TALLER DE NIVELACIÓN – TERCER PERIODO

Área: Educación Física
Grado: Quinto
Estudiante: _____
Fecha: _____
Docente: Sonia Idalí Montoya Quintero.

Propósito: Fortalecer los conocimientos sobre expresión corporal, movimiento, folclor colombiano y fundamentos básicos de algunos deportes.

Actividades

1. Expresión corporal

A. Responde:

1. ¿Qué es la expresión corporal?
2. ¿Por qué es importante expresar emociones y sentimientos mediante el cuerpo?
3. Escribe tres movimientos que puedes realizar con tu cuerpo.

B. Dibuja tres expresiones corporales que representen alegría, tristeza y sorpresa.

2. Técnicas del movimiento

A. Completa las siguientes oraciones:

1. El movimiento corporal nos permite _____.
2. La coordinación es la capacidad de _____.
3. El equilibrio nos ayuda a _____.
4. El calentamiento es importante porque _____.

B. Escribe dos ejemplos de actividades que permitan desarrollar la coordinación y dos que ayuden a mejorar el equilibrio.

3. Danzas folclóricas de Colombia

Relaciona cada danza con la región a la que pertenece.

Danza	Región
Bambuco	
Cumbia	
Joropo	
Currulao	
Pasillo	
Zoca	
Porro	
Guabina	
Pasaje llanero	
Gaita	

Opciones: Andina, Caribe, Orinoquía y Amazonía, Pacífica e Insular.

B. Responde:

1. ¿Qué es el folclor colombiano?
2. ¿Por qué debemos conservar las danzas tradicionales de nuestro país?
3. ¿Qué instrumentos musicales se utilizan en algunas danzas folclóricas colombianas? Escribe tres.

4. Actividades predancísticas

A. Escribe qué habilidades se desarrollan mediante las actividades predancísticas.

- Coordinación: _____.
- Ritmo: _____.
- Equilibrio: _____.
- Expresión corporal: _____.

B. Describe tres movimientos que se pueden realizar para preparar el cuerpo antes de ejecutar una danza folclórica.

5. Actividades predeportivas

A. Completa el siguiente cuadro:

Deporte	Elemento utilizado	Habilidad básica
Fútbol		
Voleibol		
Baloncesto		

B. Selecciona la respuesta correcta.

1. ¿Cuál es el objetivo principal del fútbol?

a. Introducir el balón en la canasta.

b. Llevar el balón con las manos.

c. Marcar goles en la portería contraria.

2. En el voleibol, los jugadores deben:

a. Golpear el balón para pasarlo por encima de la red.

b. Patear el balón hacia una portería.

c. Lanzar el balón dentro de una canasta.

3. En el baloncesto, el objetivo es:

a. Derribar los conos.

b. Introducir el balón en la canasta contraria.

c. Pasar el balón por encima de una red.

4. ¿Cuál de los siguientes valores es fundamental en los deportes?

a. Egoísmo.

b. Irrespeto.

c. Trabajo en equipo.

6. Reflexiona y aplica

Responde con tus propias palabras:

1. ¿Por qué es importante realizar actividad física?
2. ¿Qué beneficios aporta el deporte a nuestra salud?
3. ¿Por qué debemos respetar las reglas durante los juegos?
4. ¿Cómo podemos demostrar compañerismo y respeto en las actividades deportivas?