



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BELLO HORIZONTE**  
Aprobada por Resolución No 4518 del 22 de noviembre de 2005  
**PLAN DE APOYO EDUCACIÓN FÍSICA**  
**REFUERZO Y RECUPERACIÓN**

GRADO  
4

**INSTRUCCIONES:**

- Estimado estudiante a continuación encontrarás las respectivas actividades para el cumplimiento del plan de apoyo.
- Entregar el trabajo el día indicado.
- El trabajo debe estar muy bien presentado, con las normas APA 7° Edición, y no olvide ponerle portada.
- Presentarse a la sustentación y evaluación, el día y la hora indicada.
- Valoración de las actividades: El trabajo escrito: 30 %, sustentación oral: 35 % y evaluación escrita 35 %.

**PRIMER PERIODO**

**INDICADORES DE DESEMPEÑO**

Conozco los diferentes tipos de juegos e identifico los esquemas motores básicos.

Ejecuto los diferentes tipos de juegos propuestos en clase y realizo actividades donde practico los esquemas corporales básicos.

**Actividades:**

• **SECCIÓN DE INDAGACIÓN**

1. Consulta y escribe la definición de los siguientes conceptos: juego libre, juego tradicional, juego competitivo, juego cooperativo.
2. Consulta que son esquemas motores básicos y dibuja 4 de ellos.

• **SECCIÓN DE DIBUJO Y EXPRESIÓN**

3. El Calentamiento: Dibuja una secuencia de 3 pasos que muestre cómo preparas tu cuerpo antes de un partido de fútbol, una clase de danza o la práctica de un juego.
4. Habilidades Motrices: Realiza un dibujo donde se vea a un estudiante realizando tres habilidades motrices básicas: correr, lanzar y atrapar un balón.

• **SECCIÓN DE CONSTRUCCIÓN (MI CARTILLA DE JUEGOS)**

5. Crea una "Cartilla de Juegos Divertidos", describe qué elementos pondrías en la portada para que sea llamativa y qué nombre le pondrías.
  - Escribe y dibuja 6 juegos cooperativos o tradicionales y escribe 5 reglas importantes para cada uno, que no pueden faltar para que el juego sea justo y divertido para todos.
  - Al finalizar la cartilla escribe un consejo sobre la hidratación. Escribe un mensaje breve explicando por qué es importante beber agua antes, durante y después de hacer ejercicio.

**SEGUNDO PERIODO**

**INDICADORES DE DESEMPEÑO**

Reconozco los instrumentos expresivos del cuerpo.

Ejecuto medios de expresión con mi cuerpo

## Actividades

### • SECCIÓN DE INDAGACIÓN

1. Danzas Culturales: Consulta sobre una danza típica de tu región (ejemplo: Cumbia, Joropo, Sanjuanero). ¿Qué historia intentan contar los bailarines con los movimientos de sus pies y sus manos?
2. Consulta sobre el Lenguaje de Señas: Investiga y dibuja cómo se dice "Hola" o "Gracias" en el Lenguaje de Señas de tu país. ¿Por qué es importante este sistema de comunicación?

### • SECCIÓN DE DIBUJO Y EXPRESIÓN

3. La Silueta de la Postura: Dibuja una silueta de una persona cuya postura corporal diga "estoy orgulloso/a de mi logro" y otra silueta que diga "estoy muy tímido/a".
4. El Diccionario de Rostros: Dibuja cinco rostros diferentes que representen las siguientes emociones sin usar palabras: Alegría, miedo, tristeza y sorpresa. Fíjate bien en cómo cambian las cejas y la boca.

### • SECCIÓN DE CONSTRUCCIÓN (MI CARTILLA DE MIMOS Y GESTOS)

5. **El Alfabeto del Cuerpo:** Inventa, describe y dibuja 5 movimientos corporales que signifiquen frases completas en tu cartilla

Ejemplo: Tocar los hombros con las manos cruzadas = "Tengo frío".

Tu invento 1: \_\_\_\_\_

Tu invento 2: \_\_\_\_\_

**Construcción de una Pantomima:** Escribe el "guion" paso a paso para representar una acción cotidiana usando solo el cuerpo (mímica) y dibuja el paso a paso.

Por ejemplo: Tratar de abrir un frasco que está muy apretado o Caminar bajo una tormenta con mucho viento.

## TERCER PERIODO

### INDICADORES DE DESEMPEÑO

Conozco algunos juegos e identifico sus reglas básicas

Practico juegos y actividades deportivas teniendo en cuenta sus reglas y sus normas básicas

## Actividades

### • SECCIÓN DE INDAGACIÓN

1. El Origen de un Reglamento: Consulta quién inventó las reglas del baloncesto o del voleibol. ¿Por qué crees que fue necesario escribir reglas en lugar de dejar que cada uno jugara como quisiera?
2. Escribe 10 reglas importantes en la práctica del baloncesto y 10 en la práctica del voleibol.

### • SECCIÓN DE DIBUJO Y EXPRESIÓN

3. El Mapa de la Cancha: Elige un deporte que te guste (fútbol, baloncesto, voleibol, etc.). Dibuja el campo de juego y señala con flechas tres zonas donde existan reglas especiales (ejemplo: el área de penalti, la línea de tres puntos, la red).
4. Señales del Árbitro: Los árbitros usan el cuerpo para comunicar las reglas. Dibuja a un árbitro haciendo una señal específica (como "falta", "fuera de banda" o "tiempo fuera") y explica al lado qué significa esa regla.

### • SECCIÓN DE CONSTRUCCIÓN (CREANDO MI REGLAMENTO)

5. Inventando un Deporte: Crea un deporte nuevo. Ponle un nombre divertido, describe qué materiales se necesitan y escribe las 10 reglas principales para que se pueda jugar de forma organizada.