	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: planes de mejoramiento</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 1 de 1</b>

ASIGNATURA /AREA	Educación Física	GRADO:	4°
PERÍODO	1°	AÑO:	2024
NOMBRE DEL ESTUDIANTE			

LOGROS /COMPETENCIAS: (de acuerdo al enfoque que se siga en la I.E)

Competencias:

Competencia motriz.

Competencia expresiva corporal.

Competencia axiológica corporal.

### Ejercicio físico

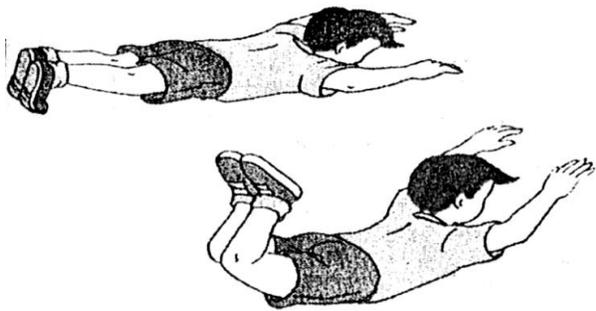
El **ejercicio** físico es cualquier movimiento voluntario realizado por los músculos, que gasta energía extra, además de la energía que nuestro cuerpo consume....

Actividad 1: investiga cuales son los ejercicios de flexibilidad y que músculos trabajan durante estos ejercicios

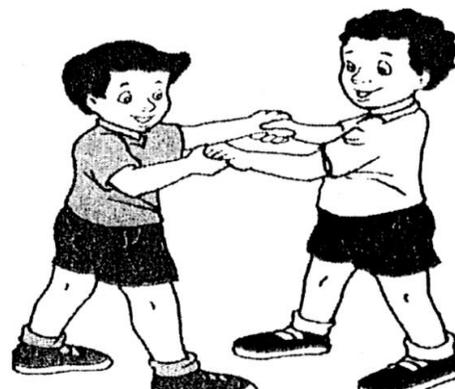
Actividad 2:

- En el patio del colegio o de tu casa practica los siguientes ejercicios de calentamiento.
- Realiza los ejercicios dorsales en diferentes posiciones.

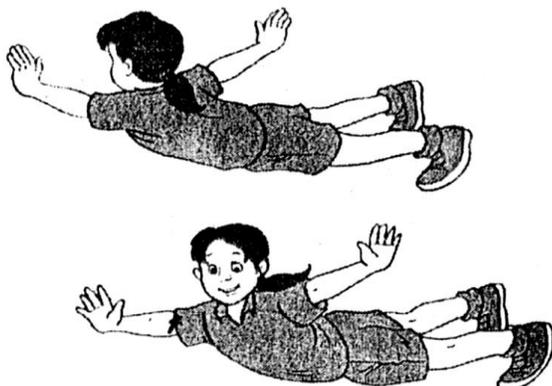
#### **Ejercicios para dorsales**



Desde la posición de cubito ventral, con los brazos extendidos hacia delante y ligeramente abiertos, elevar el tronco, brazos y piernas en forma enérgica.



En pareja, con las piernas separadas y tomados de las manos, girar lo más que se pueda el tronco hacia la derecha e izquierda, alternadamente.



Posición boca abajo con las piernas separadas, levantar y flexionar el tronco hacia los costados.



En pareja de espaldas enlazadas a la altura de los codos, levantar a la compañera flexionando el tronco. Alternar.

## Actividad 2:

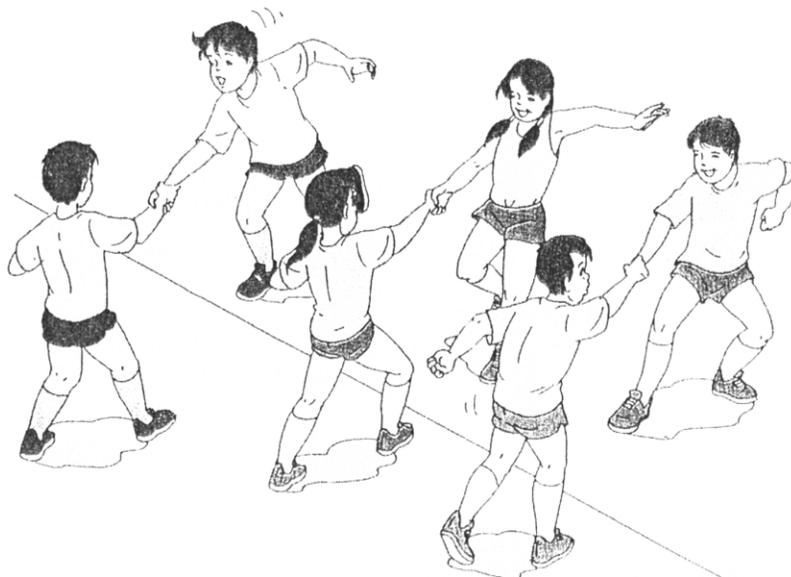
### Juego, **Batalla sin fronteras**

#### **Condiciones**

- a) Material: ninguno.
- b) Cancha o patio de la casa.
- c) Duración: Quince minutos.
- d) N° de jugadores: 8 a 12 por equipo.
- e) Disposición: Con una tiza o un lápiz o color trazan una línea de ocho metros de largo; a cada lado de ella se sitúa un equipo.

## Desarrollo

Se ubican por parejas a uno y otro lado de la raya. Se cogen de la mano y, a una señal, cada uno jala a su compañero con el fin de hacerle pasar la raya y que ingrese a su territorio. Si un niño pasa la línea, quedará prisionero. Este juego se repite hasta tres veces y gana el equipo que al final haya logrado más prisioneros.



- Finalizamos la sesión con un partido de fútbol, entre todos.

## Actividad 3

Consulta:

¿Qué son las capacidades físicas básicas?

¿Cuáles son las capacidades físicas básicas y en qué consiste cada una de ellas?

Consulta el nombre de los principales músculos del cuerpo humano y pega en el cuaderno una lámina sobre el sistema muscular del cuerpo.

### METODOLOGIA DE LA EVALUACIÓN

Personalizada y atendiendo a las diferencias individuales de los estudiantes.

### RECURSOS:

Exposición.

Cartulina, colores, marcadores, internet.

**OBSERVACIONES:**

Las actividades desarrolladas por el alumno serán revisadas y corregidas el mismo día en que sean entregados y en su presencia, dando las explicaciones correspondientes y haciendo una evaluación individual y personalizada de los avances en el proceso.

FECHA DE ENTREGA DEL TRABAJO	FECHA DE SUSTENTACIÓN Y/O EVALUACIÓN
NOMBRE DEL EDUCADOR(A) <b>Patricia Matute Campuzano</b>	FIRMA DEL EDUCADOR(A)
FIRMA DEL ESTUDIANTE	FIRMA DEL PADRE DE FAMILIA



**OBSERVACIONES:**

Las actividades desarrolladas por el alumno serán revisadas y corregidas el mismo día en que sean entregados y en su presencia, dando las explicaciones correspondientes y haciendo una evaluación individual y personalizada de los avances en el proceso.

FECHA DE ENTREGA DEL TRABAJO	FECHA DE SUSTENTACIÓN Y/O EVALUACIÓN
NOMBRE DEL EDUCADOR(A) <b>Patricia Matute Campuzano</b>	FIRMA DEL EDUCADOR(A)
FIRMA DEL ESTUDIANTE	FIRMA DEL PADRE DE FAMILIA