



# INSTITUCION EDUCATIVA YERMO Y PARRES

**GRADO CUARTO**

**SEGUNDO PERIODO**



## TEMAS

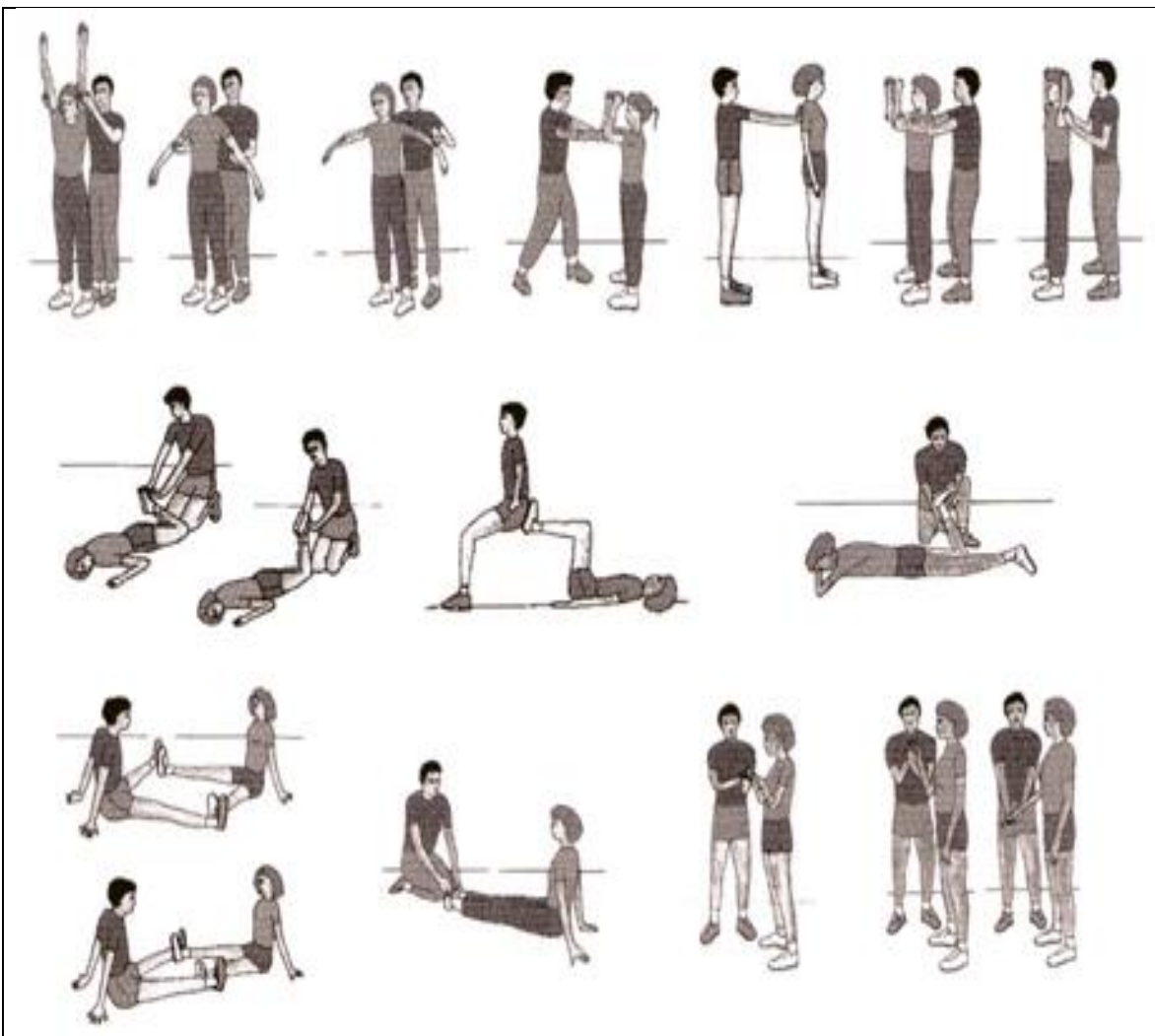
EL ESTIRAMIENTO  
EL BALONCESTO  
EL EQUILIBRIO

PROFESOR	FECHA
NOMBRE	GRUPO



# EL ESTIRAMIENTO

El estiramiento consiste en alargar progresivamente los músculos para prepararlos para un esfuerzo mayor, permitiendo a largo plazo aumentar el rango de movilidad articular, aumentando la flexibilidad y ante todo contribuye a evitar las lesiones deportivas.



Con flexibilidad nos referimos a la capacidad del músculo de estirarse y contraerse, pero siempre volviendo a su posición original.

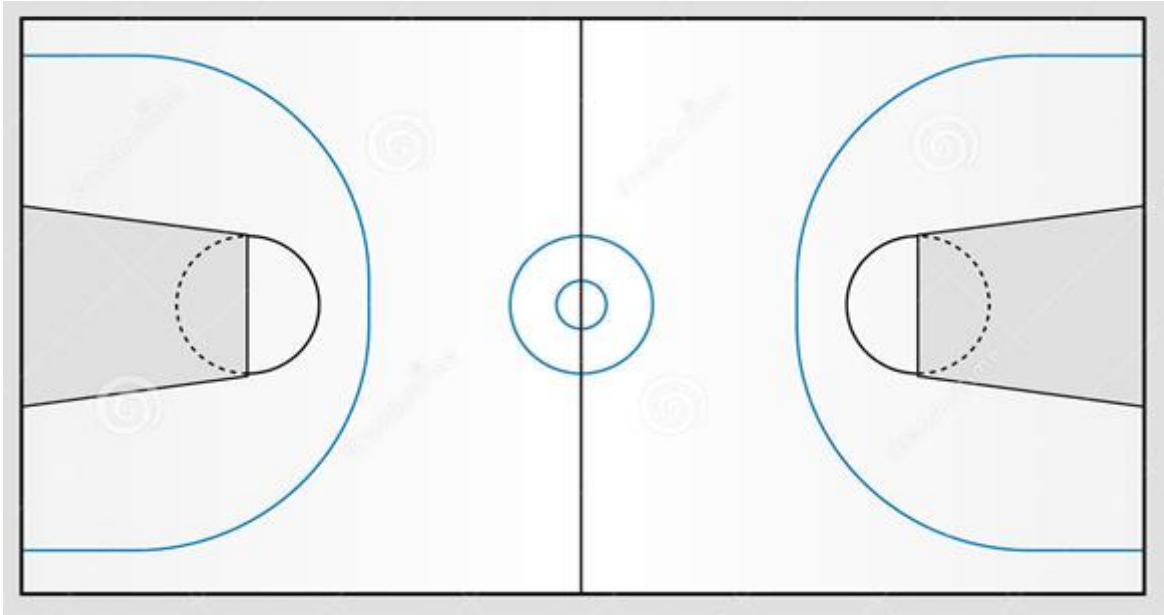


**1. DESCRIBIR CADA ESTIRAMIENTO Y EN PAREJAS REALIZARLOS CON ASESORIA DEL PROFESOR**

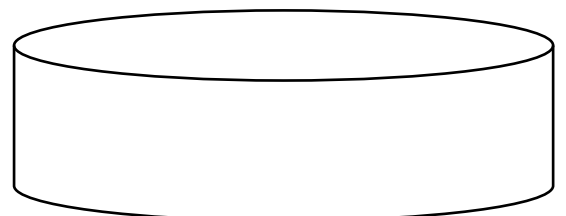
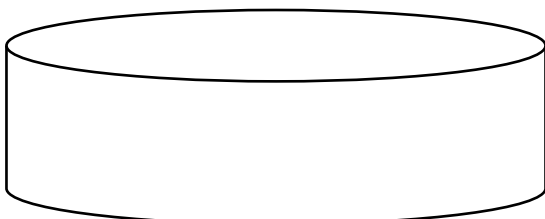
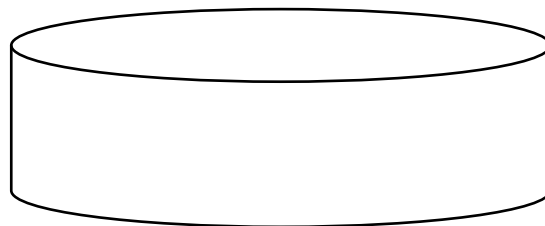
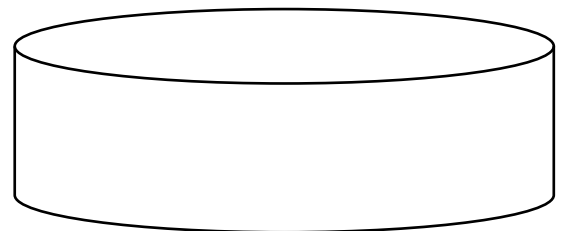
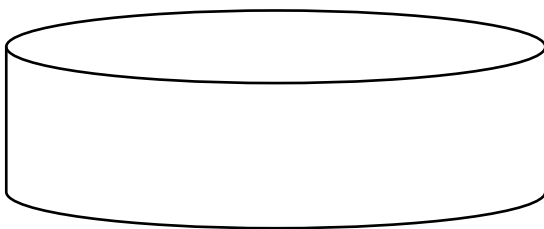





# EL BALONCESTO



**2. UBICAR EN LA CANCHA LAS POSICIONES DE LOS JUGADORES Y EXPLICAR LAS FUNCIONES DE CADA JUGADOR**





**3- LEER EL TEXTO Y EXPLICAR EL ENUNCIADO**

**OBJETIVOS Y CARACTERISTICAS GENERALES**

El juego está constituido por dos equipos, cada uno con 10 jugadores (5 titulares y 5 reservas) que tienen como objetivo hacer el máximo de puntos posible durante el juego. Gana el equipo con más puntos al final.

La posesión del balón es decidida con una bola al aire, lanzada por el árbitro, y cada equipo elige a un jugador para intentar conseguir alcanzar la pelota y desviarla a un compañero de equipo. Este lanzamiento de pelota tiene algunas reglas, siendo ellas:

- Los dos jugadores deben estar con los pies dentro de su mitad del campo;
- La pelota se lanza verticalmente y los jugadores sólo pueden tocar la pelota cuando ésta alcanza su punto más alto;
- Los demás jugadores deben permanecer fuera del círculo central hasta que alguno de esos dos jugadores toque la bola

Los jugadores tienen diferentes formas de pasar el balón a sus compañeros, existen diversas formas, explique a continuación 4 de las más frecuentes usadas en el baloncesto.


La teoría sobre el baloncesto fueron sustraída de:

<https://sportsreglas.com/es/baloncesto-historia-reglas/>



# EL EQUILIBRIO

Según Mouska Moston el equilibrio es “la capacidad de asumir y sostener cualquier posición del cuerpo en contra de la ley de gravedad”.

Para Blánquez es la capacidad que tiene el ser humano de mantener su centro de gravedad sobre la base de sustentación.

Otra definición es la de Álvarez del Villar, quien entiende el equilibrio como la capacidad de mantener la alineación de la columna vertebral mediante la realización de movimientos compensatorios.

## 4- ENCERRAR EN UN CIRCULO LOS EJERCICIOS CON MAYOR RIESGO DE ACCIDENTALIDAD

1 punto



2 puntos





**5. EXPLICAR Y COLOREAR CADA UNO DE LOS JUEGOS DE EQUILIBRIO Y EXPRESION HECHOS EN CLASE**

EL HADA MADRINA



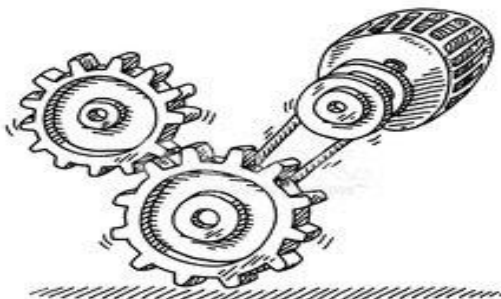
LOS CIEGUITOS



EMBRUJADOS

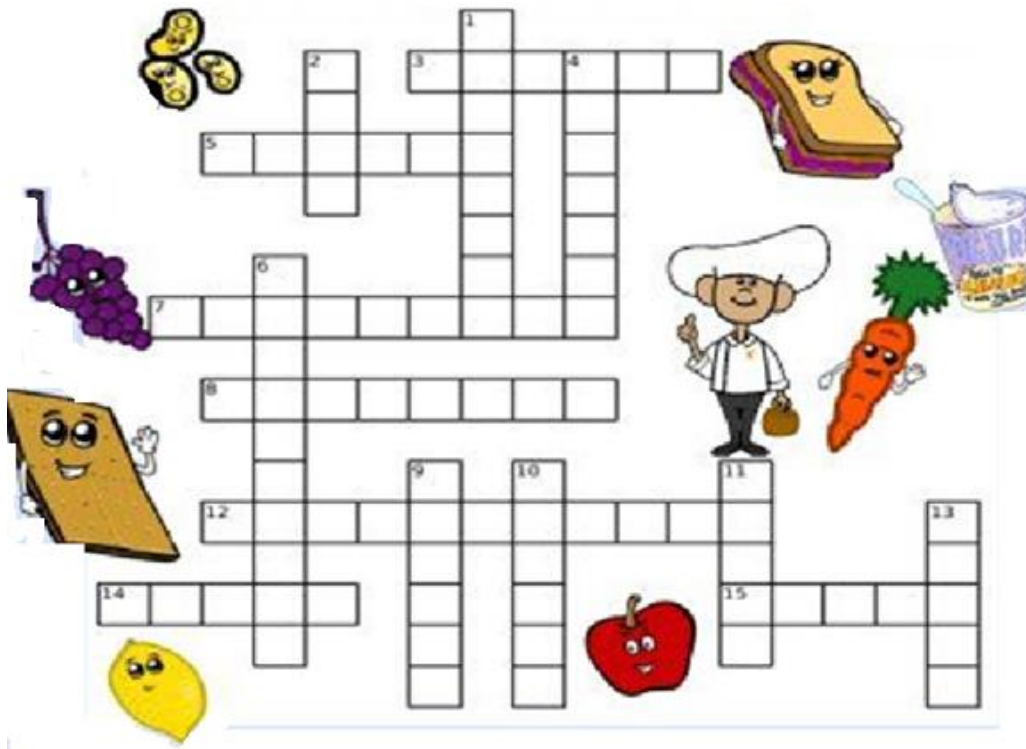


LA MAQUINA





# A DIVERTIRNOS



1. El jugo de limón en rebanadas sobre las manzanas ayuda a prevenir \_\_\_\_\_
2. Estas frutas dulces y pequeñas pueden ser verdes rojas o negras, son: \_\_\_\_\_
3. El revuelto de frutos secos suele contener \_\_\_\_\_
4. A muchas personas no les gusta la \_\_\_\_\_ del pan
5. Esta galleta rima con sam: \_\_\_\_\_
6. El aderezo tipo rancho hace una buena salsa para \_\_\_\_\_
7. Además de tu morral, asegúrate de traer tu: \_\_\_\_\_
8. El humus es una salsa hecha de un tipo de frijol y es \_\_\_\_\_
9. La leche contiene \_\_\_\_\_ para fortalecer los huesos
10. Este recipiente mantiene la pasta caliente durante las calses: \_\_\_\_\_
11. Necesitas una bolsa de \_\_\_\_\_ en tu fiambra
12. El sándwich de \_\_\_\_\_ muy popular entre los niños
13. Galletas y \_\_\_\_\_ son buena combinación como platillo adicional
14. El yogurt de vainilla va muy bien con \_\_\_\_\_ como arándanos frescos
15. Tus huesos se ponen fuertes cuando se come \_\_\_\_\_