GUIA DE EDUCACION FISICA GRADO CUARTO

CUARTO PERIODO

PROYECTO: Colombia escenario de saberes.

Docente: Nancy Cardona. Educación física Jornada Mañana.

Correo edufisicaprimaria22@gmail.com

Whatsapp 305 2909565 (solo para quienes no tienen conectividad o correo)

DESEMPEÑO: Reconoce y ejecuta los juegos tradicionales mediante la practica retomando las costumbres de los juegos de nuestra cultura popular de forma respetuosa con el valor del compañerismo.

ACTIVIDAD 1 JUEGOS TRADICIONALES

SEMANAS 1 Y 2 del 20 de septiembre al1 de octubre

Si estas en virtualidad recuerda enviar foto o video como evidencia la profesora de educación física.

Conozcamos nuestros juegos tradicionales para esto invitaremos a nuestros padres, tios, abuelos y demás familiares a que nos cuenten cuales juegos practicaban ellos cuando eran chicos. A continuación, practicaremos algunos y si conoces otros también los puedes realizar. Envía evidencia mínima de 3 juegos.

LA GOLOSA O RAYUELA

Este **juego** requiere que los jugadores tengan muy buen equilibrio. Deberán saltar con una sola pierna y donde estén los dos cuadrados o casilleros juntos podrán apoyar sus dos piernas, una en cada cuadrado.

SALTAR LA CUERDA

Consiste en reunirse con varias personas quienes moverán la cuerda mientras otros saltan. Hay varios juegos como saltar con un pie, el relojito, oso osito, etc.

EL PUENTE ESTA QUEBRADO

Este es un juego muy sencillo, después de realizar el canto correspondiente, el niñ@ escoge una fruta que le dan opción las dos personas que están tomadas de la mano y se va detrás de quien corresponda, después se toman de la cintura y jalan y gana el grupo con quien más participantes quede.

ACTIVIDAD 2

SEMANAS 3 Y 4 del 4 al 22 de octubre

Si estas en virtualidad recuerda enviar foto o video como evidencia la profesora de educación física

VAMOS A RECORDAR LAS CUALIDADES FÍSICAS BASICAS

Teniendo en cuenta que las capacidades físicas son:

FUERZA: Es la capacidad de levantar, empujar o tirar de un peso determinado en un solo movimiento con la ayuda de los músculos.

RESISTENCIA: Entendemos por **resistencia** la capacidad de mantener un esfuerzo de forma eficaz durante el mayor tiempo posible.

ELASTICIDAD es la capacidad que tienen las articulaciones de poseer una determinada amplitud de movimiento.

VELOCIDAD: Podemos decir que es la capacidad que nos permite llevar a cabo acciones motrices en el menor tiempo posible.

De acuerdo a estas capacidades físicas, realizo de manera práctica un ejercicio que represente cada una de ellas en total son 4 ejercicios y envío foto o vídeo.

ACTIVIDAD 3

SEMANA 5 del 25 al 29 de octubre.

Si estas en virtualidad recuerda enviar foto o video como evidencia la profesora de educación física

Realiza la siguiente sopa de letras, aplica diferentes colores cuando encuentres la palabra.

Luego, escoge 3 juegos y explica en que consiste, para finalizar realiza el dibujo de los tres.

JUEGOS TRADICIONALES

A	H	O	R	C	A	D	O	N	X
E	D	D	A	D	E	U	R	P	C
I	S	Y	T	R	I	Q	U	I	O
X	X	C	F	L	O	B	O	M	N
O	E	R	O	A	Y	Z	W	P	G
Z	I	C	A	N	I	C	A	S	E
N	A	A	J	A	D	L	I	P	L
A	M	R	Y	R	A	I	P	Ñ	A
G	Y	R	O	.	R	I	D	T	D
O	P	E	Y	P	C	B	C	A	O
T	I	T	O	O	J	E	T	H	S
A	Q	I	P	T	R	O	M	P	O
P	U	L	X	S	A	V	E	L	L
K	I	L	O	Y	E	R	M	I	S
V	S	A	Y	K	P	A	I	P	Y

AHORCADO
CANICAS
CARRETILLA
CONGELADOS
ESCONDIDAS
LLEVA
LOBO
PATOGANZO
PIQUIS
RUEDA
STOP.RANA
TEJO
TRIQUI
TROMPO
YERMIS
YOYO