



GUIA DIDACTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA

GRADO CUARTO

PRIMER PERIODO



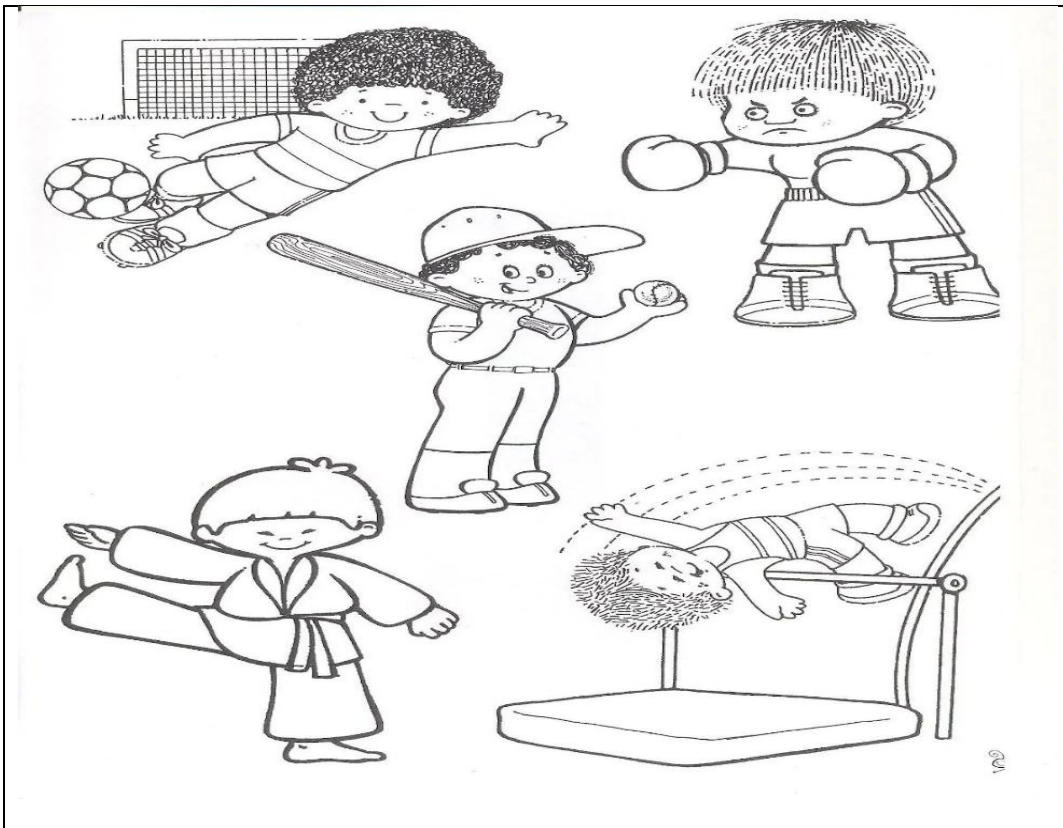
©olorpix

EL CALENTAMIENTO CARRERAS, LANZAMIENTOS Y PASES LOS JUEGOS OLIMPICOS

PROFESOR	FERNEY VALENCIA	FECHA
ESTUDIANTE		GRUPO

INDICADORES DE DESEMPEÑO

- Explica la importancia de la educación física en su desarrollo corporal.
- Establece diferencia y semejanza entre una carrera corta y otra de fondo.
- Maneja adecuadamente la respiración, cuando se agita al hacer ejercicio.
- Ejecuta correctamente lanzamientos y pases en un área determinada.
- Identifica conceptos generales referentes al área como los juegos olímpicos



¿Por qué es importante hacer alguna actividad física?

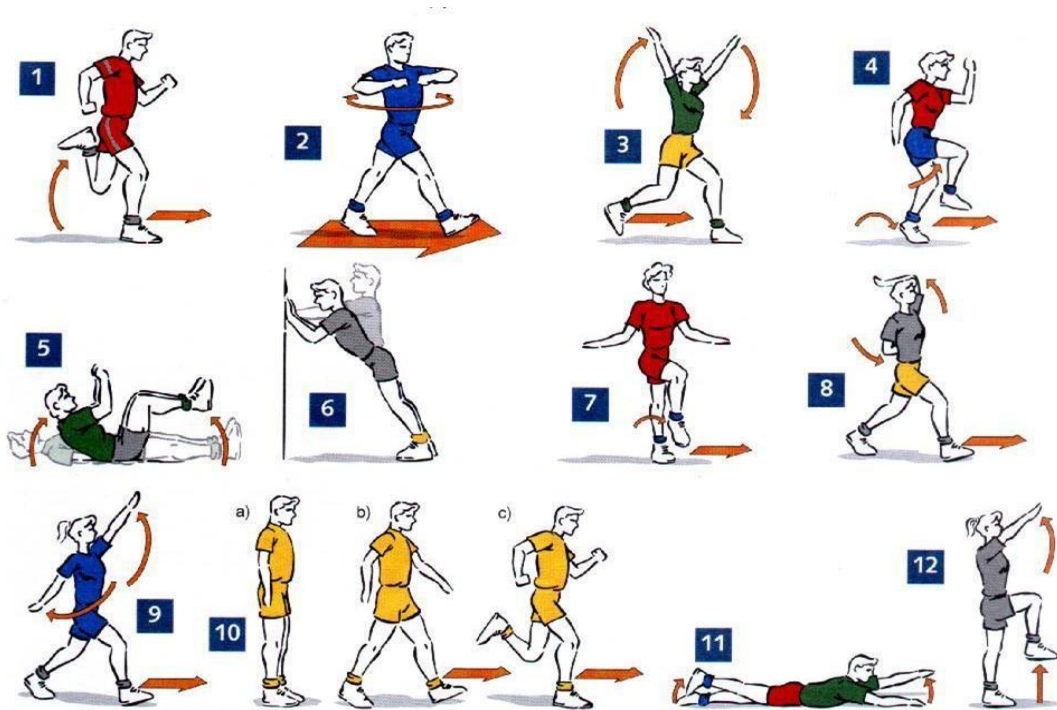
¿Qué pasa en nuestro cuerpo cuando hacemos actividad física y que pasa cuando no hacemos ejercicio y nos vamos convirtiendo en personas sedentarias?

¿Qué actividades físicas practicas en la semana, cuantos días a la semana y con quien sueles hacerlo ?

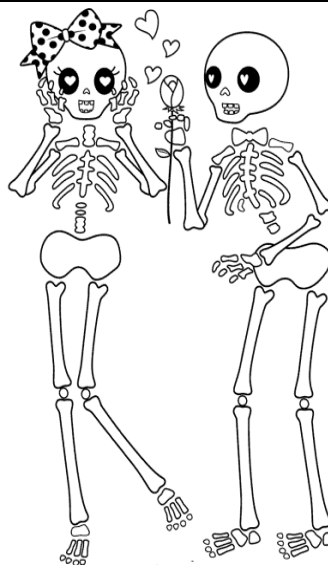
EL CALENTAMIENTO

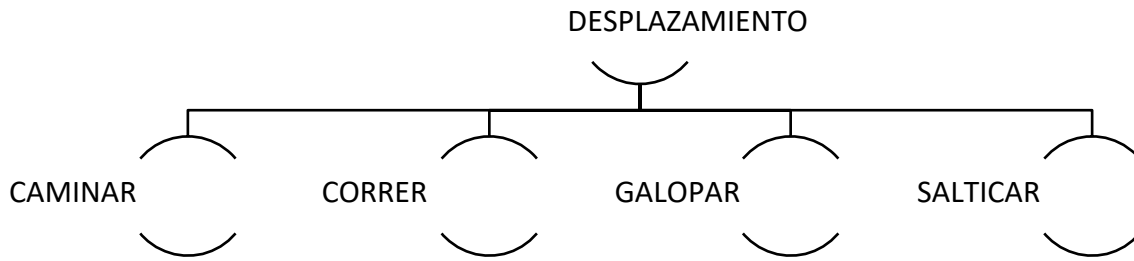
El Calentamiento propone una serie de ejercicios para preparar el cuerpo, específicamente, músculos y ligamentos de las articulaciones para una exigencia fuerte y sostenida; entre ellos se trabaja la coordinación, el equilibrio y la flexibilidad.

1. Observar cada movimiento en estos 12 ejercicios, replicarlo analizando la postura adecuada y graduando siempre la fuerza iniciando de cero



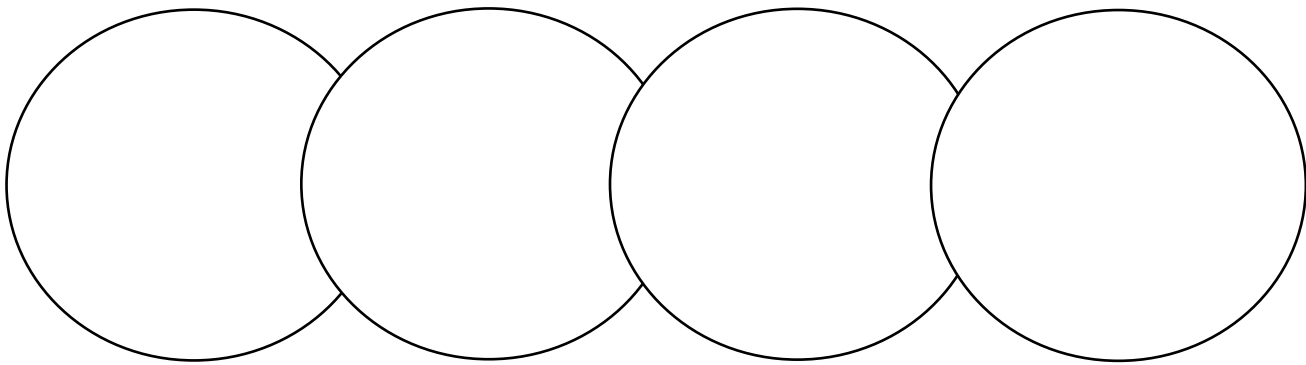
Recordemos algunos huesos del cuerpo



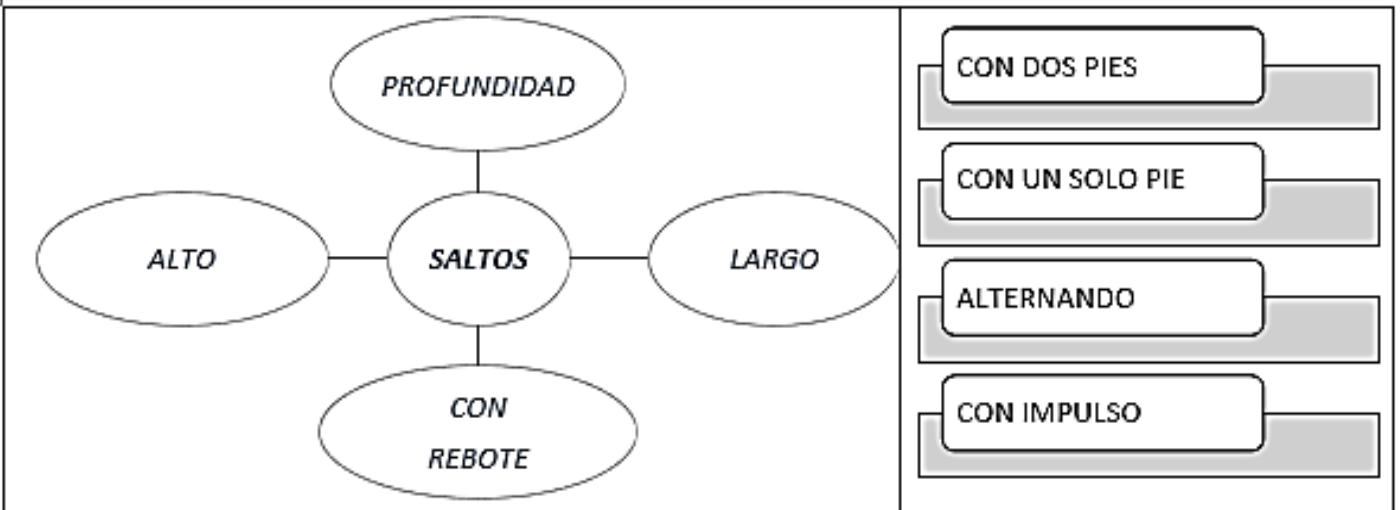


2. Definir cada tipo de desplazamiento y realizarlos en clase con ayuda del profesor





--	--	--	--



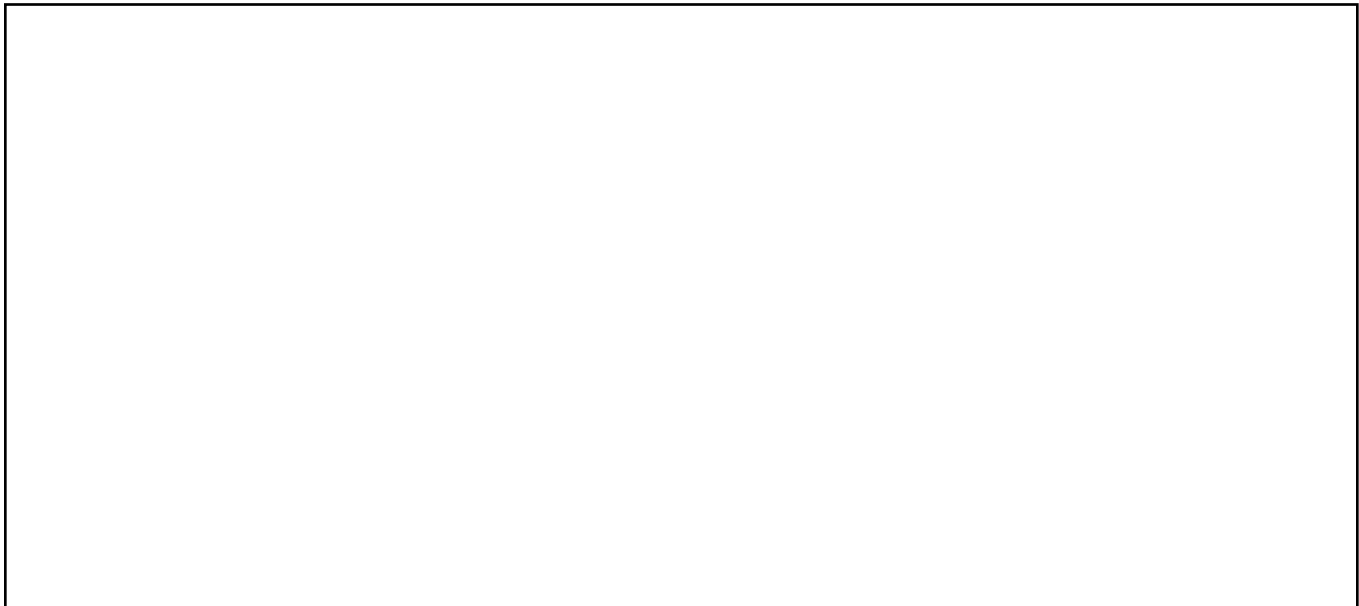
En casa, practica con tu familia estos diferentes saltos, incluso hacer competencias.



3. Exponer un juego donde haya que saltar y desplazarse, pero antes hay que tener en cuenta estas condiciones:

Nombre	Descripción	Reglas	Observaciones
			

Referente visual del juego



4. Leer con atención el siguiente cuento

A Luca no le gustaba mucho hacer deporte. Sus compañeros sabían jugar a todo y todo se les daba bien: el fútbol, el baloncesto, el tenis, el balonmano... Pero a Luca no le gustaba nada ser siempre el que fallaba los puntos o el que no sabía hacer buenos giros con la pelota, de esos que impresionan a la gente que ve jugar a otros.

Un día, en clase de educación física, el profesor llevó a los niños a visitar una pista de atletismo. Allí un atleta profesional les explicó cosas curiosas, como la forma de correr por la pista, llamada tartán, y por qué había que usar zapatillas de clavos para correr por ella, las diferencias entre el lanzamiento de peso, el lanzamiento de jabalina y el lanzamiento de martillo, cómo se saltaban las vallas, en qué consistían los saltos de longitud, la diferencia entre el salto de altura y el salto de pértiga y muchas más cosas.

-¿Os apetece probar? -preguntó el profesor a los alumnos cuando acabaron la ruta por la pista de atletismo.

Los muchachos estaban entusiasmados. El atleta profesional y otros deportistas habían preparado varias actividades para que los muchachos disfrutaran haciendo atletismo y descubrieran alguno de sus secretos. Pero a Luca no le hacía mucha gracia.

El profesor se dio cuenta y se acercó a Luca.

-No pareces muy entusiasmado, Luca -dijo el profesor.

-No me apetece nada correr para quedar el último -dijo Luca.

-Nunca se sabe -dijo el profesor-. Además, el atletismo es mucho más que correr, incluso aunque se trate de hacer una carrera. Toma, creo que estas zapatillas de clavos son de tu número. Prueba a hacer las prácticas de velocidad y medio fondo, a ver qué pasa.

Luca se puso las zapatillas e hizo con ellas las prácticas en la pista. Con las zapatillas puestas y las instrucciones técnicas que dio el atleta profesional Luca descubrió que corría mucho más de lo que había podido imaginar. Incluso consiguió ganar la carrera de velocidad de doscientos metros y el medio fondo de ochocientos.

Cuando llegó a casa Luca le dijo a su madre que quería empezar a hacer atletismo.

-Pero si a ti nunca te ha gustado hacer deporte. ¿Qué ha cambiado? -dijo su madre.

-He descubierto algo en lo que soy bueno -dijo Luca. Después le contó todo lo que había ocurrido en la pista de atletismo.

Haber ganado un par de carreras no te convierte en un gran atleta, Luca -dijo su padre-. Cuando empieces a competir encontrarás gente muy buena. Entrenar es muy duro y las carreras son muy exigentes.

-Lo sé, pero eso no me importa -dijo Luca-. Por primera vez en mi vida siento que puedo ser bueno en un deporte y no pienso desaprovechar la oportunidad de intentarlo.

Lo más curioso de todo es que Luca no solo se convirtió en poco tiempo en un gran atleta, sino que también mejoró en otros deportes, y no solo por ser el que más corría en la pista.

-Parece que lo que a mi me faltaba era un empujón -dijo un día Luca a su madre.

-Más bien lo que te faltaba era algo que te hiciera confiar en ti mismo -dijo su madre.

Y así fue como Luca empezó la carrera que algún día le llevaría a ser clasificado para participar en los juegos olímpicos.

<https://www.cuentoscortos.com/cuentos-originales/luca-descubre-el-atletismo>

5. Crear una tira cómica de tres imágenes en una hoja de block, explicando el inicio, el nudo y el desenlace del cuento de Luca, asignar nombre al cuento.



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

El atletismo contiene dentro de sus disciplinas cuatro carreras, cuatro saltos y cuatro lanzamientos, entre otras.

Sus cuatro competencias en carrera que trabajaremos son: carreras de profundidad, carreras cortas, carreras de relevo y carreras de vallas, además de la marcha.

Dentro de los saltos tenemos; salto alto, salto largo, salto triple y salto con perdiga.

Entre los lanzamientos están; de peso, de bala, de martillo y de jabalina

8. 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?

¿Cada cuánto se realizaban los juegos olímpicos en la antigüedad y en honor a quién?

¿Cuál es la obra de arte mencionada en el escrito que refleja los juegos?

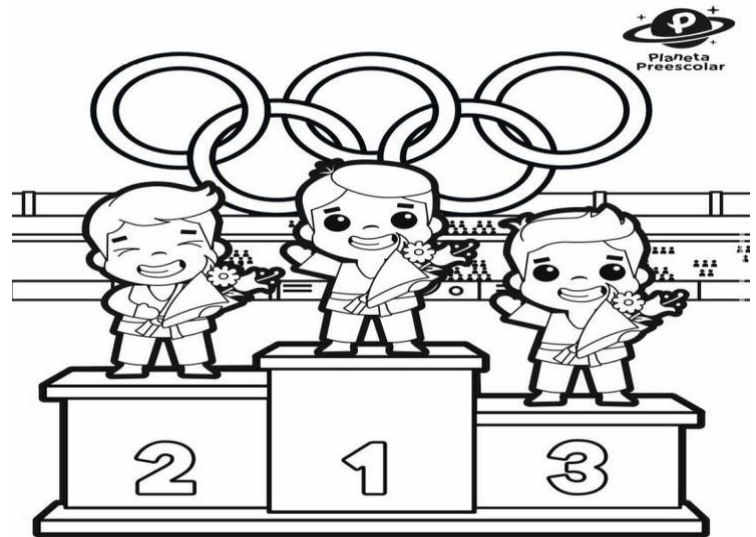
¿Quién fue Corebo para los juegos olímpicos?

¿En qué año se retomaron los juegos?

Dibujar a Corebo en su empleo cotidiano y en su rol de atleta como campeón olímpico en media hoja de block y pegarla como se muestra.

--	--

9. Realizar una cartelera sobre los juegos olímpicos.



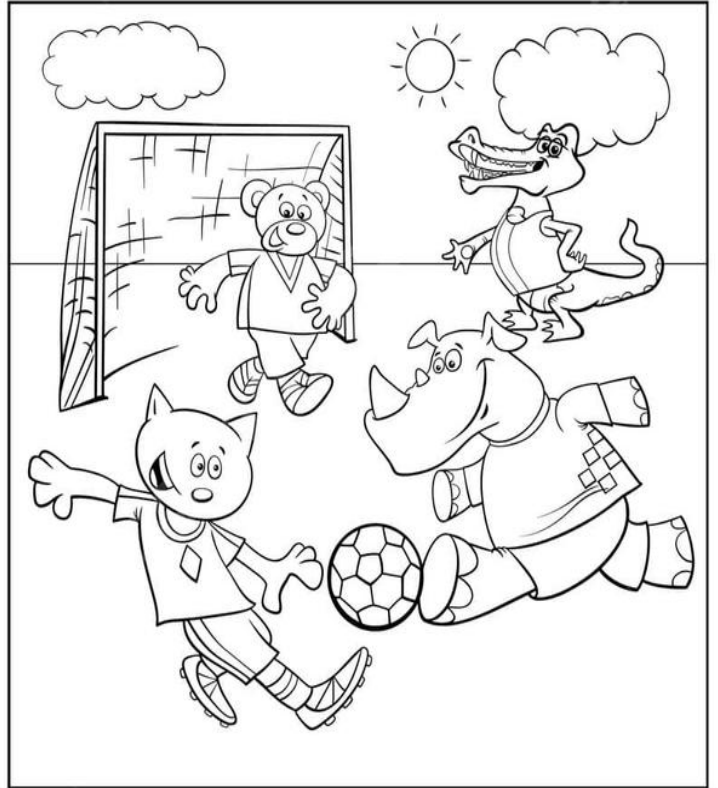
LOS JUEGOS OLÍMPICOS

Visítanos en www.planetapreescolar.com

Seguir las siguientes instrucciones

1. Investigar varias fuentes bibliográficas y/o páginas de internet.
2. Escribir un texto con *ideas* cortas donde resumas lo más importante que leíste al respecto. Entregar el texto en una hoja de block junto con las páginas de internet o libros consultados.
3. De esas *ideas* sacar cuatro importantes y con ellas crear la cartelera
4. La cartelera debe ser de un octavo de cartulina, debe tener letra grande, buena ortografía, imágenes adecuadas.
5. Tener en cuenta sus símbolos.

Encontrar ocho diferencias



RESUMEN DEL PERIODO

QUE APRENDÍ	QUE SE ME HIZO MÁS DIFÍCIL	DUDAS QUE QUEDAN

Qué me gustó más	
Qué no me gustó	

+

Evaluación de periodo	
Auto evaluación	

Nota final de periodo	
-----------------------	--

NOMBRE DEL ESTUDIANTE