

INSTITUCIÓN EDUCATIVA FE Y ALEGRIA AURES

Educación física

Grado 4º

Primer periodo

Docente: **Maribeth Murillo**

INDICADORES DE LOGRO.

- Utiliza su cuerpo y el movimiento como medio de expresión y comunicación en situaciones diversas.
- Se forma correctamente en filas, hileras y círculos para la buena organización del grupo.
- Ubica adecuadamente diferentes posiciones.
- Realiza actividades de salto, carrera.

EDUCACIÓN FÍSICA

La **educación física** es la disciplina pedagógica que, mediante la **actividad física**, tiende a la eficiencia del movimiento desde las habilidades motrices más simples hasta las más complicadas, **con** la finalidad de propiciar **y** conservar el equilibrio de la capacidad funcional del educando.



La educación física tiene beneficios en el cuerpo a nivel biológico, pero además tiene muchos beneficios que no se aprecian fácilmente como:

- Mejorar la interacción social.
- Conocimiento del propio cuerpo y de las propias posibilidades.
- Mejora el funcionamiento del sistema inmunológico.
- Contribuye a un buen estado de ánimo.



Capacidades físicas básicas

Castañer y Camerino (1991), definen las capacidades físicas básicas como “un conjunto de capacidades implicadas directamente en los factores de ejecución del movimiento y que representan su aspecto cuantitativo”. Las capacidades físicas básicas se denominan básicas porque condicionan la base que determina la ejecución motriz, y condicionales, porque se desarrollan a través del proceso de entrenamiento.

Existen muchas interpretaciones para clasificar las capacidades físicas básicas, pero la más tradicional es aquella que considera los aspectos cuantitativos y cualitativos del movimiento, señalando que los componentes de la condición física son:

- Resistencia.
- Fuerza.
- Velocidad.
- Flexibilidad.

1. Escribe en tu cuaderno las siguientes definiciones y representa cada una con un dibujo.

- **RESISTENCIA.** Es la cualidad física que posee una persona, y que le permite soportar un esfuerzo durante un periodo prolongado de tiempo.
- **FUERZA.** E la capacidad de vencer una resistencia o de afrontarla por medio de un esfuerzo muscular (tensión).
- **VELOCIDAD.** Capacidad física que nos permite llevar a cabo acciones motrices en el menor tiempo posible.
- **FLEXIBILIDAD.** Capacidad que con base en la movilidad articular y extensibilidad y elasticidad muscular permite el máximo recorrido de las articulaciones.



2. De la anterior imagen identifica 2 capacidades básicas y escribe sus nombres.

Observa la imagen

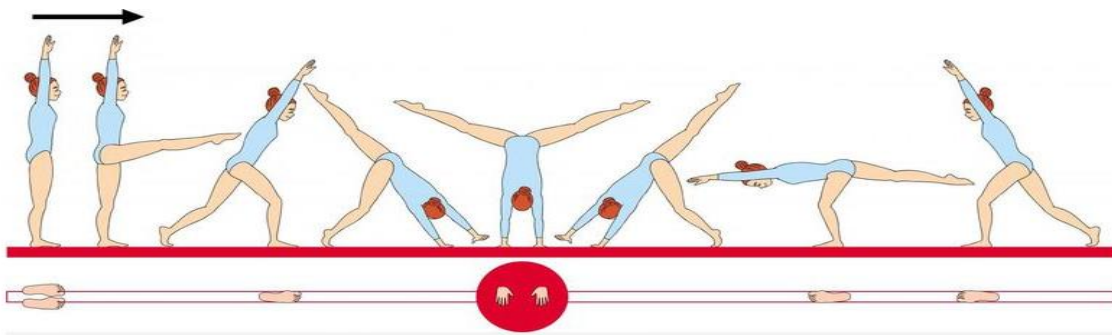


Escribe en tu cuaderno las siguientes definiciones.

Movimiento es un cambio de posición o de lugar de alguien o de algo. Es también el estado en que se encuentra un cuerpo mientras cambia de posición. Esta palabra se utiliza también **para** referirse a otros **conceptos** como 'animación', 'circulación' y tráfico.

MOVIMIENTOS CORPORALES

Se entiende por movimientos corporales el desplazamiento del cuerpo o de un segmento a través del espacio, y cada uno de los movimientos que depende de varios factores, como la articulación y los músculos involucrados.



Conforme al tipo de movimiento que el cuerpo describa, se pueden clasificar el movimiento en:

- **FLEXIÓN.** Reducen el ángulo de la articulación del segmento que se mueve y el segmento adyacente, disminuyendo la separación entre las partes del cuerpo. Ej.: en las articulaciones de la rodilla y al flexionar las piernas antes de un salto.
- **EXTENSIÓN.** Agrandan el ángulo de la articulación, separando las partes del cuerpo que forman a articulación. Ej.: la articulación del codo que se extiende al lanzar un balón.
- **ABDUCCIÓN.** Separación de la línea central del cuerpo. Ej.: la articulación del hombro al separar el brazo del cuerpo.
- **ADUCCIÓN.** Aproximación a la línea central del cuerpo. Ej.: la articulación del hombro cuando se acerca el brazo al cuerpo, desde una posición separada.
- **ROTACIÓN.** Movimiento rotatorio alrededor de un eje longitudinal de una articulación, pueden ser rotación interna (hacia adentro) y externa (hacia a fuera). Ej.: rotación del brazo rotación de la pierna.
- **CIRCUNDUCCIÓN.** La articulación permite un movimiento circular amplio de un segmento corporal. Ej.: giros de brazos o piernas.
- **INVERSIÓN.** La superficie plantar del pie gira hacia la línea media del cuerpo.
- **EVERSIÓN.** La superficie plantar del pie gira alejándose de la línea media del cuerpo.

ACTIVIDAD

- Aprende y practica 5 de los movimientos corporales.
- Identifica algunos movimientos corporales que se realizan en los diferentes deportes.

Levantamiento de pesas.

Voleibol.

Futbol

Patinaje.

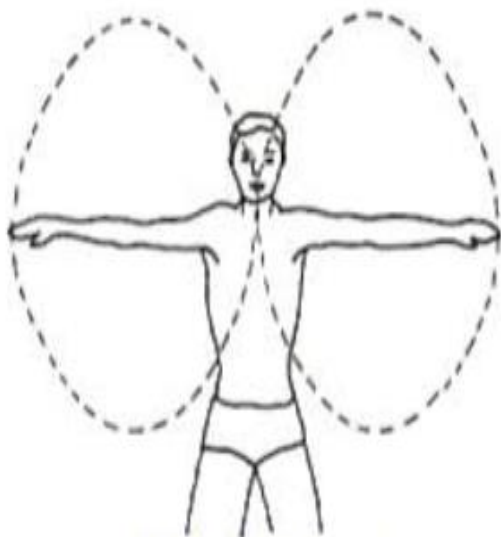
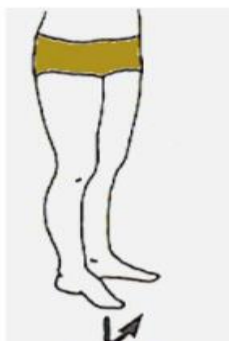
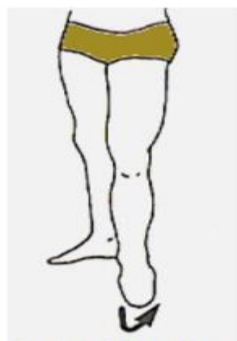
Tenis de mesa.

Natación.

Golf.

- Representa por medio de dibujo el elemento más importante para su realización.

Según la explicación identifica el movimiento y escribe debajo de cada dibujo.





JUEGO

Es la práctica de diversas modalidades lúdico-deportivas en la que se enseñan destrezas y habilidades deportivas básicas (desplazamientos, lanzamientos, recepciones, etc.), que les servirá como base para iniciarse a la práctica de cualquier disciplina deportiva.

También se puede decir que los **juegos** son actividades cuyo fin es la recreación de los participantes (denominados jugadores). Su práctica implica el respeto por una serie de reglas que rigen la dinámica del juego. Existen juegos donde participa un único jugador y otros múltiples, donde intervienen equipos.

Juegos tradicionales y juegos actuales

JUEGOS TRADICIONALES. Los **juegos tradicionales** son aquellos **juegos** típicos de una región o país, que se realizan sin la ayuda o intervención de juguetes tecnológicamente complicados, solo es necesario el empleo de su propio cuerpo o de recursos que se pueden obtener fácilmente de la naturaleza (piedras, ramas, tierra, flores, etc.),



JUEGOS TECNOLOGICOS

Juego basado en la interacción entre una o varias personas y un aparato electrónico que ejecuta dicho juego.



- Realiza una lista de 10 juegos tradicionales y 10 juegos tecnológicos o actuales.

--	--

1. Escribe en tu cuaderno las diferencias que encuentras entre los juegos tradicionales y los juegos actuales.
2. Pregunta a tus familiares que juego practicaba cuando era pequeño escríbelo y haz la representación por medio de dibujo.
3. Con ayuda de tus padres o cuidadores elabora uno de los siguientes objetos, un caballito de palo, un par de dados o algún otro elemento asociado a los juegos tradicionales.
4. Con ayuda de tus padres o cuidadores elabora una maqueta del juego tecnológico de tu preferencia y haz la exposición de tu trabajo en clases.