



Guía N° 4 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)
VELOCIDAD	

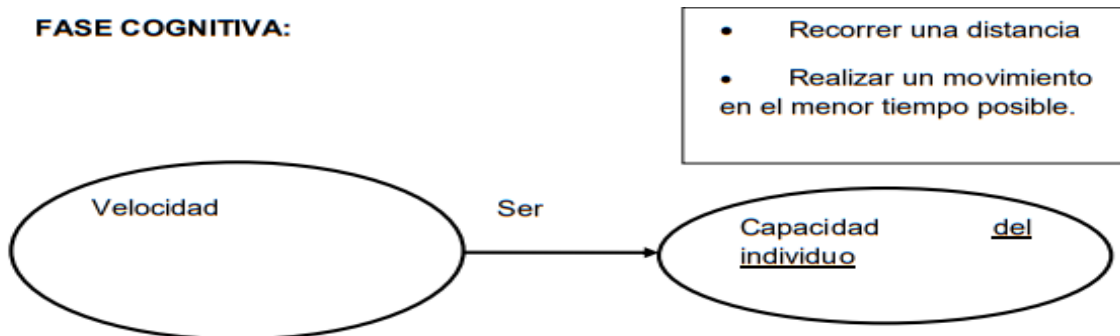
"ASESORIA: si tiene alguna duda o no entiende algo sobre esta guía, comuníquese con el número que aparece en la parte de arriba".

1. Exploración de Saberes Previos:

Cuántas veces quieres llegar primero a la tienda para ser el primero en la fila y comprar pronto, quieres llegar primero al balón que otro compañero cuando estás jugando fútbol o en la clase de educación física en la que hay una prueba de velocidad en la que debes hacerlo en el menor tiempo posible.

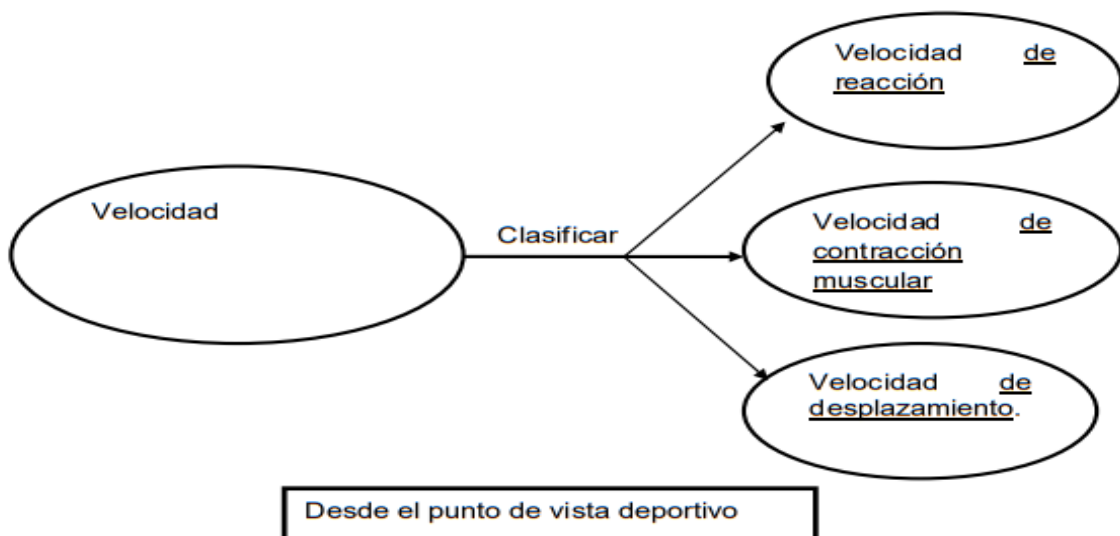
2. Explicación y presentación del Tema y/o Saber

FASE COGNITIVA:



- Recorrer una distancia
- Realizar un movimiento en el menor tiempo posible.

Desde el punto de vista deportivo la velocidad se clasificar en: Velocidad de reacción; Velocidad de contracción muscular; Velocidad de desplazamiento.



Desde el punto de vista deportivo

3. Taller de aplicación del Saber

Aventura 1



Reto: Niño araña

INDIVIDUAL.
CON LA AYUDA DE
UN ADULTO.
EN UN LUGAR
ABIERTO O
CERRADO.

En este reto realizarás actividades que te ayudarán a conocerte para tomar decisiones adecuadas.

Sólo cuando te das la oportunidad de experimentar tienes la posibilidad de aprender cosas nuevas, esto te permite identificar lo que se te facilita y en qué necesitas más práctica o ayuda.

Busca algún objeto que se encuentre en un lugar un poco más alto que tú, de preferencia que no lo alcances si estás parado. Salta e intenta tocarlo, después proponete tocarlo varias veces antes de caer al suelo.

Busca objetos que se encuentren en lugares cada vez más altos e intenta utilizar tus dos manos para alcanzarlos.



4. Actividades de Cierre.



Ahora busca dos superficies firmes que no estén muy separadas, por ejemplo, el marco de una puerta, un pasillo, dos árboles; la separación entre ellos debe ser más grande que el ancho de tus hombros. Verifica que la superficie sea resistente. Empújate con manos y pies en el marco de la puerta o en el lugar que elegiste, intenta trepar, moviendo una extremidad a la vez, primero un pie, luego una mano, después el otro pie y así sucesivamente hasta alcanzar una altura no mayor a un metro.

Finalmente busca una barda, una cerca o un mueble que no se encuentre a una altura mayor que tus hombros. Trepa hasta pasar al otro lado. No te pongas en riesgo intentando trepar demasiado alto. Invita a alguien más a realizar la actividad contigo: a un adulto o a tus amigos.

PARA EL ADULTO

Acompañe al alumno en el reto y verifique que no suban a lugares que puedan ser peligrosos.

El alumno reconoce sus habilidades y límites al realizar actividades motrices.

El alumno se desempeña con seguridad al momento de realizar el reto.

Reflexión

¿Qué propuestas diferentes a las sugeridas realizaste para lograr los retos?

¿En qué actividades de la vida diaria podrías usar esta clase de movimientos o habilidades?
