	INSTITUCIÓN EDUCATIVA ACADÉMICO NIT. 891901024-6 ICFES 01275-024364-018283 Resolución No. 1664 sept. 3 de 2002 Cod. DANE 176147000236	PÁGINA [1 - 1]
		CÓDIGO: DICUI: 600.1.23.01
	GUIAS DIDÁCTICAS PARA EL APRENDIZAJE	VERSIÓN 1
		Fecha de aprobación:

DOCENTE: Leonardo Velásquez, ÁREA/ASIGNATURA: Educación Física
 GRADO: 4º FECHA DE INICIO: Abril 20 de 2020 FECHA DE FINALIZACIÓN: Julio 31 de 2020

COMPETENCIAS:

COMPETENCIAS BÁSICAS:

Demuestra práctica de los ejercicios gimnásticos y demuestro dominio, manejo y aprendizaje de las diferentes actividades.

COMPETENCIAS CIUDADANAS:

Acepto la existencia de grupos con diversidad de etnia, edad, género, entre otros.

COMPETENCIAS LABORALES:

Respeto las ideas expuestas por mis compañeros, aunque sean diferentes a las mías e Intervengo respetando al otro.

APRENDIZAJES:

La expresión corporal en educación física emplea mi cuerpo como un medio de comunicación a través del movimiento de ahí su importancia para estructurar el esquema corporal.

La conciencia del espacio o del entorno lo entiende el estudiante cuando puede determinar la posición y el movimiento de su propio cuerpo en un espacio determinado.

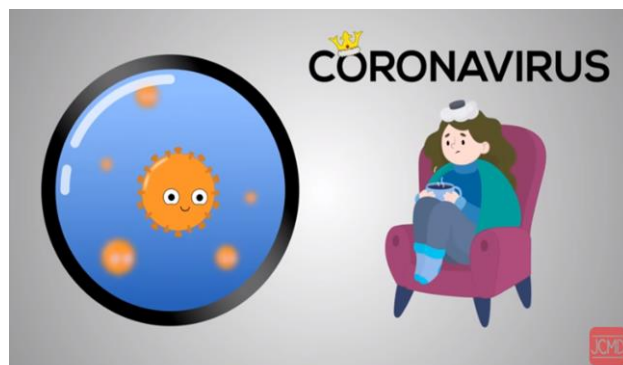
La creatividad en la acción, en el movimiento y en la motricidad adquiere un logro para el que está en la clase de educación física para mejorar la personalidad.

CONTENIDOS:

Importancia de la Gimnasia

MUY QUERIDOS ESTUDIANTES: VAMOS A EMPEZAR OBSERVANDO UN VIDEO DEL MOTIVO POR EL CUAL ESTAMOS EN CASA Y NO PODEMOS POR AHORA REGRESAR AL COLEGIO Y EN CASA MUY RESPONSABLES DEBEMOS TRABAJAR.


Ingresamos al siguiente link y muy atentos vamos a escuchar.
<https://www.youtube.com/watch?v=prHuCIGHtmY>, <https://www.youtube.com/watch?v=SVQpEiOWIhE>



Después de haber visto los videos, responde las siguientes preguntas en los siguientes renglones o en el cuaderno de educación física:

1. ¿Sabes qué es el coronavirus?

2. ¿Cómo se transmite el coronavirus?

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA ACADÉMICO NIT. 891901024-6 ICFES 01275-024364-018283 Resolución No. 1664 sept. 3 de 2002 Cod. DANE 176147000236	PÁGINA [2 - 1]
		CÓDIGO: DICUI: 600.1.23.01
	GUIAS DIDÁCTICAS PARA EL APRENDIZAJE	VERSIÓN 1
		Fecha de aprobación:

3. ¿Por qué no podemos ir a la escuela y debemos trabajar muy responsables en casa?

La falta de ejercicio físico es uno de los problemas más comunes durante la cuarentena por coronavirus.

El colectivo que más puede sufrir esta falta de actividad es el de los niños, que necesitan invertir sus energías en la práctica de algún deporte.

Aunque no puedan salir a la calle, es posible hacer algo de ejercicio en casa y solucionar parte de este problema.

Estar encerrado en casa no significa que sea imposible hacer ejercicio físico. Hoy en día, gracias a las nuevas tecnologías y a todas las comodidades con las que cuenta un hogar, puede resultar sencillo practicar deporte sin salir a la calle.

El zumba se puede practicar en casa y requiere un gran esfuerzo físico. Además, es apto tanto para niños como para adultos, por lo que se convierte en una buena alternativa para padres e hijos.

Consiste en una combinación de diferentes movimientos de baile con rutinas de ejercicio aeróbico. Gracias a ello mejoras en flexibilidad, liberas tensiones y quemas calorías.

Iniciamos ingresando al siguiente link. <https://youtu.be/FP0wgVhUC9w>. Invita a tus papitos. Nos vamos a divertir.

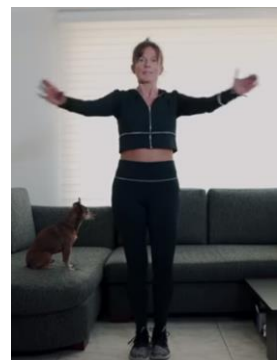
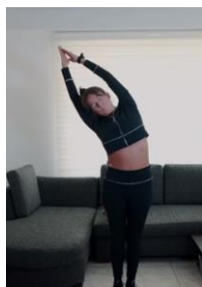
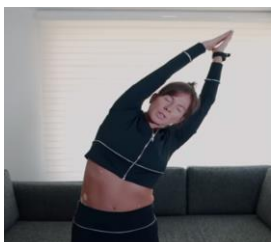
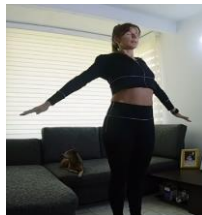
ACTIVIDADES:


Importancia del calentamiento antes del ejercicio. El calentamiento y estiramiento de los músculos es fundamental a la hora de emprender cualquier actividad física o deportiva. Con una rutina simple pero bien hecha, podemos prevenir esguinces, desgarros y torceduras que nos pueden provocar graves fracturas.

El calentamiento relaja los músculos y aumenta el flujo sanguíneo junto con los nutrientes en los cartílagos y los músculos.

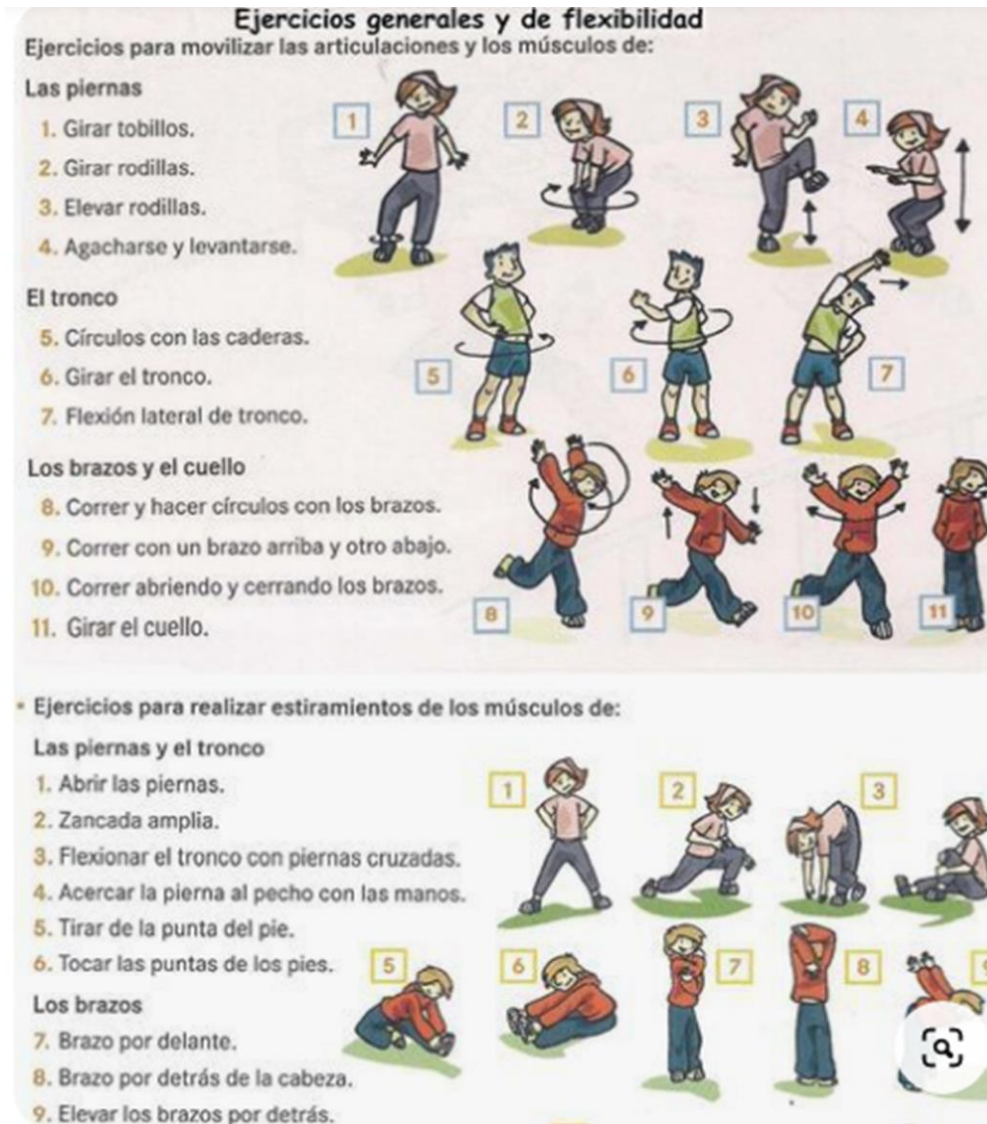
TE INVITO A TI Y A TUS PAPITOS OBSERVAR LOS SIGUIENTES VIDEOS PARA TRABAJAR EN CASA Y TENER UNA BUENA SALUD.

- I. En este link <https://www.youtube.com/watch?v=9zIKH5Ju7L8>, nos enseñan cómo hacer calentamiento antes de iniciar ejercicios.



	INSTITUCIÓN EDUCATIVA ACADÉMICO NIT. 891901024-6 ICFES 01275-024364-018283 Resolución No. 1664 sept. 3 de 2002 Cod. DANE 176147000236	PÁGINA [3 - 1]
	GUIAS DIDÁCTICAS PARA EL APRENDIZAJE	CÓDIGO: DICUI: 600.1.23.01 VERSIÓN 1 Fecha de aprobación:

Vamos a practicar, lee y presta mucha atención lo que vas a hacer.




II. Ingreseemos al siguiente link <https://www.youtube.com/watch?v=OrB9CuyAH2s>, Invitemos a los papitos y demás que estén en casa. Trabajemos por tener una buena salud.

III. En este link vamos a encontrar ejercicios de rutina para esta cuarentena. ¡Quédate en casa! <https://www.youtube.com/watch?v=4X3yzoU--M>.

Al realizar los ejercicios ES NECESARIO MUCHO CUIDADO.

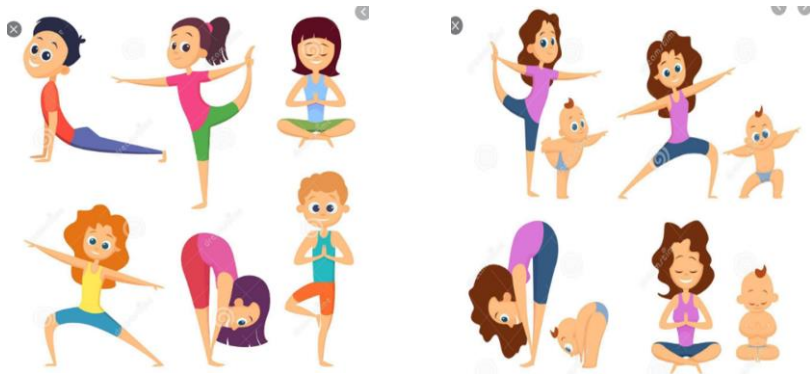
IV. La importancia de la expresión corporal
 La expresión corporal es una disciplina que permite encontrar por medio del estudio y la profundización del empleo del cuerpo un lenguaje propio. Se deben trabajar tres conceptos fundamentales, cuerpo-espacio-tiempo, para llegar a un pleno desarrollo

1. JUEGO DE DESINHIBICIÓN: "EL ALARIDO"
 Todos muy agrupados, de rodillas y la cabeza hacia adelante. Se comienza emitiendo un leve susurro que irá aumentando a medida que nos vamos levantando. En el momento de llegar a la posición de pie, se da un salto y un gran alarido. A la vez que vamos recuperando la posición inicial va decreciendo la intensidad de la voz hasta llegar a un susurro. (Varias repeticiones imitando sonido de animales).
2. JUEGO DEL SALTO Y GRITO.
 Distribuidos libremente por el espacio. Saltar y gritar haciendo coincidir las dos acciones.
 Ejemplo ¡HEI!

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA ACADÉMICO NIT. 891901024-6 ICFES 01275-024364-018283 Resolución No. 1664 sept. 3 de 2002 Cod. DANE 176147000236	PÁGINA [4 - 1]
	GUIAS DIDÁCTICAS PARA EL APRENDIZAJE	CÓDIGO: DICUI: 600.1.23.01 VERSIÓN 1 Fecha de aprobación:

EVALUACIÓN:

1. Ya sabes que antes de realizar ejercicios hay que hacer un buen calentamiento. Hagamos ejercicios en casa durante este tiempo de crisis. No debemos exagerar, los que podamos realizar.



- <https://www.youtube.com/watch?v=OrB9CuyAH2s>, Este video ya lo viste, es la mamá con Maya. Escribe y dibuja en el cuaderno de educación física los ejercicios que practicaron en casa.
- Consulta en internet y escribe en el cuaderno de educación física juegos que podemos realizar en casa.

¡QUÉDATE EN CASA!

HEMOS TERMINADO
¡FELICITACIONES!