

	INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ	Código: GPP-FR-20
	GUÍA DE AUTOAPRENDIZAJE: PLAN DE MEJORAMIENTO DE PERIODO	Versión: 01
		Página 1 de 7

Área o asignatura	Docente	Estudiante	Grado	Fecha de entrega	Periodo
EDUCACION FISICA	ALVARO ALONSO MARIACA VALLEJO		4°	JULIO 2020	2

<p><b>¿Qué es un refuerzo?</b></p> <p>Es una actividad que desarrolla el estudiante adicional y de manera complementaria para alcanzar una o varias competencias evaluadas con desempeño bajo.</p> <p><b>Actividades de autoaprendizaje:</b> talleres.</p> <p>*Los cuadernos desatrasados no constituyen evidencia de aprendizaje</p>	<p><b>Estrategias de aprendizaje</b></p> <p>Realizar actividades de autoaprendizaje sobre el siguiente tema: Capacidades Físico Motrices</p>
---	--

Competencia	Actividades	Entregables	Evaluación
<ul style="list-style-type: none"> <li>Valorar la capacidad para realizar actividad física adecuada teniendo en cuenta las condiciones personales.</li> </ul>	1° Resolver los talleres propuestos.	1° Talleres propuesto por el docente.	Entregar el talleres resueltos

\*Para los vídeos, observe los vídeos y haga una lista de los temas y subtemas desarrollados en cada uno. Si en un vídeo se desarrollan ejercicios o problemas, transcribalos a una hoja de bloc e indique el tema al que corresponden. Para los talleres, resuelva los ejercicios, problemas o preguntas en una hoja de bloc, indicando procedimiento o argumentos las preguntas hechas por los docentes. Para los resúmenes, utilice herramientas diferentes al texto, pueden ser flujogramas, mapas mentales, mapas conceptuales. La presentación de los trabajos debe ser ordenada y clara. Para la sustentación del trabajo, debe presentarla puntualmente como se lo indique el docente.

## INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ SEDE JFK Taller de Educación Física

**Grado: 4°**

**Periodo: 2**

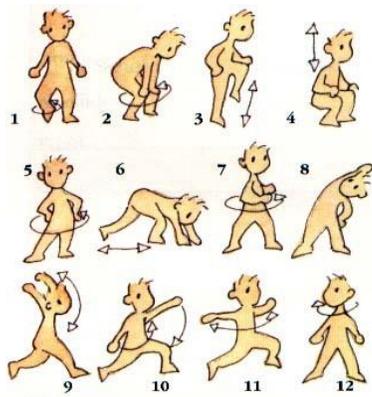
**Año: 2020**

**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.

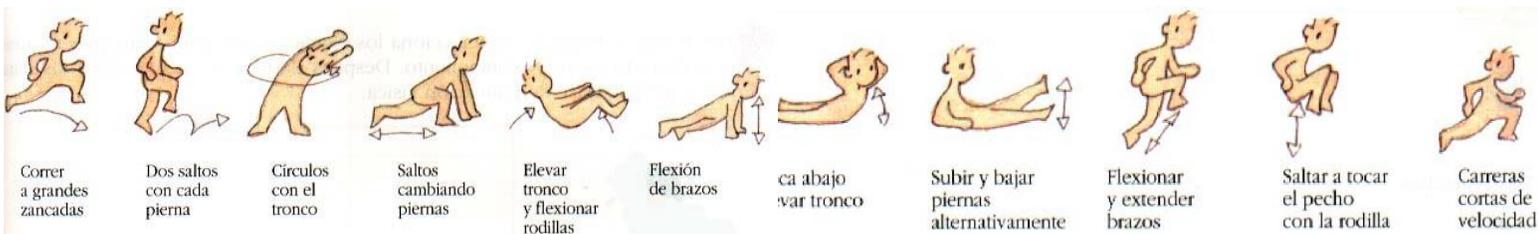


Piernas	Tronco	Brazos y cuello
1. Girar tobillos	5. Círculos con las caderas	9. Correr y hacer círculos con los brazos
2. Girar rodillas	6. Flexión de tronco	10. Correr llevando un brazo arriba y otro abajo
3. Elevar rodillas	7. Girar el tronco	11. Correr abriendo y cerrando los brazos
4. Agacharse y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

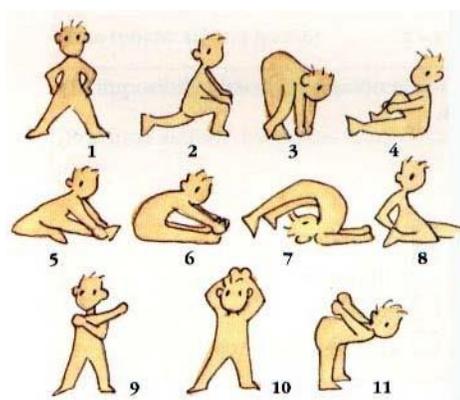
### 2.- Carrera suave.



### 3- Ejercicios intensos



### 4.- Estiramientos



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

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 10 minutos aproximadamente. - Que incluya ejercicios de los 4 tipos que has visto.



## INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ SEDE JFK Taller de Educación Física

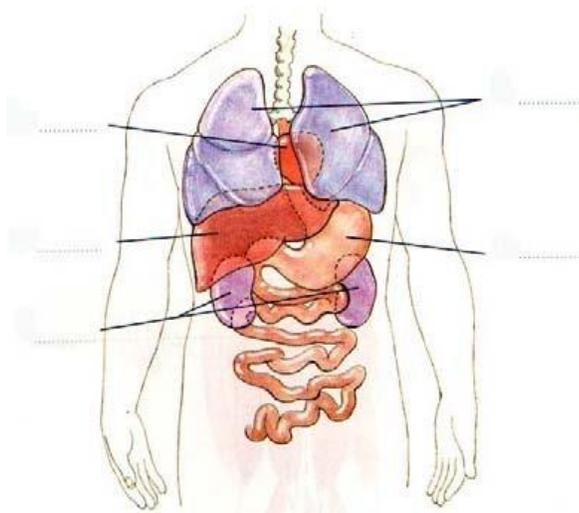
**Grado: 4°**

**Periodo: 2**

**Año: 2020**

**Tema: Capacidades físico Motrices**

1.- Completa los nombres de las partes del cuerpo que se indican



2.- Relaciona con flechas:

Corazón

Riñón

Pulmones

Estómago

Hígado

Comida

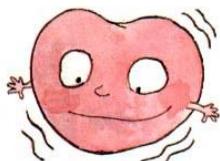
Bombea la sangre

Reserva de energía

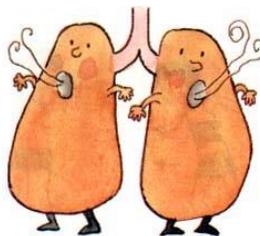
Cogen aire

Filtra los líquidos

Cuando hacemos ejercicio físico, algunos órganos trabajan más deprisa.



El corazón late más rápido.



Los pulmones cogen aire más deprisa

3.- Observa los siguientes dibujos. Píntale un corazón rojo al niño cuyo corazón y pulmones actúan más deprisa, y un corazón azul al niño cuyo corazón y pulmones actúan más despacio.



4.- Explica con tus palabras detrás de la hoja lo que hayas aprendido sobre los cambios que se producen en el cuerpo con el ejercicio físico. Pon ejemplos.



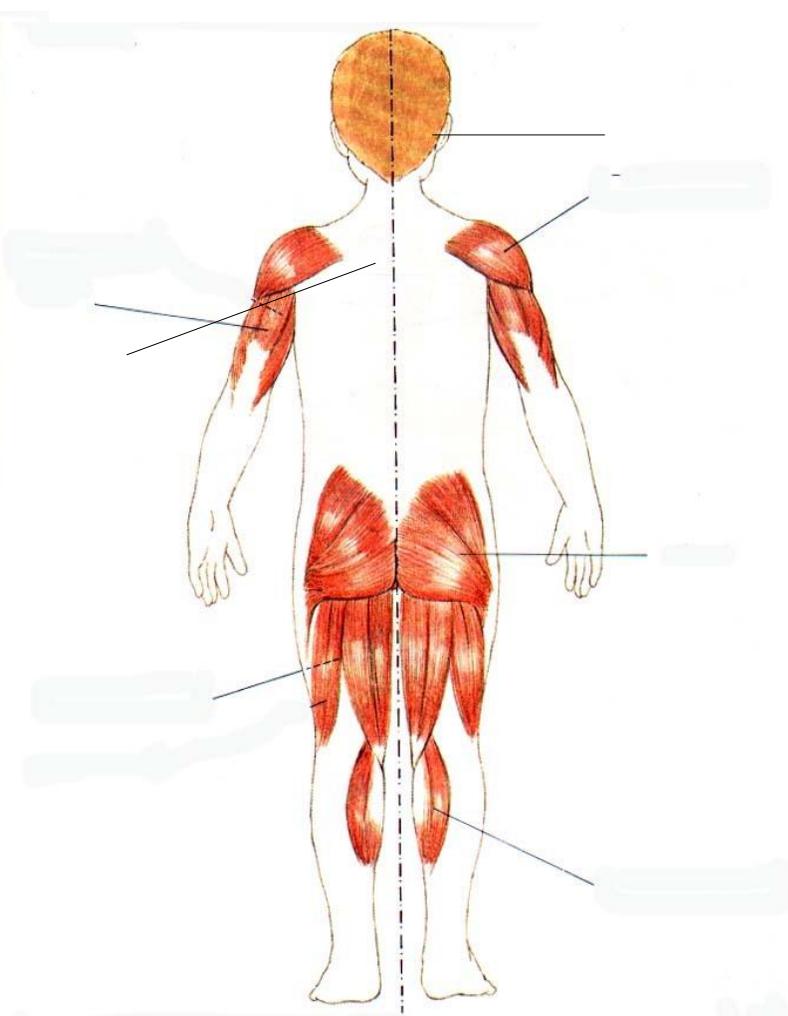
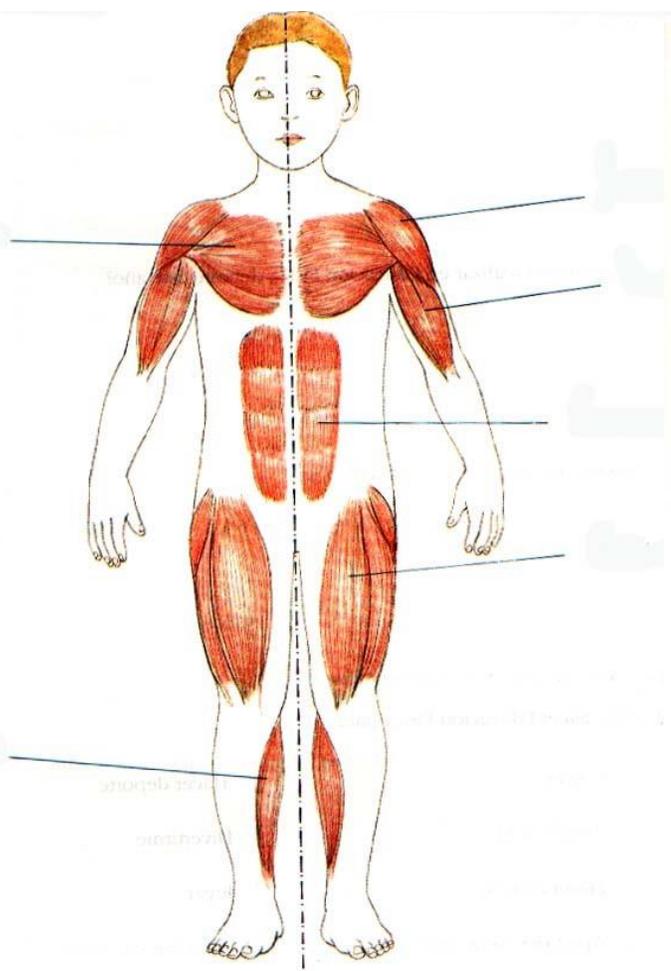
## INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ SEDE JFK Taller de Educación Física

**Grado: 4°**

**Periodo: 2**

**Año: 2020**

**Tema: Capacidades físico Motrices**



Los músculos son los encargados de realizar los movimientos. En todo el cuerpo tenemos más de doscientos músculos, pero estos que vamos a estudiar son los más importantes.

1.- Colorea de color rojo y marrón los músculos.

2.- Escribe en el lugar correspondiente los siguientes músculos.

Gemelos – Pectorales – Tríceps – Cuádriceps – Glúteos – Abdominales – Deltoides – Bíceps – Lumbares – Bíceps femoral – Dorsales.

¡Cuidado! Algunos están repetidos.

3.- Los músculos son fundamentales en el crecimiento y mantenimiento de todas nuestras capacidades físicas, pero juegan un papel súper importante en el desarrollo de una de ellas. ¿Cuál será?



# INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ SEDE JFK Taller de Educación Física

**Grado: 4°**

**Periodo: 2**

**Año: 2020**

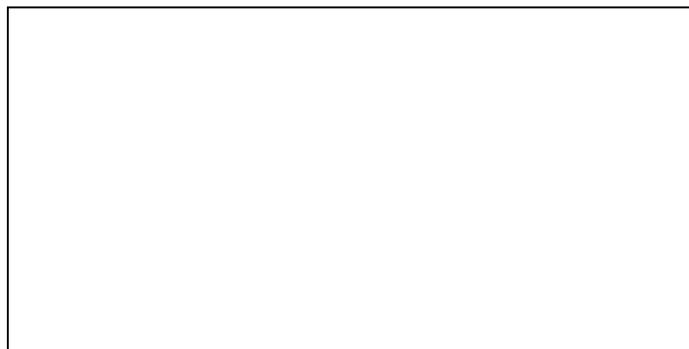
**Tema: Capacidades físico Motrices**

Observa los niños. Juan corre muy deprisa. Andrés y Alicia corren los dos a la misma velocidad, aunque muy despacio. Félix es el que más despacio corre.

1.- Dibújalos en el orden que ocuparan dentro de un rato.

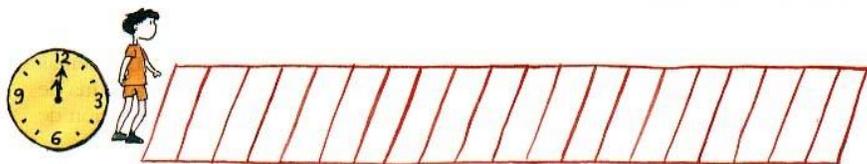


AHORA



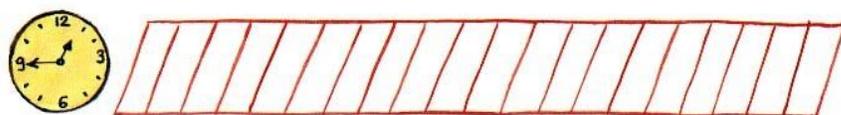
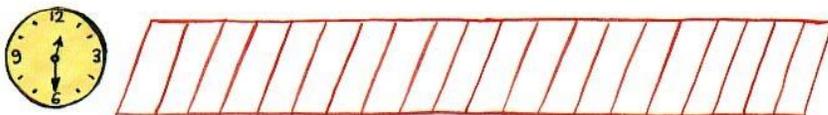
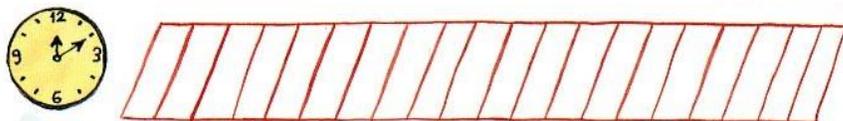
DESPUÉS

2.- Son las 12. Cada 5 minutos el niño recorre dos cuadros. Colócate en el cuadro en el que estará según la hora que marque el reloj.



3.- La velocidad es un factor determinante en la practica deportiva, cuantos saltos con la cuerda puedes realizar en un minuto.

Coloca cuantos hiciste \_\_\_\_\_



4.- Como aplicarías a tu vida la experiencia que relata el cuento "LA LIEBRE Y LA TORTUGA"