

2020



EDUCACIÓN FÍSICA

MODULO GRADO 4°

GUÍAS Y TALLERES DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA EL GRADO CUARTO 4°

DOCENTE: LUZ ENID LONDOÑO MORALES

www.inedinco.edu.co



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA INMACULADA CONCEPCION.

NIT 890980790-3 CARRERA 50 N° 51 – 92. Barrió Santo Tomas – Guarne.

Antioquia

GRADO

4°

ÁREA DE: EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE

DOCENTE: LUZ ENID LONDOÑO MORALES

EJE TEMATICO	Pre deportivo del atletismo.
OBJETIVO(S)	Reconoce y ejecuta de manera adecuada gestos técnicos del atletismo.
EVALUACIÓN	A través de la aplicación y la práctica del objetivo.
CONTENIDO	<p>EL ATLETISMO es el arte de superar al adversario en velocidad, resistencia, distancia o altura. En su mayoría son de carácter individual.</p> <p>Correr es una actividad natural al alcance de todos, además la carrera es una habilidad motriz básica necesaria para muchas otras actividades físicas y deportivas y su práctica previene numerosas afecciones y produce efectos saludables en el organismo.</p> <p>La carrera consiste en la repetición de movimientos cíclicos de las piernas denominadas zancadas y de los brazos.</p>
ACTIVIDAD	<ul style="list-style-type: none">➤ Consulta acerca del atletismo el significado de los siguientes términos: <u>Amortiguamiento</u>, <u>sostén</u>, <u>impulsión</u> y <u>suspensión</u>.➤ Escribe diez actividades lúdicas que requieren del atletismo para su desarrollo.➤ Representa gráficamente tres posiciones en el atletismo (fase de inicio, ejecución y fase final).



ÁREA DE: EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE DOCENTE: LUZ ENID LONDOÑO MORALES

EJE TEMATICO	Articulaciones.
OBJETIVO(S)	Reconocer las articulaciones más importantes que permiten la locomoción de su cuerpo.
EVALUACIÓN	Desarrollando las diferentes actividades asignadas en el cuaderno.
CONTENIDO	<p>Leer, analizar y comprender los conceptos del texto.</p> <p>Las ARTICULACIONES del cuerpo humano son las uniones más importantes entre los extremos de los huesos. Lo que hacen es permitir que se cree un movimiento entre los huesos. Así podemos movernos de forma libre y constante con nuestro cuerpo. <u>Los huesos</u> van chocando con las articulaciones, las cuales están recubiertas de un tejido poco duro y flexible que se llama cartílago articular.</p> <p>Lo que permite es que el movimiento de los huesos pueda hacerse sin problema alguna, ayudando a que no se rocen de manera directa.</p> <p>Tenemos articulaciones en:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Cuello➤ Hombros➤ Codos➤ Muñecas➤ Cadera➤ Rodilla <p>Un LIGAMENTO es una banda de tejido conjuntivo denso o fibroso muy sólido y elástico que une los huesos entre ellos en el seno de una articulación.</p> <p>Los TENDONES son tejido conectivo no especializado denso que une los músculos a los huesos. Tienen la función de insertar el músculo esquelético en el hueso, conectándolos y permitiendo que el músculo transmita la fuerza de la contracción muscular al hueso para producir un movimiento.</p> <p>El CARTÍLAGO es el tejido firme, pero flexible, que cubre los extremos de los huesos en una articulación. También da forma y apoyo a otras partes del cuerpo, tales como a las orejas, la nariz y la tráquea.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=5SytABu6IKY</p>
ACTIVIDAD	➤ Imprime la ficha, desarrollala y pegala en el cuaderno.



LAS ARTICULACIONES

Las articulaciones permiten que los huesos se conecten sin tocarse entre sí, para no desgastarse. Gracias a ellas, el cuerpo se puede doblar de muchas maneras.

Lee, escribe el número y pinta:



¿SABÍAS QUE...?
Tenemos más de doscientas articulaciones en el cuerpo.

- 1.- tobillo
- 2.- cintura
- 3.- hombro
- 4.- codo
- 5.- cuello
- 6.- muñeca
- 7.- rodilla

Investiga y luego contesta:

Los dedos de la mano y de los pies. ¿Tienen articulaciones? _____

¿Cuántas? _____ En un pie: _____ En una mano: _____

¿Tienen los animales articulaciones? _____



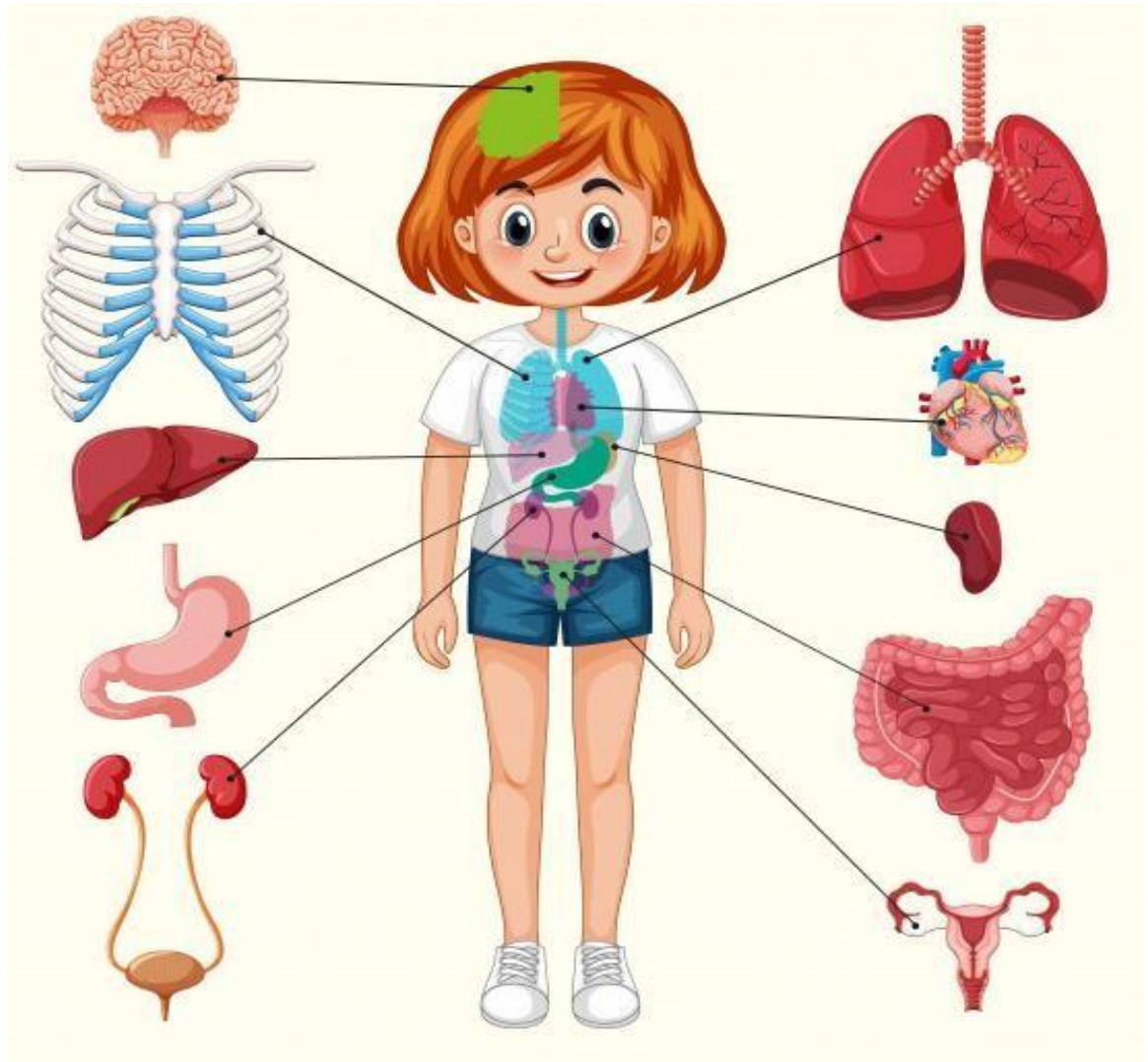
	<p>➤ Consulta la imagen de: Ligamento, tendones, cartílagos, músculos. Dibujas o pegas.</p> <p>➤ Dibuja cada uno de los tres consejos para cuidar las articulaciones.</p>		
	<p>Evita el sobrepeso. Si te sobran unos pocos kilos, se pueden perder con una dieta hipocalórica equilibrada. Y si sobran muchos, te recomendamos que lo consultes a un profesional de la salud antes de que sea demasiado tarde.</p>	<p>Haz ejercicio. El ejercicio moderado es la mejor forma de mantener una musculatura adecuada. No tienes que conseguir grandes músculos, sino que bastaría con fortalecerlos para que sean capaces de ayudar a los huesos a sostener el cuerpo y reducir así la sobrecarga de las articulaciones.</p>	<p>Lleva una dieta equilibrada. Come más frutas y verduras y menos embutidos, grasas animales y poco alcohol.</p>



ÁREA DE: EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE DOCENTE: LUZ ENID LONDOÑO MORALES

EJE TEMATIC	El cuerpo humano
OBJETIVO(S)	Conocer, utilizar y valorar su cuerpo y el movimiento como medio de exploración, descubrimiento y disfrute de sus posibilidades motrices.
EVALUACIÓN	A través del desarrollo de las actividades asignadas en la guía.
CONTENIDO	<p>Imprime o transcribe el texto en tu cuaderno</p> <p style="text-align: center;">El cuerpo humano</p> <p>Se conoce como cuerpo humano a la estructura física y material por la cual estamos compuestos los seres humanos.</p> <p>El cuerpo humano está compuesto por tres partes gruesas como:</p> <p>Cabeza, tronco y extremidades.</p> <p>Debajo de la piel encontramos un sistema óseo (esqueleto), sistema muscular, vasos sanguíneos, sistema</p>

ACTIVIDAD



- Imprime y pega la imagen en el cuaderno
- Escríbele a cada dibujo el nombre del órgano interno correspondiente. (respiratorio, circulatorio, urinario, reproductor, digestivo etc...)
- Consulta el significado de: **Masa muscular**
- Escribe un texto sobre la importancia del ejercicio físico en la salud del cuerpo humano.