



Área o asignatura	Docente	Estudiante	Grado	Fecha de entrega	Periodo
EDUCACION FISICA	ALVARO ALONSO MARIACA VALLEJO		4°	JUNIO 7	2
¿Qué es un refuerzo? Es una actividad que desarrolla el estudiante adicional y de manera complementaria para alcanzar una o varias competencias evaluadas con desempeño bajo. Actividades de autoaprendizaje: Taller Habilidades motrices específicas. *Los cuadernos desatrasados no constituyen evidencia de aprendizaje		Estrategias de aprendizaje Realizar actividades de autoaprendizaje sobre el siguiente tema: CAPACIDADES FISICO MOTRICES			

Competencia	Actividades	Entregables	Evaluación
<ul style="list-style-type: none">Identificar las capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos.	1° Leer y resolver el taller.	1° Taller propuesto por el docente.	Entregar el taller resuelto



INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ SEDE JFK Taller de Educación Física

Grado: 4°

Periodo: 2

Año: 2024

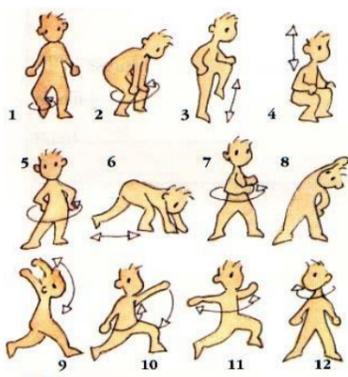
Tema: Capacidades físico Motrices

El calentamiento sirve para preparar al organismo si vamos a realizar una actividad física intensa y prevenir lesiones. Se realiza con ejercicios suaves, yendo de menos a más. Para saber si has calentado correctamente, tómate las pulsaciones al final del calentamiento y comprueba que tu corazón late entre 130 y 140 pulsaciones por minuto.

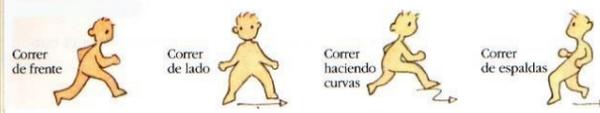
A continuación, podrás ver multitud de ejercicios que puedes utilizar para confeccionar un buen calentamiento.

1.- Ejercicios generales.

2.- Carrera suave.

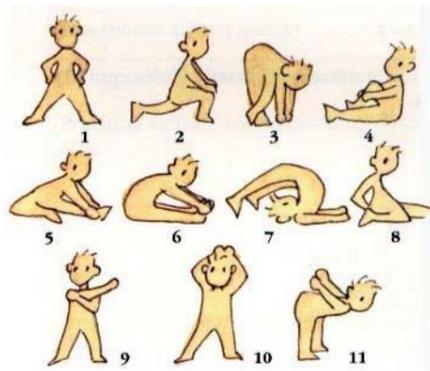


Piernas	Tronco	Brazos y cuello
1. Girar tobillos	5. Círculos con las caderas	9. Correr y hacer círculos con los brazos
2. Girar rodillas	6. Flexión de tronco	10. Correr llevando un brazo arriba y otro abajo
3. Elevar rodillas	7. Girar el tronco	11. Correr abriendo y cerrando los brazos
4. Agacharse y levantarse	8. Flexión lateral	12. Girar el cuello



3- Ejercicios intensos

4.- Estiramientos



Piernas y tronco		Brazos
1. Abrir las piernas	5. Tirar de la punta del pie	9. Brazo por delante
2. Zancada amplia	6. Tocar las puntas de los pies	10. Brazo por detrás de la cabeza
3. Flexión de tronco con las piernas cruzadas	7. Llevar los pies por encima de la cabeza	11. Elevar los brazos por detrás
4. Llevar la pierna hacia el pecho con las manos	8. Echar el tronco hacia atrás	

1.- Colorea los ejercicios que conozcas.

2.- Elabora en la parte de atrás un calentamiento teniendo en cuenta los siguiente: - Que vaya de menos a más. - Que dure 15 minutos aproximadamente. - Que incluya ejercicios de los 4 tipos que has visto.



INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ

Código: GPP-FR-20

GUÍA DE AUTOAPRENDIZAJE: PLAN DE MEJORAMIENTO DE PERIODO

Versión: 01

Página 3 de 3