

	<p align="center">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</p>	<p align="center">GUIA # 3</p>
--	---	--------------------------------

GUIA # 3

Guía N° 3 de trabajo del área: Edu. Física	Grado: Cuarto
Nombre del docente: Leonel Alfonso Burgos Agámez email: lburgosieelrecuerdo@gmail.com	
<p align="right">Celular: 3205913951</p>	
<p align="center">TEMAS Y/O SABER</p>	<p align="center">DBA (APRENDIZAJES)</p>
Fuerza.	

"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:

Muchas veces necesitamos mover objetos de un lugar a otro, como llevar nuestro morral, llevar libros, ayudar en las labores de la casa como llevar baldes de agua, esas actividades necesitan un esfuerzo físico.

2. Explicación y presentación del Tema y/o Saber

LA FUERZA

La fuerza es la capacidad del cuerpo para vencer o ejercer una tensión contra una resistencia. En muchas de las actividades diarias se hace necesario el uso de la fuerza, con frecuencia se empuja, arrastra, carga o levantan pesos. Evidentemente es necesario tomar en consideración que esta capacidad del cuerpo no hay que desatenderla, ya que garantiza una vida con mayor y mejor capacidad. La fuerza resulta muy importante por el hecho de que vencer o soportar una resistencia es una tarea que con frecuencia se realiza en la actividad cotidiana. Hasta para cargar el morral o bolso escolar, es necesario tener fuerza.

3. Taller de aplicación del Saber

Etapa inicial: realizo el calentamiento general y específico

Etapa central:

realizo 10 flexiones y extensión de codos seguidas.



Recorro 30 metros de distancia simulando ser una carretilla



levanto y lanzo un balón medicinal de 3 kilogramos por encima de la cabeza hacia arriba y adelante.



flexiono las piernas (en un ángulo cualquiera) y salto, lo más alto que pueda. Se realizan 6 series de 10 saltos cada una con descanso de un minuto entre cada serie



Realizo abdominales Sentado, con las manos cruzadas en el pecho y piernas flexionadas. Se realizan 6 series de 10 abdominales cada una con descanso de un minuto entre cada serie

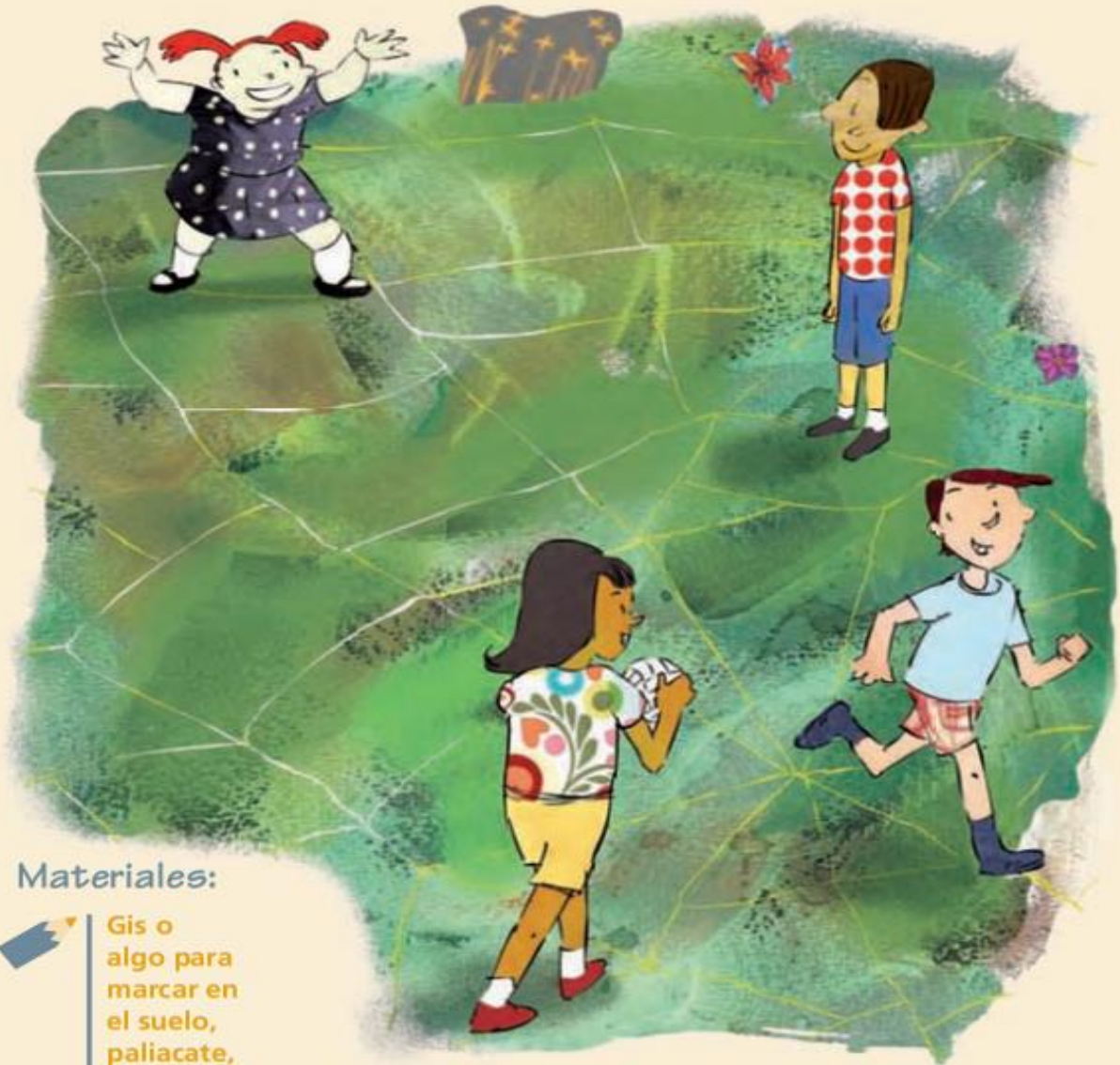


4. Actividades de Cierre.

CON AMIGOS O
COMPAÑEROS
LUGAR ABIERTO

RETO: Telaraña congelada

En este reto desarrollarás estrategias en las que utilices la velocidad, que es una capacidad fisicomotriz.



Materiales:



Gis o
algo para
marcar en
el suelo,
paliacate,
pelota o
calcetín.

Traza en el suelo una telaraña muy grande, con líneas separadas y varias uniones entre ellas. Invita a uno o varios compañeros a jugar. Uno de ustedes debe tener un paliacate, un calcetín hecho bola, una pelota o algo con lo que se pueda tocar al compañero sin lanzarlo. Todos se desplazan lo más rápido posible por las líneas de la telaraña. El que tiene el objeto persigue a los que no lo tienen e intenta tocarlos. Cuando lo logra el tocado se convierte en perseguidor, pero antes cuenta hasta diez para que el otro compañero se aleje un poco.

Propongan diferentes formas para desplazarse sobre las líneas o establecer un tiempo determinado para que el perseguidor toque a alguien. Si son más de tres, diseñen en equipo una estrategia para evitar ser tocados.

Reflexión

¿Cuál fue tu estrategia para evitar ser tocado?

¿En qué otros juegos tienes que crear una estrategia en la que sea necesaria la velocidad?



Para el adulto:

- El alumno diseña una estrategia en forma colectiva para no ser tocado.
- El alumno controla su velocidad al jugar.