

	INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ	Código: GPP-FR-20
	GUÍA DE AUTOAPRENDIZAJE: PLAN DE MEJORAMIENTO DE PERIODO	Versión: 01
		Página 1 de 5

Área o asignatura	Docente	Estudiante	Grado	Fecha de entrega	Periodo
EDUCACION FISICA	ALVARO ALONSO MARIACA VALLEJO		4°	JUNIO DE 2022	2

<p>¿Qué es un refuerzo?</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>Actividades de autoaprendizaje: Taller Capacidades Físico-Motrices</p> <p>*Los cuadernos desatrasados no constituyen evidencia de aprendizaje</p>	<p>Estrategias de aprendizaje</p> <p>Realizar actividades de autoaprendizaje sobre el siguiente tema: Capacidades Físico-Motrices</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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

*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: 2022

Tema: Capacidades físico Motrices

INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ SEDE JFK Taller de Educación Física

Grado: 4°

Periodo: 2

Año: 2022

Tema: Capacidades físico Motrices

¿POR QUE HACER EJERCICIO?

El ejercicio es beneficioso para la salud. Haciendo ejercicio conseguimos efectos positivos para nuestro organismo:

- 1.- Crecen nuestros huesos y músculos.
- 2.- Mejoramos nuestra capacidad para movernos.
- 3.- Mejoramos nuestras funciones orgánicas (mejora la respiración, aumenta el tamaño del corazón y mejora la digestión) y nuestra forma física.
- 4.- Mantenemos buenas posturas andando, sentados y acostados.
- 5.- Prevenimos enfermedades.
- 6.- Nos divertimos y sentimos placer.
- 7.- Nos relajamos y olvidamos problemas.
- 8.- Prevenimos la obesidad.
- 9.- Dormimos mucho mejor.
- 10.- Hacemos amigos.

Por todo ello: ¡DEBES HACER EJERCICIO!

2.- Inventa una historia sobre dos amigos, uno que hacía ejercicio y otro que no. Ten en cuenta todo lo que acabas de leer. (Puedes seguir detrás si no cabe).



INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ SEDE JFK Taller de Educación Física

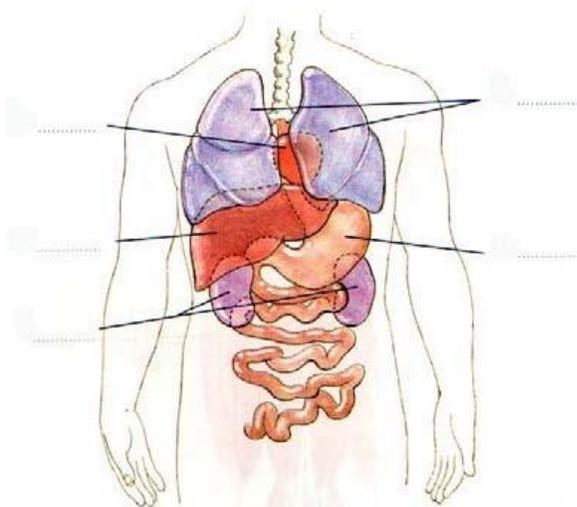
Grado: 4°

Periodo: 2

Año: 2022

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

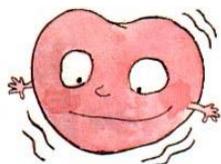
Bombea la sangre

Reserva de energía

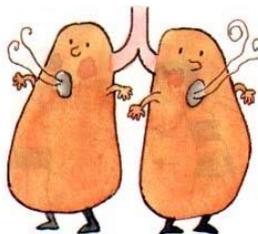
Cogen aire

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.