

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA "EL RECUERDO" Resolución de Aprobación de Carácter Oficial No. 0143 de 2017 en los niveles de Preescolar, Básica y Media Académica DANE. 123001800064 NIT. 901048820-9	GUIA # 1
--	---	----------

GUIA # 1

Guía N° 1 de trabajo del área: Edu. Física	Grado: Cuarto
Nombre del docente: Leonel Alfonso Burgos Agámez email: lburgosieelrecuerdo@gmail.com Celular: 3205913951	
TEMAS Y/O SABER	DBA (APRENDIZAJES)
Coordinación	

"ASESORIA: si tiene alguna duda o no entiende algo sobre esta guía, comuníquese con el número que aparece en la parte de arriba".

1. Exploración de Saberes Previos:

FASE COGNITIVA: como realizar la movilidad articular

- ✓ Se deben realizar ejercicios de movilidad articular antes de cualquier práctica deportiva.
- ✓ Los ejercicios ilustrados deben hacerse con calma, contando cada una de las repeticiones y siguiendo el orden de sentido ascendente o descendente.

Movilidad articular en sentido ascendente:

1. Tobillos
2. Rodillas
3. Cadera
4. Tronco
5. Hombros
6. Cuello
7. Codos
8. Muñeca



Movilidad articular en sentido descendente:

1. Muñeca
2. Codos
3. Cuello
4. Hombros
5. Tronco
6. Cadera
7. Rodilla
8. Tobillo



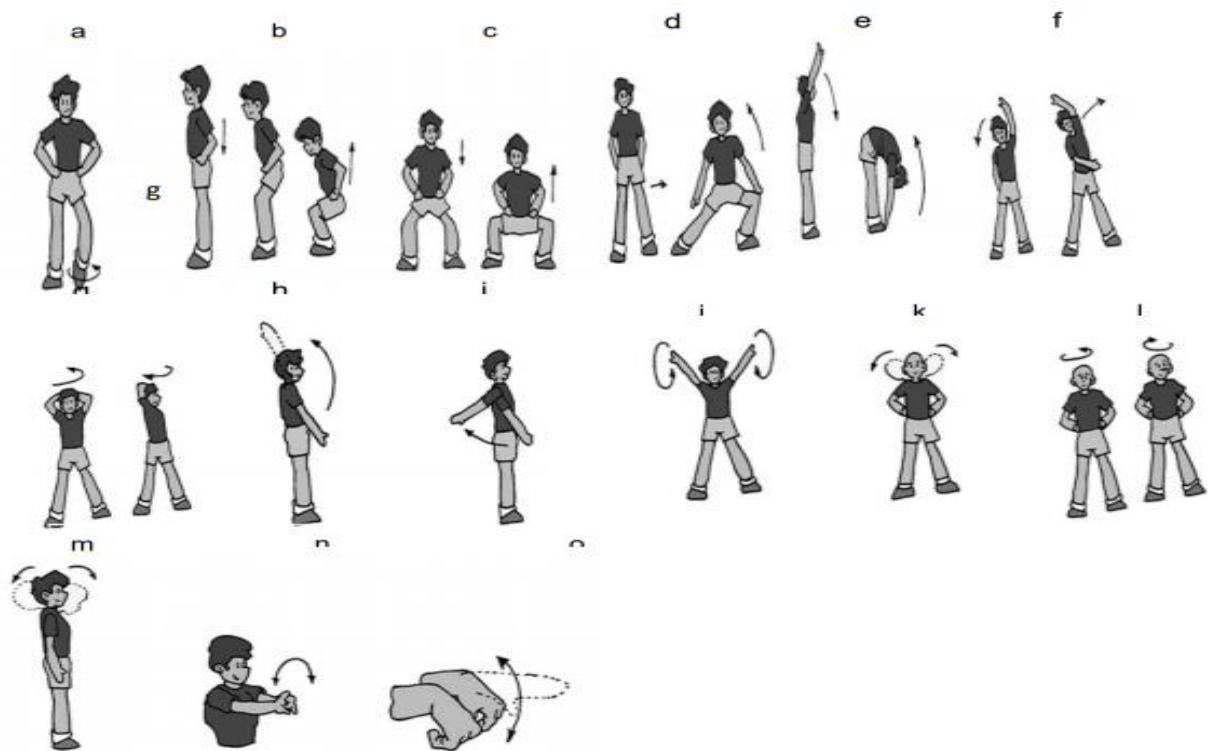
FASE EXPRESIVA:

Etapa inicial: coloco atención a la explicación dada por el docente

Etapa central: Se explica y realiza la modelación de cada una de las pruebas de medición

1. Realizo ejercicios de movilidad articular
 - a) Circunducción de tobillos.
 - b) Flexión y extensión de rodillas y caderas.
 - c) Rotación externa y flexión de cadera.
 - d) Flexión lateral.
 - e) Flexión y extensión de tronco.
 - f) Inclinación lateral de tronco.
 - g) Rotación de tronco.
 - h) Flexión de hombros.
 - i) Extensión de hombros
 - j) Circunducción de hombros (adelante y atrás)
 - k) Flexión y extensión lateral de cuello.
 - l) Rotación de cuello.
 - m) Flexión y extensión de cuello
 - n) Circunducción de muñecas.
 - o) Flexión y extensión de muñecas

2. Explicación y presentación del Tema y/o Saber

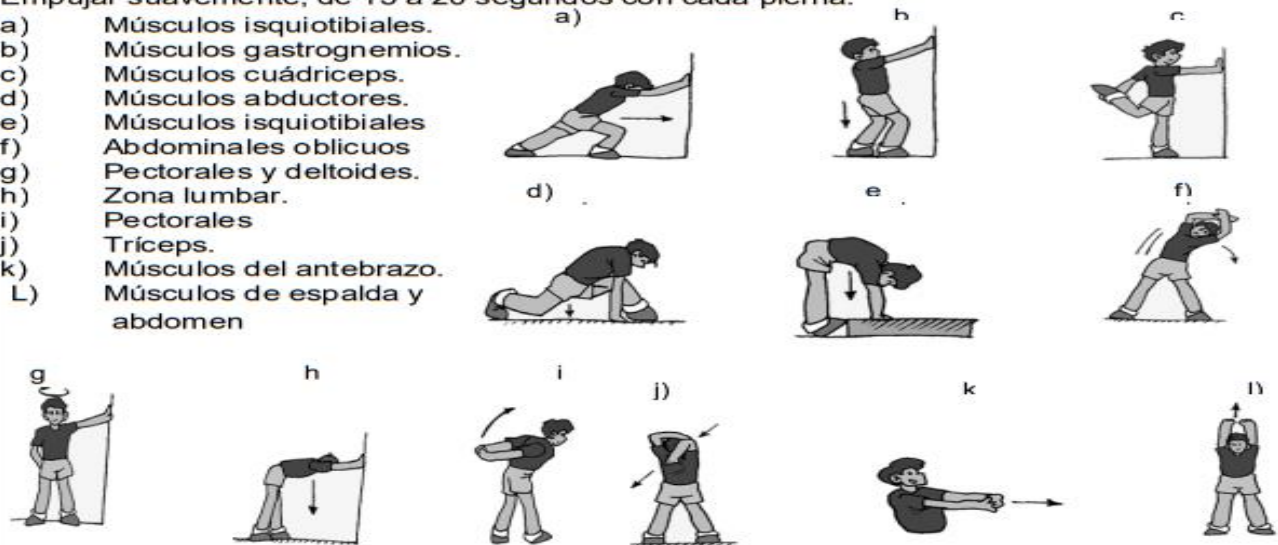


2. Desarrollo una activación cardio-vascular indicada por el docente

3. Efectúo actividades individuales de elongación muscular

Empujar suavemente, de 15 a 20 segundos con cada pierna.

- a) Músculos isquiotibiales.
- b) Músculos gastrocnemios.
- c) Músculos cuádriceps.
- d) Músculos abductores.
- e) Músculos isquiotibiales
- f) Abdominales oblicuos
- g) Pectorales y deltoides.
- h) Zona lumbar.
- i) Pectorales
- j) Tríceps.
- k) Músculos del antebrazo.
- L) Músculos de espalda y abdomen

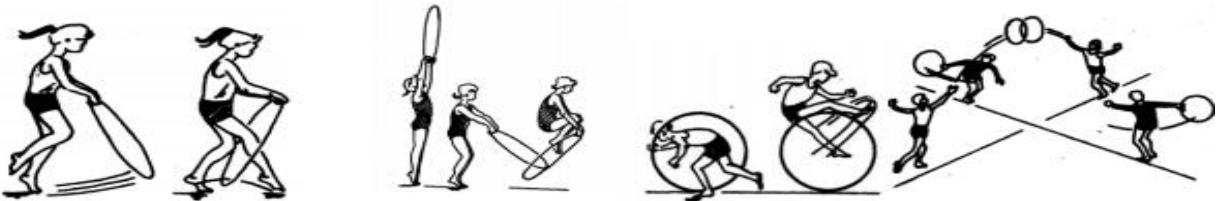
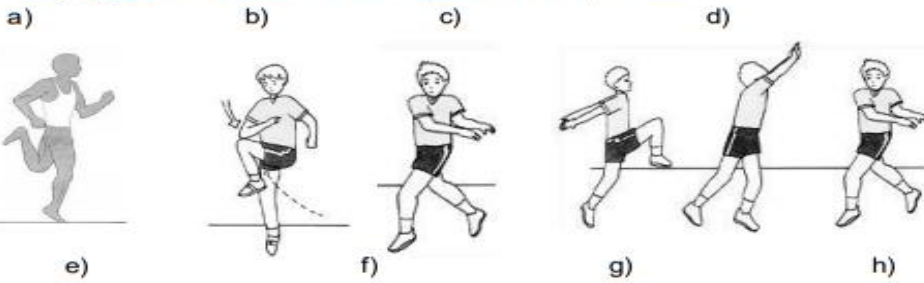


Etapla final:

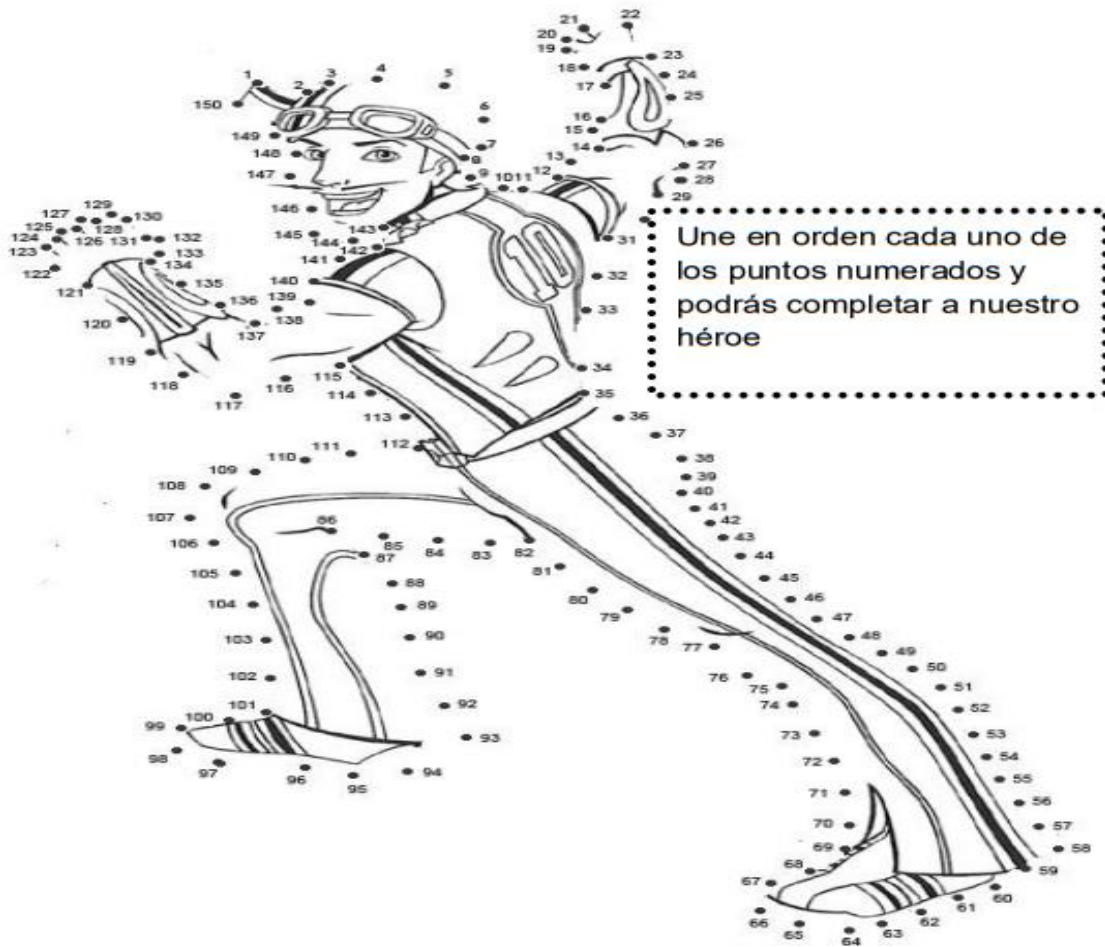
Realizo los ejercicios que tengo pendientes de la ficha de seguimiento

3. Taller de aplicación del Saber

jugador, quien repite la acción y así sucesivamente hasta que hayan pasado todos los jugadores. Gana la hilera que termine primero.



ETAPA FINAL: Realizo los estiramientos y retorno al salón en orden.



4. Actividades de Cierre

CON UN ADULTO
LUGAR ABIERTO

RETO: **Contra la gravedad**

Materiales: Pelota de plástico, bola de trapo o paliacate hecho bola.

En este reto identificarás diferentes maneras de saltar al atrapar y lanzar un objeto. Con la práctica realizarás movimientos cada vez más complejos.



Para empezar, tú y el adulto se separan a una distancia aproximada de metro y medio; uno de ustedes lanza la pelota o paliacate, y el otro salta y lo atrapa.

Este juego es más interesante si, además de saltar, le agregan otro movimiento para hacerlo más complejo; por ejemplo, separar las piernas al momento de brincar. Propongan las ideas que se les ocurran, incluso experimenten con diferentes maneras de lanzar.

Un dato interesante

Cuando aprendemos un movimiento, Σ te deja una huella permanente en el cerebro; por ejemplo, cuando aprendes a andar en bicicleta, una vez que se adquiere la habilidad, ya no se olvida.



Para el adulto:

El alumno realiza movimientos cada vez más complejos.

El alumno propone diferentes maneras de saltar para atrapar un objeto.

Reflexión

En tu vida diaria, ¿cómo utilizarías los movimientos que experimentaste en este reto?
