

# INSTITUCION EDUCATIVA YERMO Y PARRES

**GRADO CUARTO**

**SEGUNDO PERIODO**



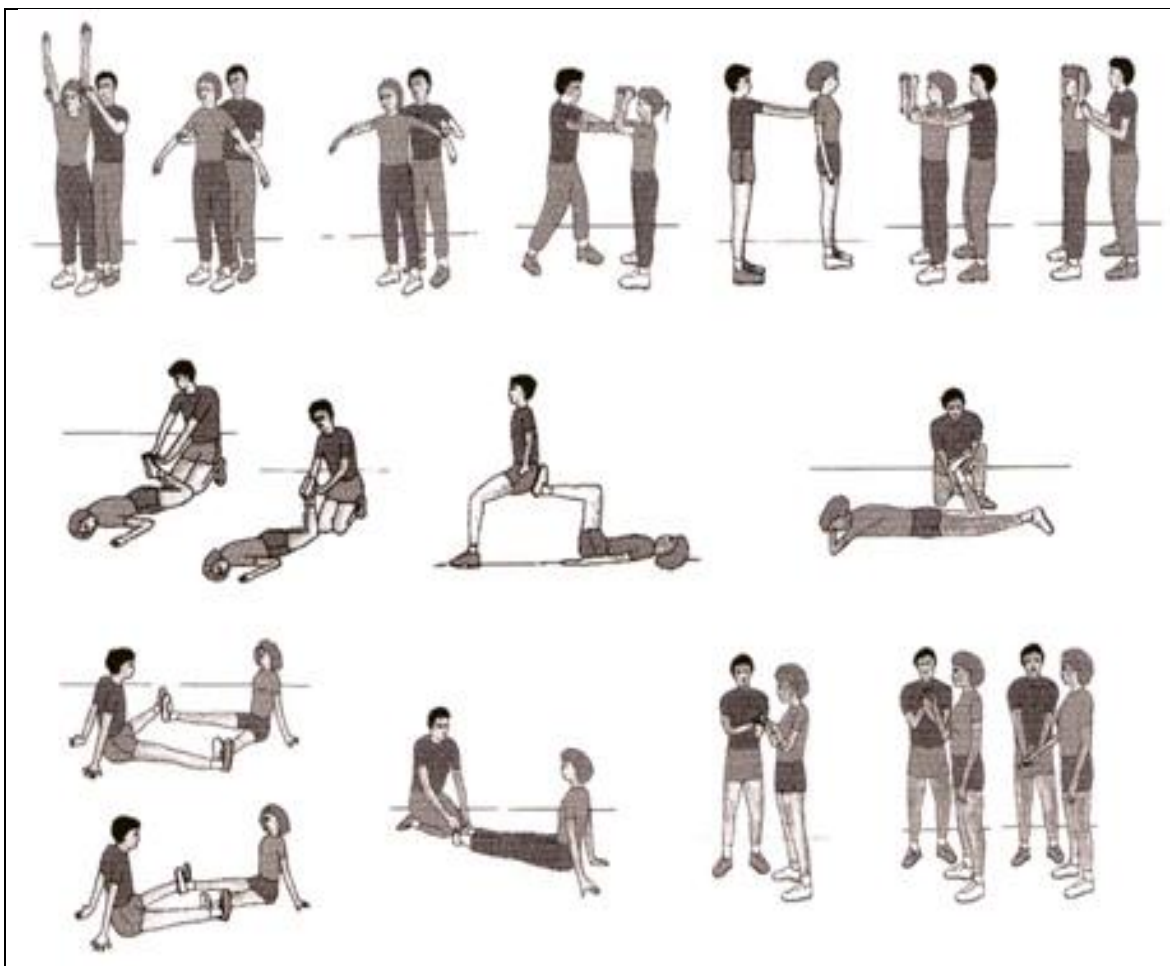
## TEMAS

EL ESTIRAMIENTO  
EL BALONCESTO  
EL EQUILIBRIO

PROFESOR	FECHA
NOMBRE	GRUPO

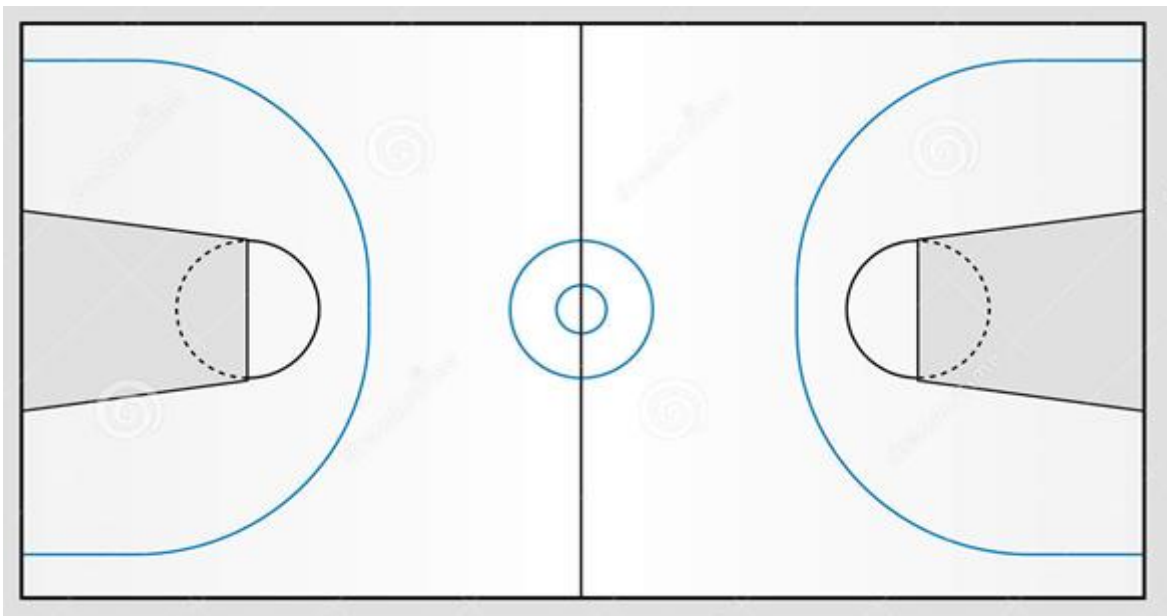
# EL ESTIRAMIENTO

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.

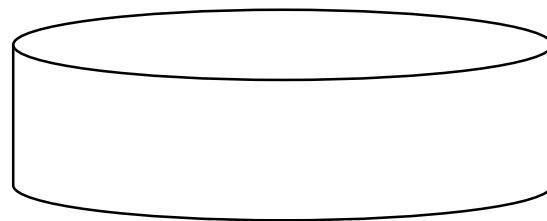
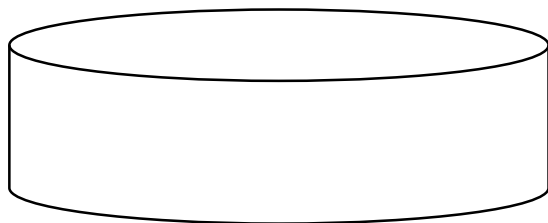
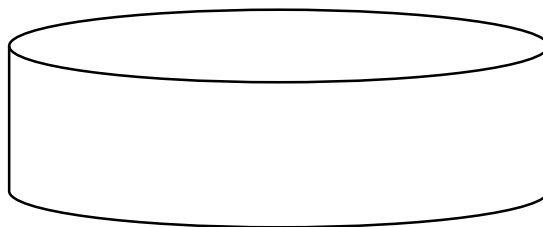
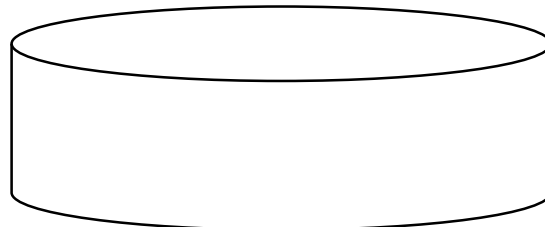
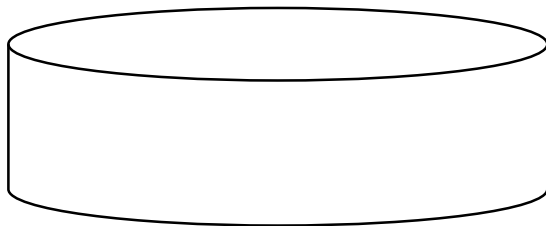


**1. DESCRIBIR CADA ESTIRAMIENTO Y EN PAREJAS REALIZARLOS CON ASESORIA DEL PROFESOR**


# 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://sportsregras.com/es/baloncesto-historia-reglas/>

# EL EQUILIBRIO

Según Álvarez del Villar (1987), el **equilibrio** es la habilidad de mantener el cuerpo en la posición erguida gracias a los movimientos compensatorios que implican la motricidad global y la motricidad fina, que es cuando el individuo está quieto (**equilibrio** estático) o desplazándose (**equilibriodinámico**).

el equilibrio estático proyecta el **centro de gravedad** dentro del área delimitada por los **contornos externos** de los pies. El equilibrio dinámico, es el **estado** mediante el que la persona se mueve y durante este **movimiento** modifica constantemente su **polígono de sustentación**

**4. EXPLICAR Y COLOREAR CADA UNO DE LOS EJERCICIOS HECHOS EN CLASE**

EL HADA MADRINA



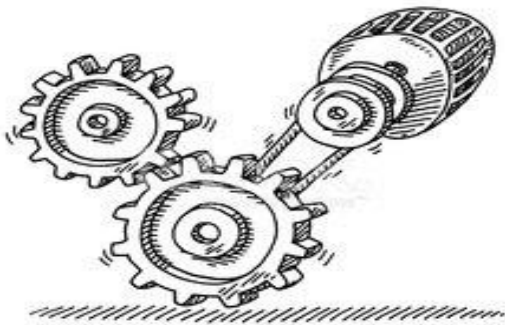
LOS CIEGUITOS



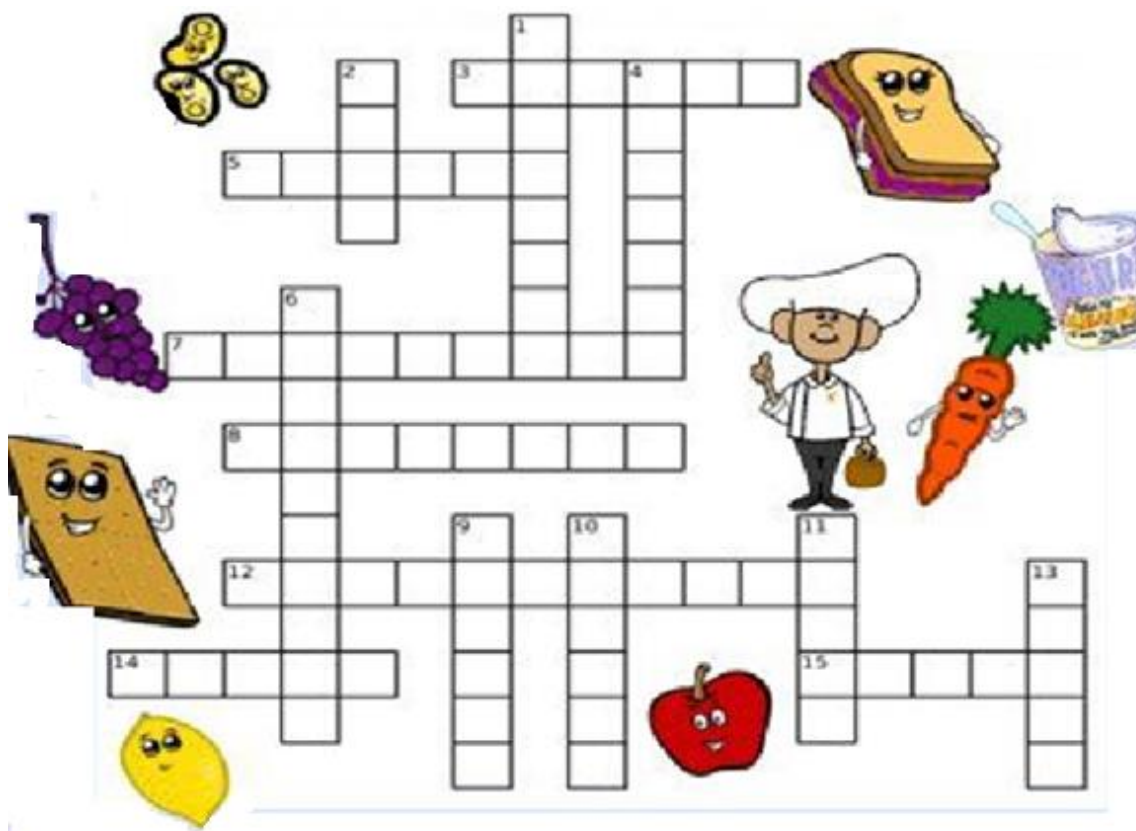
EMBRUJADOS



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 \_\_\_\_\_