



INSTITUCION EDUCATIVA YERMO Y PARRES

GRADO CUARTO

CUARTO PERIODO



EDUCACIÓN FÍSICA

TEMAS

SALUD FÍSICA Y MENTAL
EL FUTBOL
TOQUES DE BALÓN

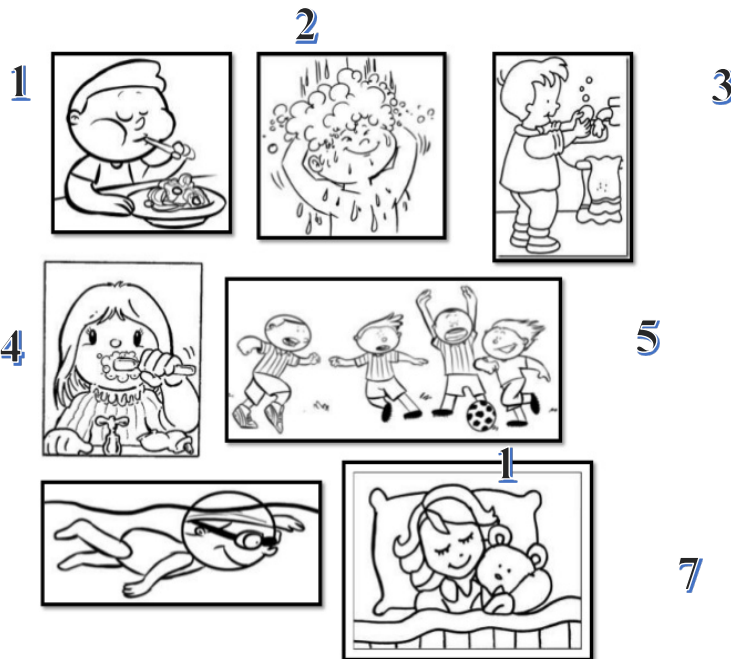
PROFESOR	FECHA
NOMBRE	GRUPO



LA SALUD FÍSICA Y MENTAL

Estar sanos no solo es consumir frutas y verduras, también es el cuidado y la limpieza del ambiente en que nos movemos, así como el aseo personal. Cuando hablamos de salud tenemos que referirnos a nosotros como un todo, así pues tenemos que tener presente la salud corporal y la salud mental.

1. ESCRIBIR EN CADA IMAGEN EL CUIDADO ADECUADO DEL CUERPO



1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.



2. COLOREAR EL CUADRO DEL SENTIDO QUE INTERVIENE EN LA CONEXIÓN CON ESTOS ELEMENTOS.

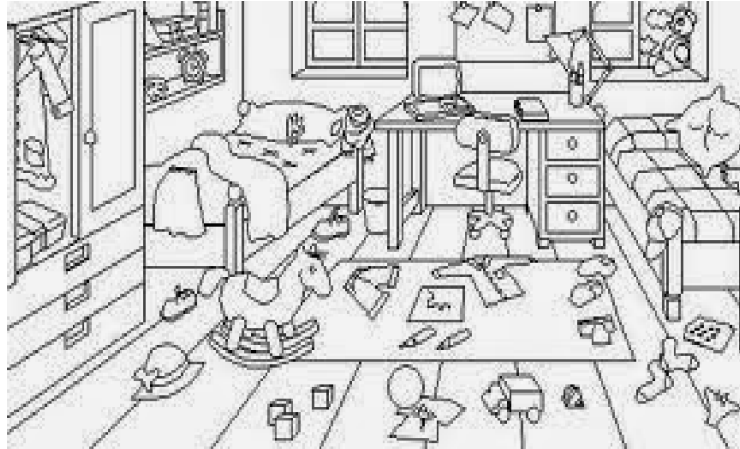
ESCRIBIR LOS SENTIDOS Y LOS ORGANOS EN EL QUE SE ENCUENTRAN

ESCRIBIR EL CUIDADO DE CADA ORGANO DONDE TENEMOS LOS SENTIDOS

ESCUCHA
TACTO
OLFATO
GUSTO
VISTA



3. COLOREAR LA IMAGEN Y DIBUJAR EN EL CUADRO INFERIOR COMO DEBERIA SER UNA HABITACION ORGANIZADA



Debe tener una cama, una mesa de estudio, un computador, un mueble para los útiles escolares, un mueble para la ropa y un mueble para los juguetes, una ventana





Cada uno de nosotros tiene una ocupación y esta consume gran parte de nuestra energía.
 El agotamiento nos perjudica, nos oscurece la mente y entorpece el pensamiento,
 necesitamos por lo tanto descansar.

4. UNIR CON UNA LINEA LA COLUMNA A CON LA COLUMNA B CON LAS EXPRESIONES ADECUADAS

COLUMNA A		COLUMNA B
Debemos dormir ----- Ver tv y video juegos ---- Invertir tiempo libre en -- Comunicar y expresar---- Invertir bien el tiempo---- Disiparse con-----		--- teatro pintura dibujo ---De estudio y descanso --- los sentimientos ---- deportes y artes --- por corto tiempo ---Temprano

DIBUJAR SEIS ACTIVIDADES QUE SE HACEN EN EL TIEMPO DE OCIO

EN CASA	CON AMIGOS	CULTURAL
AFUERA DE CASA	INDIVIDUAL	DEPORTIVA



EL FUTBOL

5. LEER EL TEXTO Y RESPONDER LAS PREGUNTAS

HISTORIA

La historia moderna del fútbol, como actualmente se lo concibe, abarca casi unos 150 años de existencia que comenzó en 1863 en Inglaterra.

Sin embargo, los antecedentes más remotos del juego que hoy conocemos como fútbol se pueden situar alrededor **del 200 a.C.** durante la dinastía Han en China.

Los griegos y los romanos tuvieron una gran variedad de juegos de pelota, algunos probablemente serían tanto para jugar con las manos como con los pies.

En la edad media, básicamente era un fútbol que tenía lugar entre grupos rivales entre ciudades. Estos juegos, que a menudo eran violentos y peligrosos, estaban asociados especialmente con el Carnaval y participaban un sinnúmero de jugadores.

En 1846 se realizó el primer intento serio de establecer un reglamento. Fue promovido por Winton y Thring en la Universidad de Cambridge, quienes prepararon un encuentro entre representantes de las escuelas públicas más importantes para intentar crear un juego de reglas estandarizado. Llegaron a un acuerdo y formularon diez, conocidas como **“las reglas de Cambridge**

En 1855 se fundó el **Sheffield Football Club**, el club más antiguo del mundo, y en 1862 comenzó a existir **el Notts County**, el club de liga más antiguo del mundo.

En el año de 1871 se empezó a gestionar el primer torneo de fútbol donde participaron doce clubes que jugaban por una copa.

¿Cómo inicio el deporte?

¿Quién fue el creador de las reglas y donde lo creo?

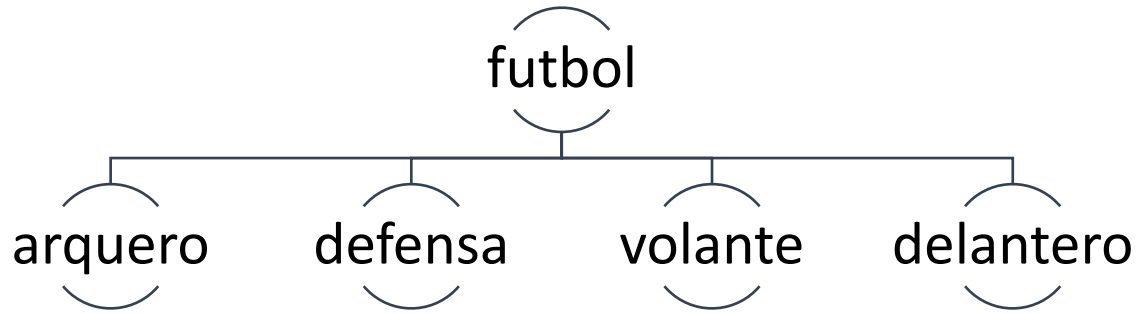
¿Cómo se jugaba en el año 200 A de C.?

¿Cómo se jugaba el futbol antes de las reglas?

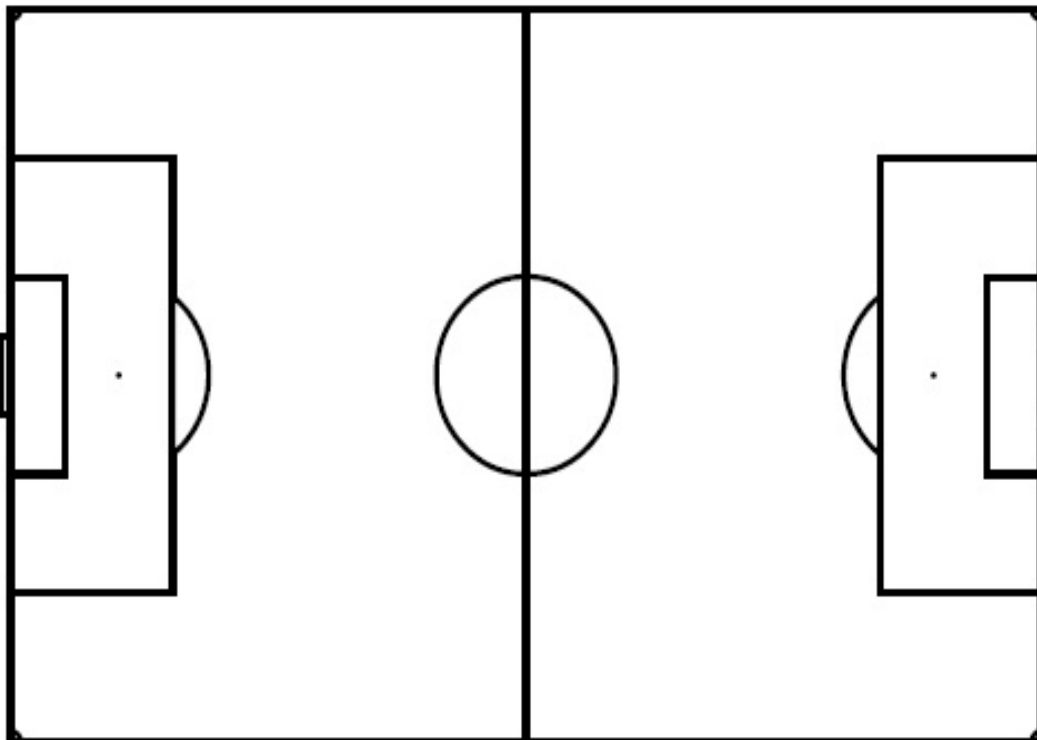
¿Cuándo empezó el primer torneo de futbol y cuantos clubes participaron?



6. UBICAR POSICIONES DE LOS JUGADORES EN LA CANCHA FUBOL



Cancha de Fútbol





OBJETIVOS Y CARACTERISTICAS GENERALES

El fútbol es un juego de equipo en el cual se tiene contacto, se juega con once jugadores por equipo en una cancha con dos arquerías en las cuales se debe hacer anotación, el arquero debe impedir que el balón entre a su arquería, mientras que los jugadores deben intentar meter el balón en la arquería contraria, el juego tiene unos tiempos de juego y un tiempo de descanso

7. COMPLETAR LAS FRASES SEGÚN EL TEXTO

- A. El fútbol es un deporte _____
- B. Su cancha posee _____
- C. Su objetivo es _____
- D. Su número de jugadores es _____
- E. La función del arquero es _____
- F. La función del delantero es _____

8. COLOREAR Y DESCRIBIR LAS TRES FORMAS DE PEGARLE AL BALON EN EL FUTBOL

POTENCIA SIN PRECISION



TRAYECTORIA DIAGONAL



SEGURIDAD Y PRECISION





A DIVERTIRNOS

LOS CINCO SENTIDOS

Construye un dado y reúnete con un amigo o dos y juega, cada vez que llegues donde un niño, mira que movimiento está haciendo y que órgano se está tocando y debes decir seis elementos que hagan conexión con este sentido, de no hacerlo en un minuto, debe hacer 10 sostenidas con el balón de papel, practica primero las sostenidas-

¡Retrocede 3 casillas!		¡Lanza el dado otra vez!		¡Avanza 2 casillas!	INICIO
¡Lanza el dado otra vez!					
				¡Avanza 2 casillas!	
				¡Lanza el dado otra vez!	
¡Avanza 2 casillas!				¡Lanza el dado otra vez!	
¡Lanza el dado otra vez!		¡Avanza 2 casillas!	¡Retrocede 3 casillas!		



Conseguir tijeras y pegante y construye tu propio dado y balón

Recuerda que debes doblar con firmeza cada línea señalada y recortar solo el perímetro

