un día para otro. Y esta forma de entretenimiento es propia de la épocas sin horarios ni obligaciones.

La actitud personal de encontrar un espacio de tiempo para uno mismo, que se encuentra en el día a día, cada vez resulta más extraña. Sin embargo es una buena alternativa para aumentar el tiempo para uno mismo.

Contempla con mirada crítica las propuestas de diversión para el tiempo libre que recibes.

Organiza tus actividades, de tal manera que te permitan encontrar quehaceres gratificantes durante la mayor parte de los días.


Dale importancia a los acontecimientos pequeños y cotidianos que pueden hacerte sentir mejor: la charla con los amigos, la lectura de un libro, una paseo, la compañía de un amigo, la actividad física, la práctica de deporte en grupo, etc..

¡Hago siempre lo mejor cuando me lo propongo!

Los [juegos didácticos](#) son aquellos juegos que se utilizan para fomentar o estimular un tipo específico de aprendizaje mientras los niños, a su vez, se divierten. El desarrollo o la elaboración de cada juego didáctico se realizan con un objetivo en particular.

Elaboración de un juego didáctico para usarlo en tu tiempo libre dentro o fuera del colegio. Si lo deseas puedes hacerlo en parejas o individual. Acá se te sugieren algunos como:

- Juegos de memoria
- Juegos con las manos
- Juegos de rompecabezas
- Dominó
- Adivinanzas con dibujos o números.
- Juegos con masas
- Sopa de letras
- Laberintos entre otros...

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA VILLA FLORA</b>	<b>CÓDIGO:</b> ED-F-30	<b>VERSIÓN 2</b>
	<b>Taller 2</b>	<b>FECHA:</b> 23-02-2019	

Marque el tipo de taller: Complementario \_\_\_\_\_ Permiso \_\_\_\_\_ Desescolarización \_\_\_\_\_ Otro  x  
 Asignatura: Educación Física. Grados: 4 Fecha: Jueves 19-03-2020

Docente: Lucelly Montoya R

Nombre y Apellidos de estudiante: \_\_\_\_\_

**Propósito (indicador de desempeño):** Realiza formas de juego donde se trabaje el ajuste y control corporal.

**Pautas para la realización del taller:** Seguir las indicaciones dadas y desarrollarlas en hojas de blok

**Describir ítems de evaluación del taller para el estudiante:** El taller consta de tres puntos (el punto 1 y 2 tiene un valor de 1.5 c/u y el punto 3 vale 2.0 ,para un total de 5,0)

## ACTIVIDADES:

### CUALIDADES FÍSICAS: FLEXIBILIDAD Y AJUSTE POSTURAL

La flexibilidad es la capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada esto permite el máximo recorrido de las articulaciones gracias a la elasticidad y extensibilidad de los músculos que se insertan alrededor de cada una de ellas. Es una capacidad física que se pierde con el crecimiento.

La flexibilidad de la musculatura empieza a decrecer a partir de los 9 o 10 años si no se trabaja sobre ella. Además se clasifica en:

#### Flexibilidad dinámica:

Es la capacidad para realizar acciones musculares dinámicas que llevan un segmento corporal a su rango completo de movimiento sobre una articulación, por ejemplo el lanzamiento al frente de la pierna extendida.

#### Flexibilidad estática

Es la capacidad de asumir una posición que lleve una articulación a su máximo rango de movimiento con o sin ayuda externa.

1. Busca el significado de cada una de las palabras subrayadas.
2. Escribe de nuevo el texto anterior, reemplaza cada una de las palabras subrayadas por un sinónimo. No dejes que se pierda el sentido del texto.
3. Representa con un dibujo la idea que nos quiere mostrar el texto.