

	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		5°	JUNIO DE 2022	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> Taller Capacidades Físico-Motrices</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>Identificar las capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos.</li> </ul>	1° Leer y resolver el taller.	1° Taller propuesto por el docente.	Entregar el taller resuelto

\*Para los videos, observe los videos y haga una lista de los temas y subtemas desarrollados en cada uno. Si en un video 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: 5°**

**Periodo: 2**

**Año: 2022**

**Tema: Capacidades físico Motrices**

1.- Lee con atención, pregunta lo que no entiendas e intenta aprendértelo.

Las **cualidades o capacidades físicas básicas (Físico motrices) (C.F.B.)** son cuatro: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Todas son muy importantes e intervienen en los juegos y deportes que prácticas, aunque de diferente forma según la actividad.

La **fuerza** es la capacidad para vencer resistencias. Podemos desarrollarla con juegos de lucha, tracciones, empujes, arrastres de objetos, trepar, lanzamientos con pelotas...

La **velocidad** es la capacidad física que nos permite realizar movimientos y desplazamientos en el menor tiempo posible. Podemos desarrollarla con juegos y ejercicios donde corramos al máximo durante un periodo corto de tiempo.

La **resistencia** es la capacidad del cuerpo para aguantar mucho tiempo realizando ejercicio físico. La desarrollamos si realizamos juegos, deportes o ejercicio durante mucho tiempo, pero a un ritmo suave.

La **flexibilidad** es la capacidad para realizar movimientos de gran amplitud. La desarrollamos con ejercicios específicos.

Todas dependen de nuestra alimentación, del tipo de fibras musculares, de la edad, del sexo, del entrenamiento, de la temperatura muscular, etc.

2.- Señala si son verdaderas (V) o falsas (F) estas afirmaciones. En caso de ser falsa explica por qué.

- La flexibilidad no se puede mejorar.
- La resistencia es la capacidad para correr más rápido.
- Las pulsaciones son los latidos del corazón.
- Dos personas empujándose desarrollan fuerza muscular. .
- Los latidos del corazón aumentan con el ejercicio físico.
- La velocidad es la capacidad para correr más rápido.



- Los descansos y pausas son contrarios al desarrollo de la resistencia.
- Desarrollamos la flexibilidad cuando realizamos movimientos amplios.
- Cuando le ayudas a tu madre a cargar el mercado, estas ejercitando la velocidad.

3.- Describe 4 ejercicios con palabras y dibujos, uno para cada C.F.B.

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

**Grado: 5°**

**Periodo: 2**

**Año: 2022**

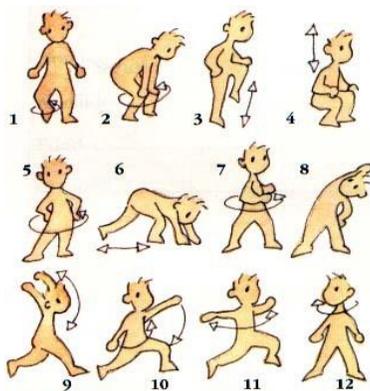
**Tema: Capacidades físico Motrices**

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.

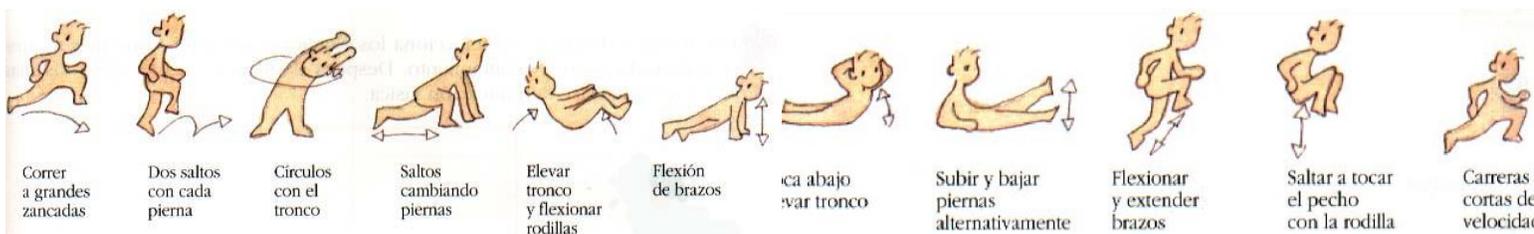
2.- Carrera suave.



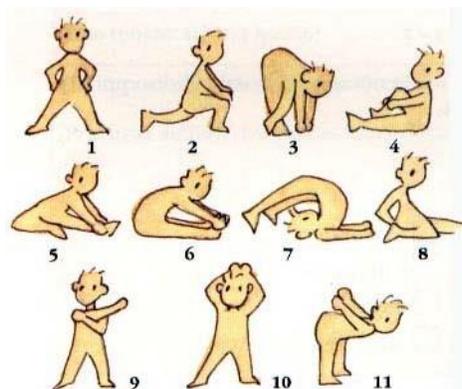
Piernas	Tronco	Brazos y cuello
1. Girar tobillos	5. Círculos con las caderas	9. Correr y hacer círculos con los brazos
2. Girar rodillas	6. Flexión de tronco	10. Correr llevando un brazo arriba y otro abajo
3. Elevar rodillas	7. Girar el tronco	11. Correr abriendo y cerrando los brazos
4. Agacharse y 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 10 minutos aproximadamente. - Que incluya ejercicios de los 4 tipos que has visto.



# INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ SEDE JFK

## Taller de Educación Física

Grado: 5°

Periodo: 2

Año: 2022

Tema: Capacidades físico Motrices

Crucigrama

