



## GUIA DE APOYO EDUCACION FISICA GRADO CUARTO

### SEGUNDO PERIODO

#### PROYECTO: Mi país escenario de saberes

#### DESEMPEÑO:

Reconoce las reglas fundamentales del microfútbol y mini basquet realizando ejercicios de lanzamiento, recepción del balón, identificando las normas básicas del juego.

Docente: OSCAR DIAZ

#### Ejercicios intensos

1. Correr a grandes zancadas.
2. Dos saltos con cada pierna.
3. Con piernas elevadas y flexionadas, subir el tronco.
4. Flexión de brazos.
5. Boca abajo, elevar el tronco.
6. Subir y bajar piernas alternativamente.
7. Flexionar y extender brazos.
8. Saltar a tocar el pecho con las rodillas.
9. Carreras cortas de velocidad.

#### • Ejercicios para un deporte específico

1. Tirar a canasta.
2. Chutar a puerta.
3. Lanzar a portería.
4. Carreras intensas.



Cada ejercicio debes realizarlo mínimo 10 veces de manera consecutiva.



## PRACTICA DE BALONCESTO

1. En la cancha de baloncesto en filas realizar lanzamiento hacia el tablero para hacer cesta.
2. Llevar el balón driblando con mano derecha desde una línea hasta la otra y hacer lanzamiento al tablero, devolver con mano izquierda.
3. Repetir el ejercicio mínimo 10 veces.
4. Hacer pase pecho al compañero ida y vuelta.
5. Hacer pase picado al compañero ida y vuelta.

## CUESTIONARIO DEL MICROFUTBOL

En el cuaderno solucionar el siguiente cuestionario

Investiga las normas básicas del microfútbol. (mínimo 5)

1. Cuantos jugadores participan en un partido de microfútbol por equipo.
2. Cuanto tiempo tiene de duración un partido de microfútbol.
3. Describe el vestuario que debe tener un jugador de microfútbol. Realiza el dibujo de los 4 jugadores y el arquero destacando su uniforme.
4. Dibuja la cancha de microfútbol.
5. Te dibujas realizando 2 ejercicios para jugar microfútbol.
6. Escribe 4 diferencias que existen entre el microfútbol y el futbol.
7. Como nuestro proyecto es del medio ambiente explica: Que actividades realizas para cuidar nuestro entorno en el cual vivimos. Escribe 2.
8. Que significa la palabra reciclar.
9. Escribe 2 recomendaciones que debemos tener en cuenta para tener un medio ambiente sano.

Que entiendes por hábitos saludables. Dibuja 2 que realices con frecuencia.

