



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

TALLERES DE NIVELACIÓN

DOCENTE: ____LUZ AYDA PEREZ _____ AREA: __ED. FISICA _____

PERIODO: __1____ GRADO: _QUINTO_____

SABERES (Indicadores de Desempeño)

- 1- Identificar posibilidades motrices adecuadas para usar su tiempo libre.
- 2- Desarrollo del 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: LA FUERZA

La fuerza es la capacidad del cuerpo para vencer o ejercer una tensión contra una resistencia

En muchas de las actividades diarias se hace necesario el uso de la fuerza, con frecuencia se empuja, arrastra, carga o levantan pesos. Evidentemente es necesario tomar en consideración que esta capacidad del cuerpo no hay que desatenderla, ya que garantiza una vida con mayor y mejor capacidad.

La fuerza resulta muy importante por el hecho de que vencer o soportar una resistencia es una tarea que con frecuencia se realiza en la actividad cotidiana.

Hasta para cargar el morral o bolso escolar, es necesario tener fuerza

Actividad

1. Sinonimice las palabras relieveadas que aparecen en el texto anterior.
2. Busca el significado de las palabras sinonimizadas.
3. Escribe e n tu cuaderno ¿cuál es tu deporte favorito y como intervienen la fuerza en él?

FASE EXPRESIVA:

Etapa inicial: realizo el calentamiento general y específico

Etapa central: realizo 10 flexiones y extensión de codos.

ETAPA FINAL:

Recorro 30 metros de distancia simulando ser una carretilla

Levanto y lanzo un balón medicinal de 3 kilogramos por encima de la cabeza hacia arriba y adelante.

Flexiono las piernas (en un ángulo cualquiera) y salto, lo más alto que pueda. Se realizan 6 series de 10 saltos cada una con descanso de un minuto entre cada serie

Realizo abdominales Sentado, con las manos cruzadas en el pecho y piernas flexionadas. Se realizan 6 series de 10 abdominales cada una con descanso de un minuto entre cada serie

ETAPA FINAL: Jugamos al transporte donde el profesor pide que nos ubiquemos en tríos y realizamos transportes entre los compañeros de diferentes formas y cada transporte correcto dará puntos.





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

TALLERES DE NIVELACIÓN

DOCENTE: ____LUZ AYDA PEREZ _____ AREA: __ED. FISICA _____

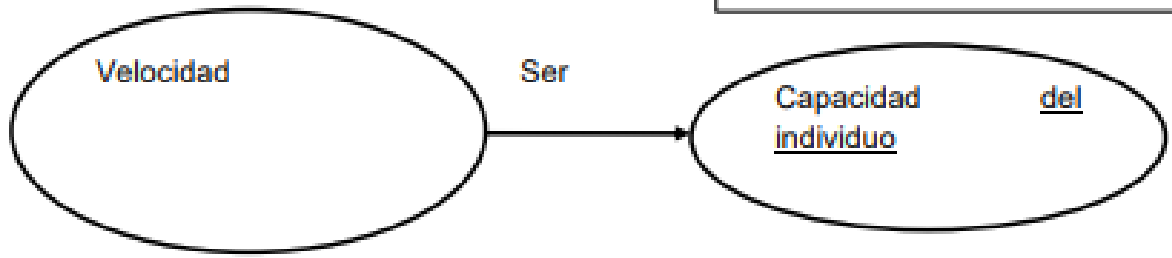
PERIODO: __2____ GRADO: _QUINTO _____

SABERES (Indicadores de Desempeño)

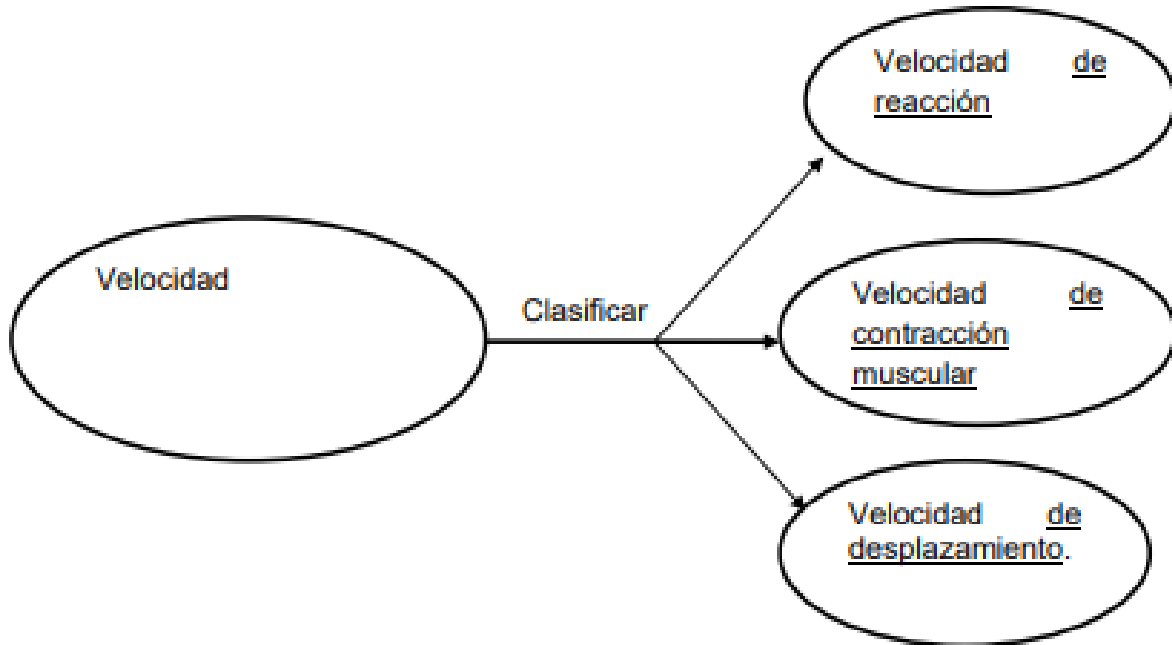
- 1- Reconocer las diferentes condiciones físicas en las diversas prácticas corporales.
- 2- Conoce los diferentes tipos de comunicación y los emplea en situaciones de juego.
- 3- Ejecuto adecuadamente ejercicios físicos relacionados con las capacidades físicas.

FASE COGNITIVA:

- Recorrer una distancia
- Realizar un movimiento en el menor tiempo posible.



Desde el punto de vista deportivo la velocidad se clasificar en: Velocidad de reacción; Velocidad de contracción muscular; Velocidad de desplazamiento.



Desde el punto de vista deportivo

FASE EXPRESIVA:

Etapa inicial: realizo el calentamiento general y específico

Etapa central:

RECUERDA: Para correr es necesario Apoyar la planta del pie, flexionar mucho las rodillas y caderas.

Los codos se mantienen algo flexionados y se balancean los brazos con soltura y en forma alterna.

Realizo salto del caballito siguiendo las instrucciones del docente



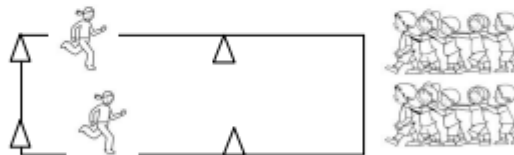
Ejecuto carreras en parejas partiendo de diversas posiciones (sentado, arrodillado, acostado) en 50m



Realizo 6 series de tres repeticiones cada una de carrera de 50 m planos tratando de mejorar el tiempo de ejecución en cada serie y con descanso de 30"

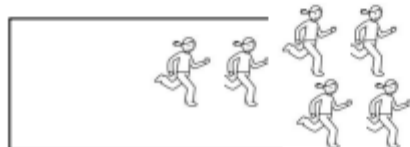


Ejecuto carreras de relevos en 50m planos



ETAPA FINAL:

1. Se divide el grupo en dos y se forman parejas con integrantes de cada equipo, luego nos sentamos en la mitad de la cancha de microfútbol juntando espalda con espalda y nombramos un grupo como vaqueros y el otro como indios, cuando el profesor diga el nombre de un grupo, este debe correr a atrapar al compañero del otro antes de que llegue al final de la cancha.



Realizo los estiramientos y retorno al salón en orden.



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

TALLERES DE NIVELACIÓN

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

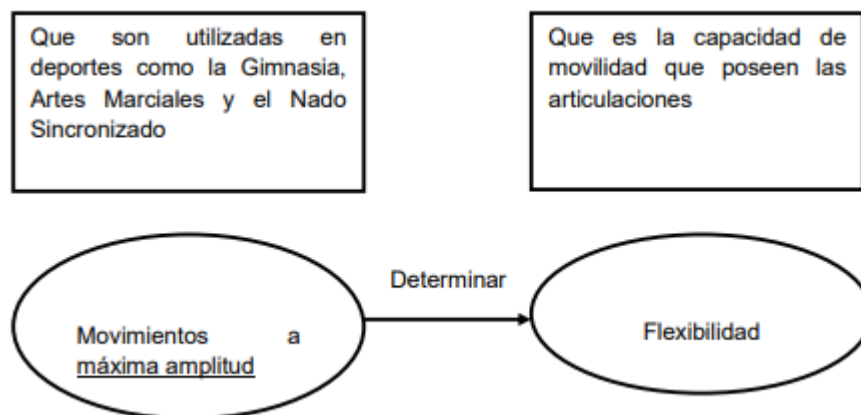
PERIODO: ___3_____ GRADO: QUINTO _____

SABERES (Indicadores de Desempeño)

- 1- Reconoce e estado de su condición física y su relación con su edad emocional.
- 2- Ejecuto adecuadamente ejercicios físicos relacionados con las capacidades físicas.

FASE COGNITIVA:

La flexibilidad que es la capacidad de movilidad que poseen las articulaciones es determinada por movimientos a máxima amplitud, que son utilizados en deporte como la Gimnasia, Artes Marciales y el Nado Sincronizado



1. Investiga que son las articulaciones
2. Extrae la definición de fuerza
3. Investiga la biografía de Nadia Comaneci

Etapa inicial: realizo el calentamiento general y específico

Etapa central:

Realizo los siguientes movimientos

Realizo 4 series de 15 repeticiones de circunducción de tobillos 16 veces cada pie



Realizo 4 series de 15 repeticiones de flexión y extensión de rodillas y caderas 16 veces



Realizo 4 series de 15 repeticiones de flexión y extensión de rodillas y caderas 16 veces



Realizo 4 series de 15 repeticiones de rotación externas y flexión de cadera



Realizo 4 series de 15 repeticiones a fondo lateral 16 veces por cada lado



Realizo 4 series de 15 repeticiones veces Inclinación lateral del Tronco



Realizo 4 series de 15 repeticiones flexión y extensión de tronco y cadera



Realizo 4 series de 15 repeticiones de rotación de tronco 16 veces cada lado

