



INSTITUCION EDUCATIVA LA AVANZADA
“Unidos por el sendero del progreso”

TALLERES DE NIVELACIÓN

DOCENTE: LUZ AYDA PEREZ AREA: ED. FISICA

PERIODO: 1 GRADO: CUARTO

SABERES (Indicadores de Desempeño)

- 1- Reconocer movimientos técnicos de diferentes prácticas deportivas.
- 2- Desarrollo el pensamiento a través del uso adecuado de la noción y algunos operadores del M.L.O, sobre textos relacionados con las capacidades físicas.
- 3- Ejecuto adecuadamente ejercicios físicos relacionados con las capacidades físicas.

FASE COGNITIVA:

Como realizar la movilidad articular .Se deben realizar ejercicios de movilidad articular antes de cualquier práctica deportiva. } Los ejercicios ilustrados deben hacerse con calma, contando cada una de las repeticiones y siguiendo el orden de sentido ascendente o descendente.

Movilidad articular en sentido ascendente:

1. Tobillos
2. Rodillas
3. Cadera
4. Tronco
5. Hombros
6. Cuello
7. Codos
8. Muñeca



Movilidad articular en sentido descendente:

1. Muñeca
2. Codos
3. Cuello
4. Hombros
5. Tronco
6. Cadera
7. Rodilla
8. Tobillo



FASE EXPRESIVA:

Etapa inicial: coloco atención a la explicación dada por el docente

Etapa central: Se explica y realiza la modelación de cada una de las pruebas de medición.

1. Realizo ejercicios de movilidad articular

a) Circunducción de tobillos.

b) Flexión y extensión de rodillas y caderas.

c) Rotación externa y flexión de cadera.

d) Flexión lateral.

e) Flexión y extensión de tronco.

f) Inclinação lateral de tronco.

g) Rotación de tronco.

h) Flexión de hombros.

i) Extensión de hombros

j) Circunducción de hombros (adelante y atrás)

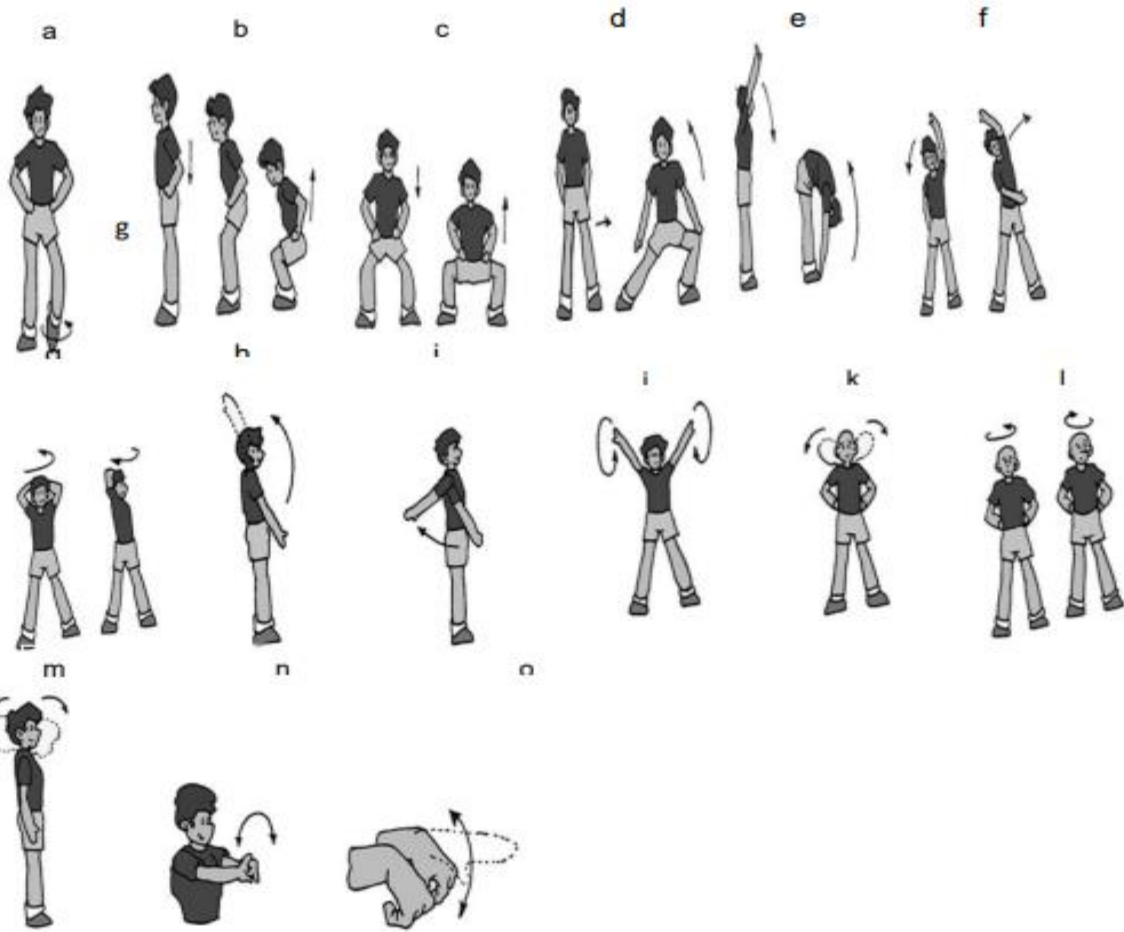
k) Flexión y extensión lateral de cuello.

l) Rotación de cuello.

m) Flexión y extensión de cuello

n) Circunducción de muñecas.

o) Flexión y extensión de muñecas

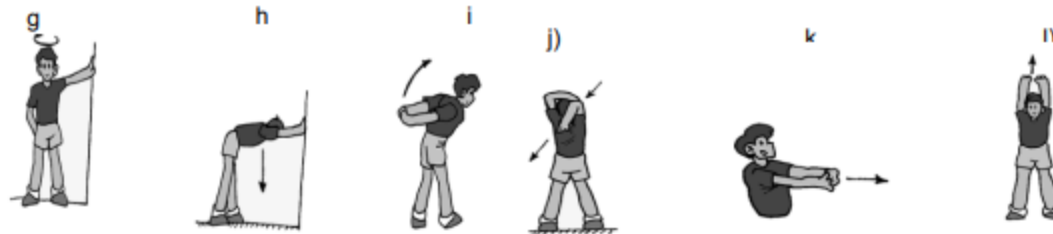
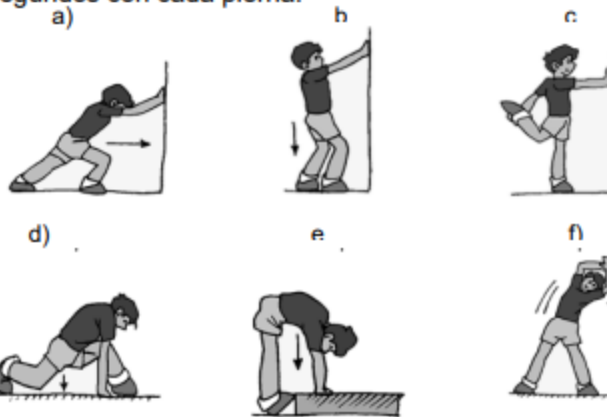


2. Desarrollo una activación cardio-vascular indicada por el docente

3. Efectúo actividades individuales de elongación muscular

Empujar suavemente, de 15 a 20 segundos con cada pierna.

- a) Músculos isquiotibiales.
- b) Músculos gastrocnemios.
- c) Músculos cuádriceps.
- d) Músculos abductores.
- e) Músculos isquiotibiales
- f) Abdominales oblicuos
- g) Pectorales y deltoides.
- h) Zona lumbar.
- i) Pectorales
- j) Tríceps.
- k) Músculos del antebrazo.
- L) Músculos de espalda y abdomen





INSTITUCION EDUCATIVA LA AVANZADA
"Unidos por el sendero del progreso"

TALLERES DE NIVELACIÓN

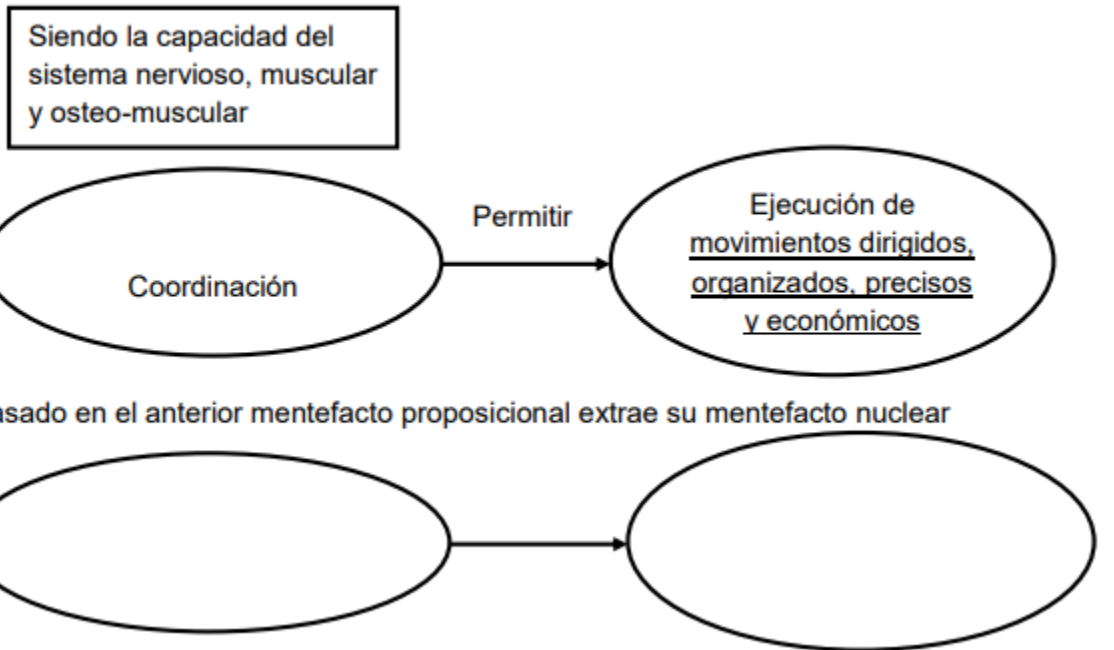
DOCENTE: ___LUZ AYDA PEREZ___ AREA: ___ED. FISICA___

PERIODO: ___2___ GRADO: CUARTO___

SABERES (Indicadores de Desempeño)

- 1- Identificar las capacidades físicas en la realización de juegos, ejercicios gimnásticos y danzas.
- 2- Asociar los conceptos desarrollados en la clase con las diferentes prácticas corporales.
- 3- Ejecutar adecuadamente ejercicios físicos relacionados con las capacidades físicas.

FASE COGNITIVA: como realizar la movilidad articular



FASE EXPRESIVA:

Etapa inicial: realizo el calentamiento general y específico

Etapa central: realizo los siguientes ejercicios según las repeticiones establecidas por el docente,

a) Taloneo

b) Elevación de rodillas.

c) Elevación cruzada de piernas.

d) Elevar rodilla derecha y cruzar la izquierda (viceversa).

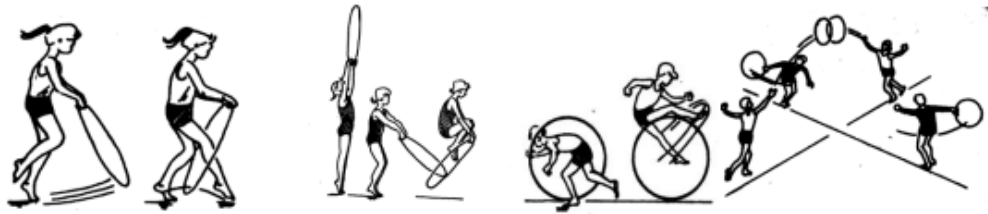
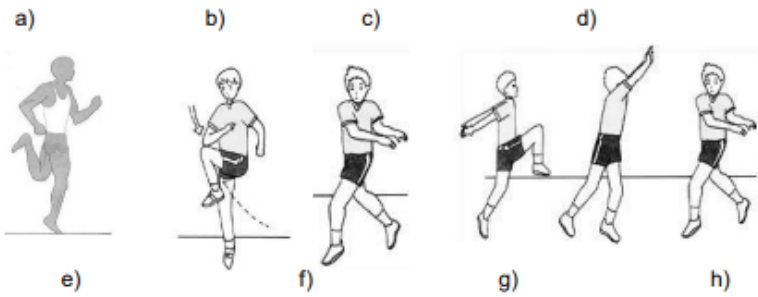
e) Pasar por delante y detrás de las piernas un aro.

f) Pasar por delante y detrás de las piernas con salto el aro.

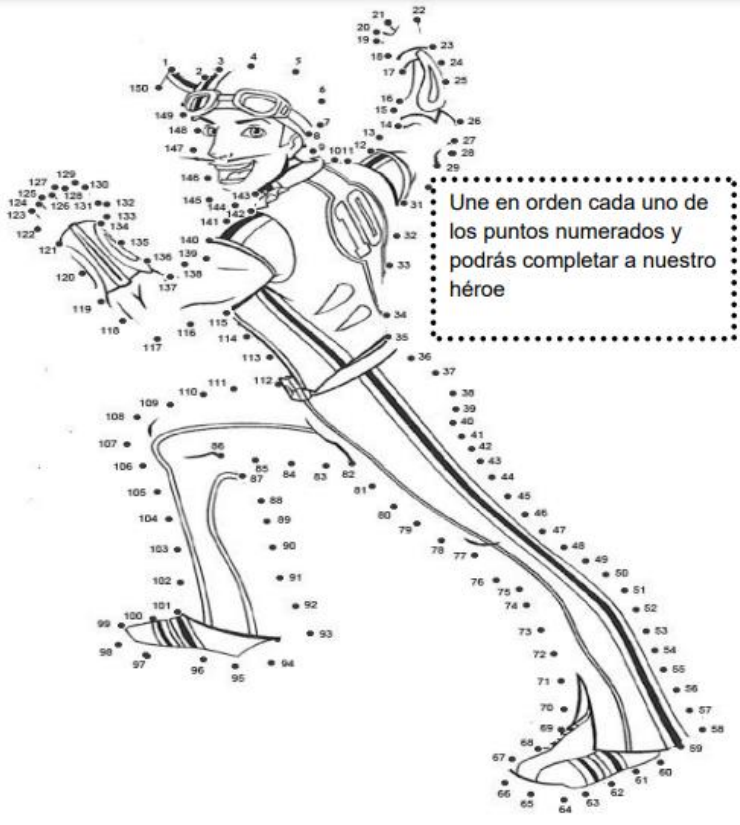
g) Colocar a rodar un aro, y pasar por el medio de él.

h) Grupos de 4, ubicados en cruz, dos estudiantes tiene aros en la mano. Lanzar alternativamente el aro, sin que se golpeen en el aire.

i) Saltar la cuerda: Se organizan por hileras, a cada una le entregan una cuerda. A la señal, el primer jugador de cada hilera, sale saltando la cuerda hasta la zona indicada, regresa corriendo con la cuerda en la mano y la entrega al segundo jugador, quien repite la acción y así sucesivamente hasta que hayan pasado todos los jugadores. Gana la hilera que termine primero.



ETAPA FINAL: Realizo los estiramientos y retorno al salón en orden.



Une en orden cada uno de los puntos numerados y podrás completar a nuestro héroe



INSTITUCION EDUCATIVA LA AVANZADA
“Unidos por el sendero del progreso”

TALLERES DE NIVELACIÓN

DOCENTE: ___LUZ AYDA PEREZ _____ AREA: ___ED. FISICA _____

PERIODO: ___3_____ GRADO: _CUARTO _____

SABERES (Indicadores de Desempeño)

- 1- Reconocer reglas sencillas en diferentes prácticas motrices.
- 2- Desarrollo el pensamiento a través del uso adecuado de la noción y algunos operadores del M.L.O, sobre textos relacionados con las capacidades físicas.
- 3- Ejecuto adecuadamente ejercicios físicos relacionados con las capacidades físicas.

FASE EXPRESIVA:

Etapa inicial: realizo el calentamiento general y específico

Etapa central: realizo los siguientes ejercicios según las repeticiones establecidas por el docente,

ETAPA FINAL:

Realizo los estiramientos y retorno al salón en orden.

Realizo el juego de patos al agua, donde el profesor a delimitado 3 zonas:

Agua, cielo y tierra cuando el docente lo indica los patos (estudiantes) deben correr a la zona correspondiente

AGUA

CIELO TIERRA

Realizo el juego de patos al agua, pero se agrega un gavilán que atrapa los patos mientras se desplazan

AGUA

CIELO TIERRA

GAVILAN

Realizo saltos a la cuerda durante un minuto

Ejecutar 12 carreras en velocidad con pausa de 10 segundos

