

INSTITUCION EDUCATIVA YERMO Y PARRES

GRADO QUINTO

PRIMER PERIODO



TEMAS

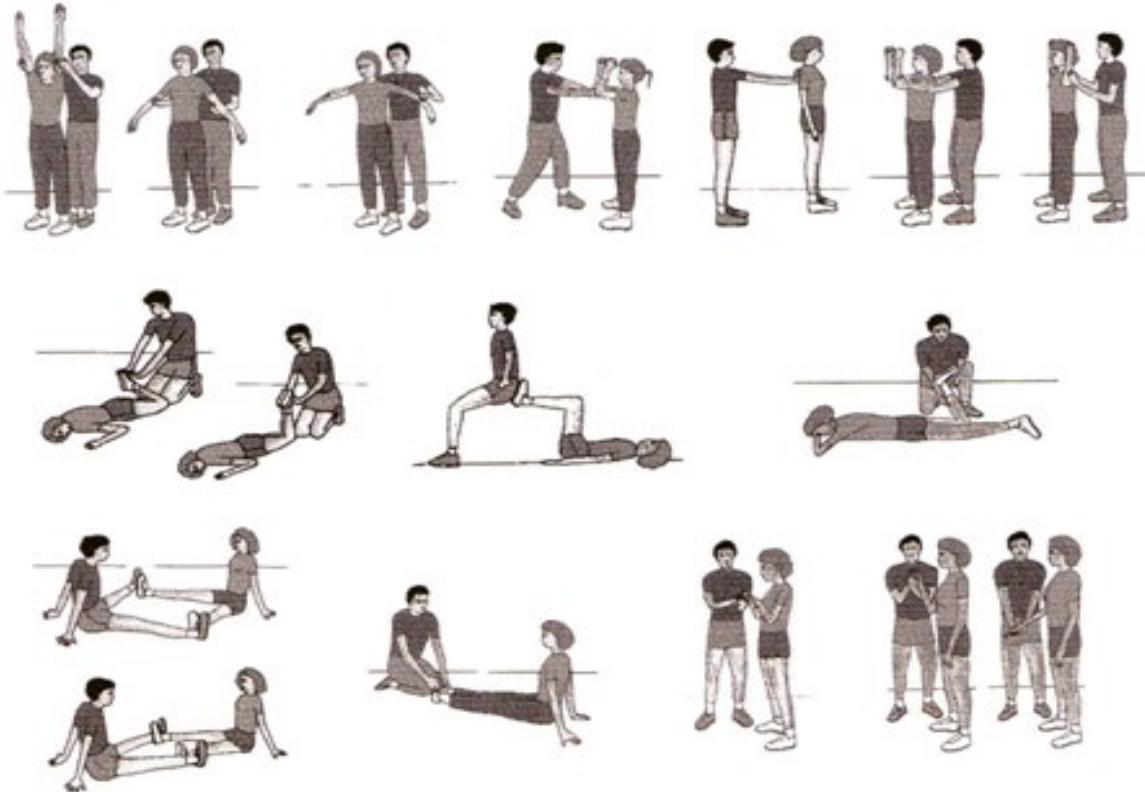
EL CALENTAMIENTO
EL ATLETISMO
LOS JUEGOS OLIMPICOS

PROFESOR	FECHA
NOMBRE	GRUPO

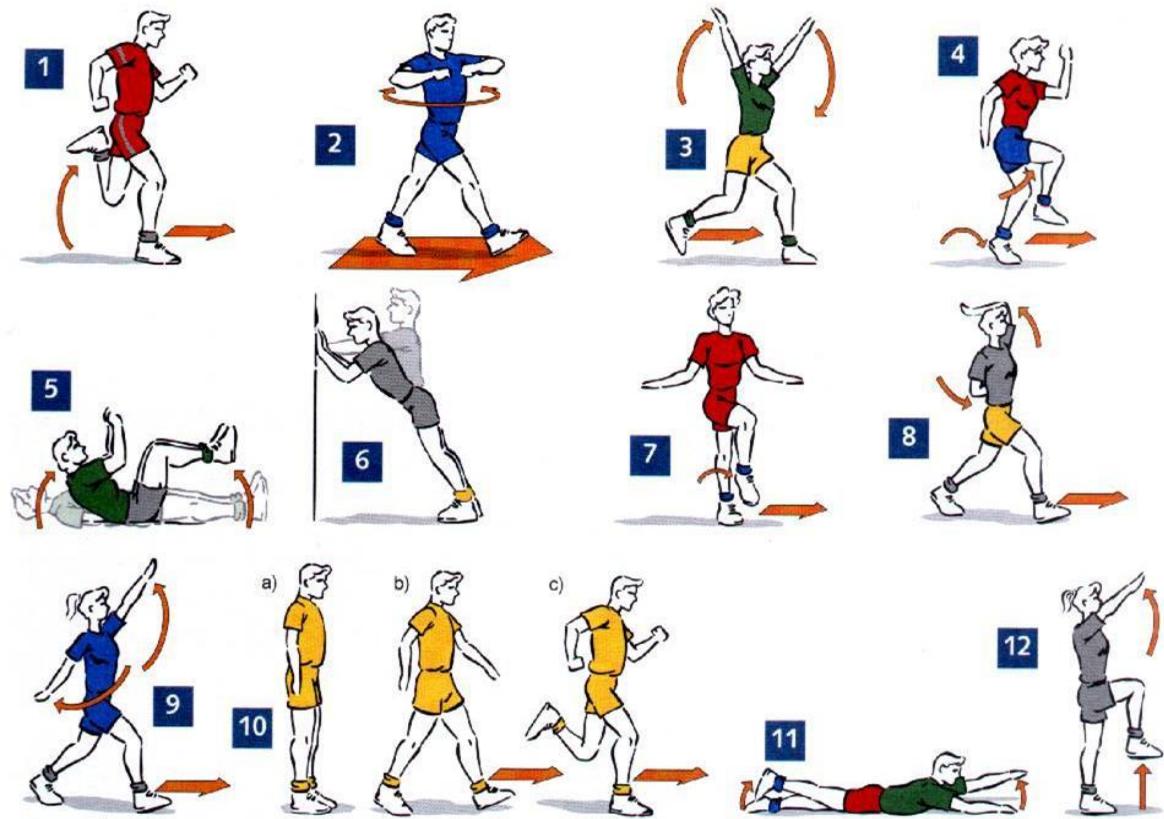
EL CALENTAMIENTO

El Calentamiento propone una serie de ejercicios para preparar los músculos y las articulaciones para una exigencia fuerte y sostenida; entre ellos se trabaja la coordinación, el equilibrio y la flexibilidad.

1. ANALIZAR LOS SIGUIENTES MOVIMIENTOS. EJECUTARLOS EN PAREJAS, EJERCIENDO FUERZA GRADUAL, INICIANDO CON LA MAS BAJA. ESCOGER UNO DE ELLOS Y PRESENTARLO AL GRUPO EXPLICANDO LOS CUIDADOS QUE HAY QUE TENER AL REALIZARLOS, ESCRIBIR ALGUNOS CUIDADOS

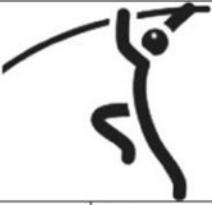
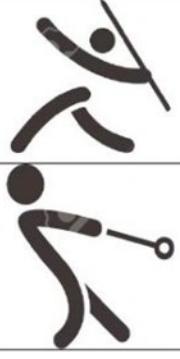


2 OBSERVAR ESTOS DOCE EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD, REALIZARLOS Y DESCRIBIRLOS POR ESCRITO



EL ATLETISMO

3. EMPAREJA LA DISCIPLINA DEL ATLETISMO CON SU IMAGEN DEL MISMO COLOR

CARRERA CON VALLAS		LANZAM. DE DISCO		LANZAM. DE JABALINA
PODUM			CARRERA DE VELOCIDAD	SALIDA DE TACOS
			CARRERA DE FONDO	SALTO CON PÉRTIGA
SALTO DE ALTURA			CELEBRACIÓN TRIUNFO CON LA BANDERA	
CARRERA DE RELEVOS	SALTO DE LONGITUD	LANZAM. DE PESO		LANZAM. DE MARTILLO
		MARCHA		

El **atletismo** es el arte de superar el rendimiento de los adversarios en velocidad o en resistencia llamado también fondo, en distancia o en mayor altura. En cada caso está involucrado el desplazamiento el salto o el lanzamiento de objetos

4. RESPONDER EL TALLER SEGÚN LO APRENDIDO SOBRE EL ATLETISMO EN GRADOS ANTERIORES, EN LAS CHARLAS CON EL PROFESOR, EN LAS PRACTICAS EN LA CANCHA Y EN LOS VIDEOS OBSERVADOS EN CLASE

En que consiste la marcha?	A que se le llama testigo?
Que son.. las vallas?	Defina la palabra “perdiga”
Cuando se le llama a una carrera, carrera de profundidad ?	Que se hace en la disciplina donde se usa la jabalina ?
Cual es la diferencia entre el lanzamiento de disco y el lanzamiento de martillo?	Cual es la competencias que necesita a varios del equipo al tiempo en pista para ganar?
Cuales son los elementos usados en los lanzamientos	Como se llaman los tres tipos de salto?

5. LEER EL TEXTO Y RESPONDER LAS PREGUNTAS

Juegos Olímpicos en la Antigua Grecia

Las primeras olimpiadas se celebraron en el año 776 a.C. Lo sabemos porque es la primera vez que se escribieron los nombres de los ganadores de una carrera.

Los Juegos Olímpicos, se llaman así porque, originalmente, se celebraban en la ciudad de Olimpia, Grecia. Cada cuatro años se reunían en esta ciudad los mejores atletas de cada ciudad-estado y reino de la antigua Grecia, y competían en honor a Zeus, uno de los dioses griegos. Los Juegos Olímpicos eran un acontecimiento tan importante que las guerras y conflictos entre las ciudades y reinos se paraban durante esos días, y se reflejaban en diversas obras de arte, como el Discóbolo de Mirón

El primer campeón olímpico fue Corebo, un panadero de la ciudad de Elis, y no le entregaron una medalla, sino una corona de olivo

Los antiguos griegos celebraron sus olimpiadas durante más de mil años antes de que se prohibieran.

Muchísimos años después, en 1859, un rico empresario griego decidió retomar los Juegos Olímpicos y volvieron a celebrarse. Esta vez las competiciones se realizaron en una plaza de Atenas y sólo compitieron atletas locales.

En 1896, en Atenas, se celebraron los primeros Juegos Olímpicos con atletas de 14 países diferentes. En aquella época sólo había 9 deportes olímpicos.

¿cuál fue la razón por la cual la sociedad se enteró de los inicios de los juegos y en que año?

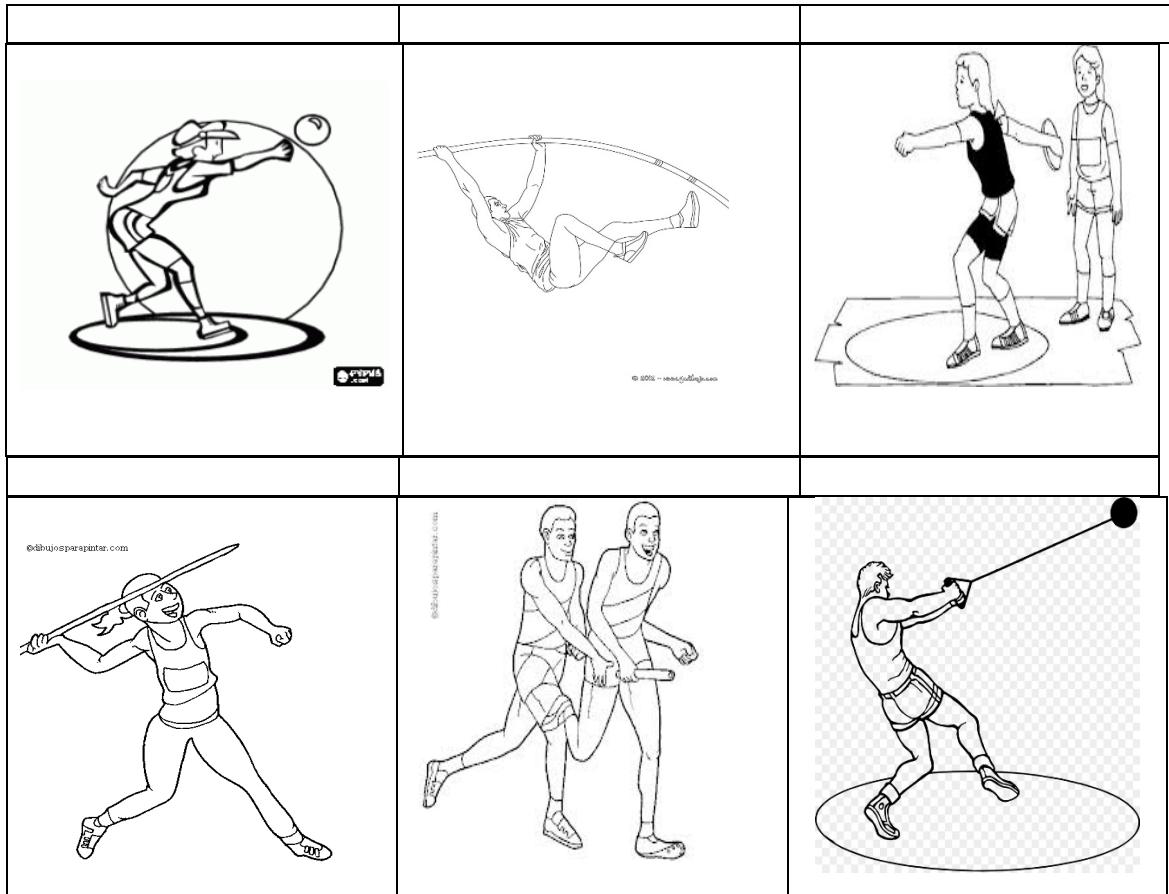
¿Cada cuanto se realizaban los juegos olímpicos en la antigüedad y en honor a quien?

¿Cual es la obra de arte mencionada en el escrito que refleja los juegos a pesar de las guerras?

¿Quien fue Corebo para los juegos olímpicos?

¿En que año se retomaron los juegos, y porque razón?

6. COLOREAR LAS SIGUIENTES DISCIPLINAS, ESCRÍBE SU NOMBRE Y EL OBJETO QUE USAN



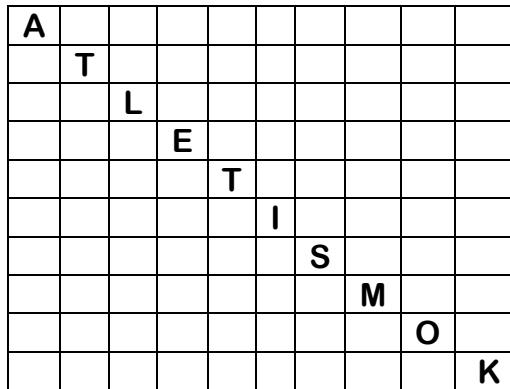
7. Realizar una cartelera sobre los juegos olímpicos

Seguir las siguientes instrucciones

1. Investigar varias fuentes bibliográficas
2. Escribir un texto con ideas cortas donde resumas lo más importante que leíste al respecto
3. De esas ideas sacar cuatro importantes y con ellas crear la cartelera
4. La cartelera debe ser de un ocyavo de cartulina , debe tener letra grande, buena ortografía , imágenes adecuadas... dibujadas serian mejor

A DIVERTIRNOS

CREAR UNA SOPA DE LETRAS EN EL RECUADRO UBICANDO 10 DE LAS PALABRAS MAS IMPORTANTES VISTAS EN ESTE PERIODO



- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____
- 9 _____
- 10 _____