



INSTITUCION EDUCATIVA YERMO Y PARRES

GRADO QUINTO

CUARTO PERIODO



EDUCACIÓN FÍSICA

TEMAS

ADECUADA SALUD CORPORAL
EL FUTBOL
JUEGOS DE BALON

PROFESOR	FECHA
NOMBRE	GRUPO



LA SALUD CORPORAL

Estar sanos no solo es tener una alimentación balanceada. También es el cuidado y la limpieza del ambiente en que nos movemos, así como el aseo personal. Estar sano no significa estar bien físicamente. 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 AL FRENTE DE CADA SENTIDO LOS ELEMENTOS PRESENTADOS EN LA COLUMNA DE IMÁGENES , COLOREALOS

¡Cuántas sensaciones!

UISTA 			
OÍDO 			
TACTO 			
GUSTO 			
OLFATO 			

Material de temática de no - Páginas 10, 11



2. ESCRIBIR EL NOMBRE DEL ESPECIALISTA ENCARGADO DE SANAR, REVISAR Y MANTENER CADA ORGANO DONDE SE ENCUENTRA CADA SENTIDO, ESCRIBIR EL ORGANO Y LA FORMA DE MANTENERLO EN CONDICIONES OPTIMAS

LA SALUD MENTAL

Cada uno de nosotros tiene una ocupación: trabaja, estudia. Pero si nos dedicamos al trabajo o al estudio durante demasiado tiempo o con mucha presión podemos agotarnos física y mentalmente. El agotamiento nos perjudica, nos oscurece la mente y entorpece el pensamiento, necesitamos por lo tanto descansar.

Así como nuestro cuerpo necesita de ciertas normas para mantenerse sano nuestra mente también requiere de ciertas normas o actividades que ayuden a mantener la salud mental. Entre las actividades que nos ayudaran a mantener una salud mental son:

3. COMPLETAR CADA ORACION CON LA PALABRA ADECUADA

1. estudio y el descanso 2. la autoestima 3. los sentimientos 4. práctica cultural
5, actividades deportivas 6. Aconsejables para descansar 7. temprano

- Acostarse _____.
- No ocupar todo el tiempo libre en ver la televisión y en videojuegos. Éstos en realidad no son _____, aparte que daña mucho los ojos.
- Invertir el tiempo libre en _____; futbol, natación, ciclismo.
- Relajarse con alguna _____: visitar el teatro, cine, oír buena música.
- Comunicar y expresar _____: amor, alegría, miedo, depresión, tristeza.
- Valorarnos como persona para que crezca sana _____.
- Distribuir bien el tiempo para el. _____.



EL FUTBOL

4. 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. Su juego se llamaba **tsu chu** (tsu significa aproximadamente “dar patadas” y chu denota una bola hecha de cuero relleno). Incluso los emperadores chinos tomaron parte en el juego.

Los griegos y los romanos tuvieron una gran variedad de juegos de pelota (como el **episkuros** y el **harpastum**) y algunos probablemente serían tanto para jugar con las manos como con los pies.

En la edad media se conocieron varios tipos. Básicamente era un fútbol que tenía lugar entre grupos rivales en villas y ciudades y también entre pueblos y parroquias. Tomaban parte una gran cantidad de jugadores y las porterías podían estar separadas más de un kilómetro. Estos juegos, que a menudo eran violentos y peligrosos, estaban asociados especialmente con el Carnaval y se **llamaron fútbol de carnaval**.

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 aC.?
¿Cómo se jugaba el futbol antes de las reglas?
Explica las palabras en negrilla que se encuentran en el texto

5. DIBUJAR LAS FORMAS DE JUGAR EL FUTBOL EN SU HISTORIA
--

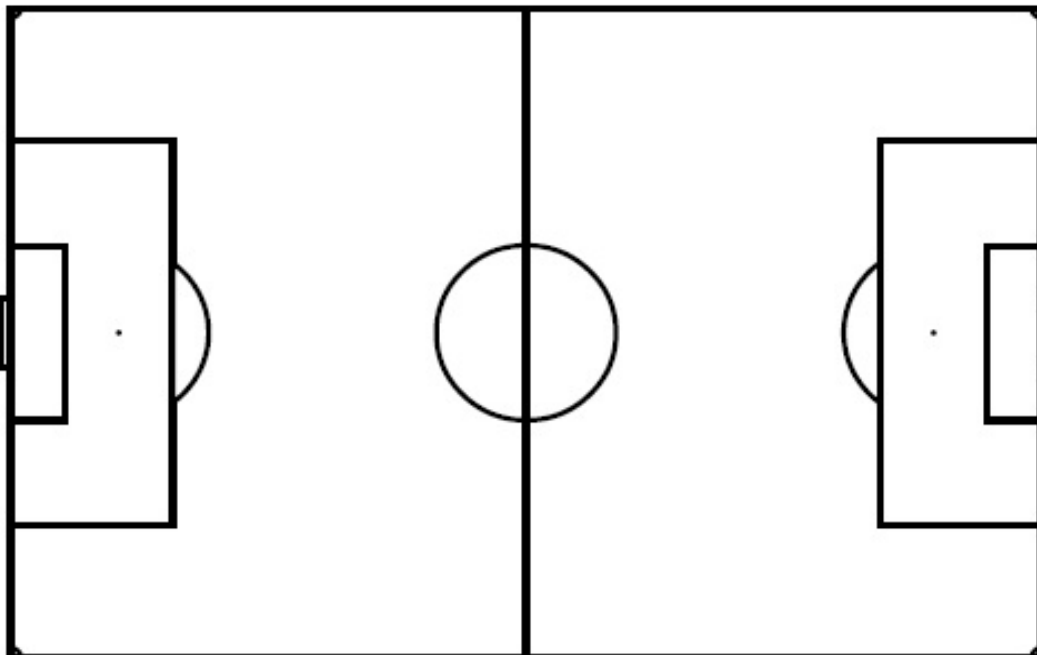
tsu chu	episkuros harpastum
fútbol de carnaval	fútbol actual



6. UBICAR POSICIONES DE LOS JUGADORES EN LA CANCHA FÚTBOL



Cancha de Fútbol





OBJETIVOS Y CARACTERISTICAS GENERALES

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

8. REPRESENTAR EN DIBUJO LAS TRES FORMAS DE PEGARLE AL BALON EN EL FUTBOL

POTENCIA SIN PRECISION

TRAYECTORIA DIAGONAL

SEGURIDAD Y PRECISION



JUEGO DE BALON

Jugar con un balón entre los pies o con las manos es uno de los mejores entrenamientos para mejorar la psicomotricidad de los niños. Concretamente, los juegos con balón tienen muchos beneficios, mejoran la coordinación dinámica y los niños desarrollan esta destreza con interés de una forma lúdica y divertida.

9. CREAR UN JUEGO DONDE ESTE INVOLUCRADO EL BALON O LA PELOTA

A. NOMBRE B. NORMAS C. DIBUJO



10. RESOLVER EL CRUCIGRAMA Y ESCRIBIR LOS DEPORTES DONDE INTERVIENE UN BALON, PELOTA O BOLA, LOS QUE SE JUEGAN EN EQUIPO Y LOS QUE SE JUEGAN DE MANERA INDIVIDUAL, LOS QUE SON DE CONTACTO Y LOS QUE NO

□ V 1

□ V 14

□ H 7

□ V 8

□ V 4

□ V 2

□ H 12

□ V 9

□ H 3

□ V 6

□ H 15

□ H 13

□ V 11

□ H 10

□ H 5



CON BOLA	SIN BOLA	CON CONTACTO	SIN CONTACTO	EN EQUIPO	INDIVIDUAL

A DIVERTIRNOS

Conseguir tijeras y pegante y construye tu propio balón

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

Pegar y dejar secando, luego a divertirse con tus amigos

