

2020



EDUCACIÓN FÍSICA

MÓDULO GRADO 5°

GUÍAS Y TALLERES DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA EL GRADO QUINTO 5°

DOCENTE(S): ISLENDIS VANESSA ORTIZ
LUZ ENID LONDOÑO MORALES



ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

DOCENTE: ISLENDIS VANESSA- LUZ ENITH LONDOÑO

EJE TEMÁTICO	CUIDADOS DEL CUERPO HUMANO	ESTRATEGIA N° 1
---------------------	----------------------------	-----------------

OBJETIVO(S)	RECONOCER LA IMPORTANCIA DE CUIDAR NUESTRO CUERPO A TRAVÉS DEL BUEN ASEO E HIGIENE PERSONAL
--------------------	---

EVALUACIÓN	Cumplir responsablemente con la actividad y desarrollarla creativamente en el cuaderno de educación física.
-------------------	---

CONTENIDO	<p>Los hábitos de higiene personal son imprescindibles para mayores y pequeños, pues es un aspecto que afecta a la salud. Está comprobado que las pequeñas acciones que conforman la higiene personal evitan malestares causados por virus o bacterias. De esta manera, se reducen los riesgos de contraer enfermedades.</p> <p style="text-align: center;">OTROS TIPS DE ASEO PERSONAL</p> <p>El momento más adecuado para ducharse es por la noche, antes de acostarse. Además, contribuirá a que el niñ@ se relaje y duerma mejor. Desde la cabeza hasta los pies, sin olvidar orejas, axilas y las partes íntimas. Es necesario terminar con un buen secado. El pelo se ensucia con mucha facilidad debido al polvo del entorno. Mantenerlo limpio, libre de liendres y de piojos. Los piojos producen picor y pueden causar cefaleas, malestar e irritabilidad. Además, impiden que los niños descansen, ya que las molestias no cesan aunque los niños estén dormidos. Mantenerlas uñas cortadas y bien limpias evitará que se vuelvan depósitos de bacterias y de virus.</p>
------------------	---

ACTIVIDAD	<p>Observa la imagen e inventa CREATIVAMENTE un cuento (inicio, nudo y final) ortografía y letra. En tu cuaderno.</p>  <p>ACROSTICO CON LAS PALABRAS ASEO E HIGIENE PERSONAL</p>
------------------	---

Nota: Los campos son editables, a medida que se redacte el contenido los campos se expandirán, se pueden incluir imágenes o tablas dentro de los campos.



ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

DOCENTE: ISLENDIS VANESSA- LUZ ENITH LONDOÑO

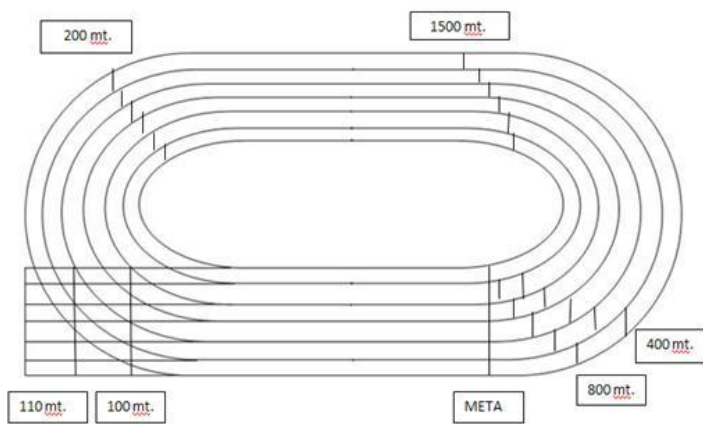
EJE TEMÁTICO	DISCIPLINA DEPORTIVA “ATLETISMO”	ESTRATEGIA N°2
--------------	----------------------------------	----------------

OBJETIVO(S)	Reforzar conceptos relacionados con el atletismo
-------------	--

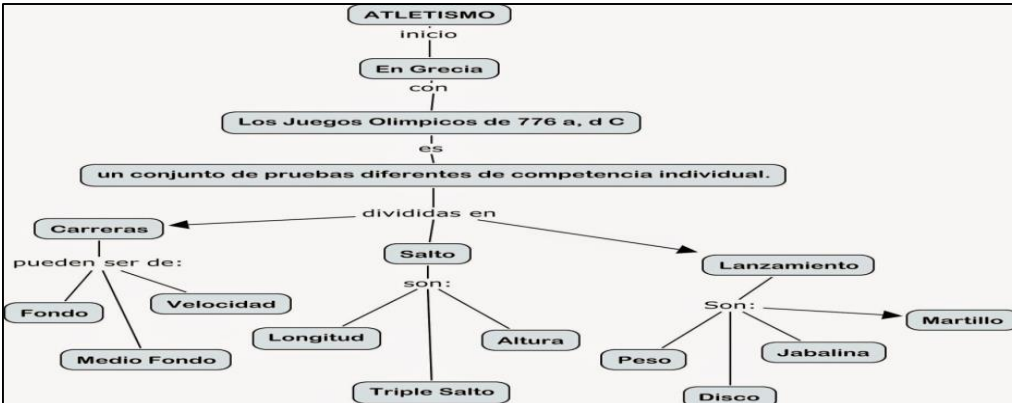
EVALUACIÓN	Cumplir responsablemente con la actividad y desarrollarla creativamente en el cuaderno de educación física.
------------	---

CONTENIDO	Copia ¿Qué es la pista de atletismo? Es una zona en la cual se realizan las carreras de la disciplina de atletismo. Es una pista con una forma bastante similar a un óvalo, de color roja y delimitada por marcas blancas para separar los carriles.
-----------	---

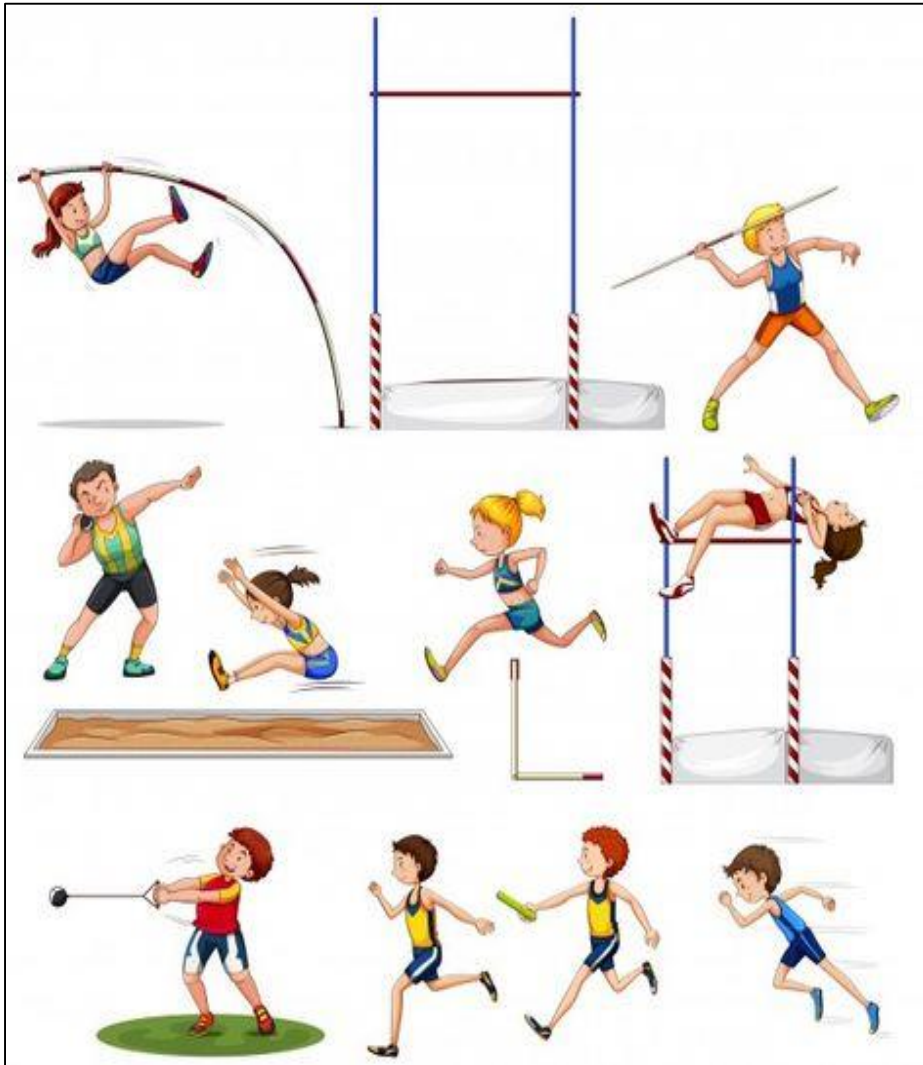
ACTIVIDAD



Dibuja la pista de Atletismo



Realiza el mapa conceptual en tu cuaderno
 Escribe el nombre de cada prueba del atletismo que se observan en las imágenes





ÁREA : EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES DOCENTE: ISLENDIS VANESSA – LUZ ENITH LONDOÑO

EJTEMATICO	Calentamiento y estiramiento deportivo	ESTRATEGIA N°3
OBJETIVO(S)	Vincular a nuestra rutina de calentamiento una serie de ejercicios estiramiento deportivo	
EVALUACIÓN	Cumplir responsablemente con la actividad y desarrollarla creativamente en el cuaderno de educación física.	
CONTENIDO	<p>Copia El calentamiento: Consiste en series de movimientos previos y no muy bruscos que ponen en funcionamiento los músculos y activan el cuerpo y la mente, alistando al sujeto para el entrenamiento.</p> <p>El estiramiento: Los ejercicios hay que hacerlos pausadamente y de manera progresiva. Hay que estirar para que el músculo se relaje, notando cómo nos tira pero sin llegar a tener sensación de dolor. Los ejercicios deben durar entre 10 y 20 segundos. Un músculo puede considerarse eficaz si es capaz de contraerse y mantener su flexibilidad. Con flexibilidad nos referimos a la capacidad del músculo de estirarse y contraerse, pero siempre volviendo a su posición original.</p> <p>A la hora de entrenar un músculo no debemos sólo sumarle cargas y entrenar la fuerza, sino incluir los estiramientos. Sin embargo, para realizar un estiramiento requerimos del conocimiento necesario para ejecutar el mismo. Un estiramiento puede ser perjudicial si no se toma en cuenta el tipo de músculo a estirar, el tiempo, la intensidad...</p> <p style="text-align: center;">BENEFICIOS:</p> <ul style="list-style-type: none">• Aumenta la flexibilidad de los músculos.• Disminuye la cantidad de ácido láctico en los músculos.• Reduce la probabilidad de lesiones.• Mejora la coordinación de músculos agonistas-antagonistas.• Previene el endurecimiento muscular después del ejercicio.• Reduce la tensión muscular.• Facilita los movimientos.• Aumento del flujo sanguíneo.• Incrementar el aporte de oxígeno• Mejorar la eliminación del dióxido de carbono.• Aumento del ritmo cardíaco y de la actividad pulmonar.• Relaja la musculatura.	
ACTIVIDAD	Dibuja una rutina de 10 ejercicios de elongación o estiramiento deportivo y coloréalos.	

Nota: Los campos son editables, a medida que se redacte el contenido los campos se expandirán, se pueden incluir imágenes o tablas dentro de los campos.