



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 # 6

Guía N° 6 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)
Flexibilidad	

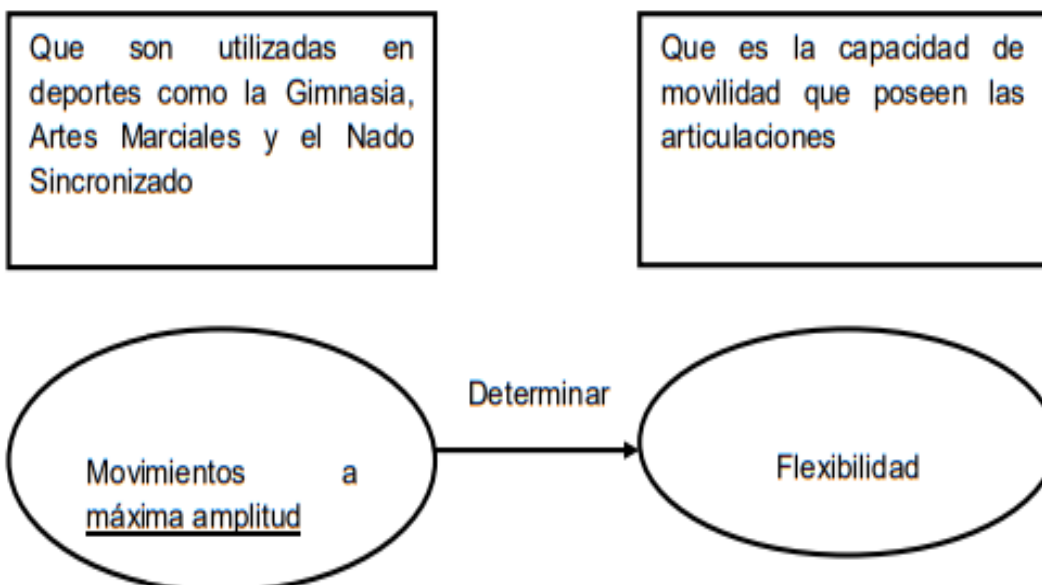
"ASESORIA: si tiene alguna duda o no entiende algo sobre esta guía, comuníquese con el número que aparece en la parte de arriba".

1. Exploración de Saberes Previos:

Muchas veces a realizar ejercicios debemos hacer un calentamiento, muchas veces ese calentamiento consiste en eso, realizar estiramiento o ejercicios de flexibilidad para preparar nuestras articulaciones y nuestro cuerpo en general para realizar ejercicios un poco más complicados. Veamos su correcta ejecución, muchos éxitos.

2. Explicación y presentación del Tema y/o Saber.

La flexibilidad que es la capacidad de movilidad que poseen las articulaciones es determinada por movimientos a máxima amplitud, que son utilizados en deportes como la Gimnasia, Artes Marciales y el Nado Sincronizado



1. Investiga que son las articulaciones
2. Extrae la definición de fuerza

3. Taller de aplicación del Saber

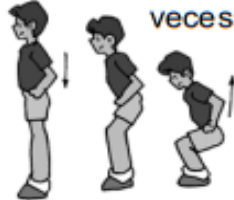
Realizo 4 series de 15 repeticiones de circunducción de tobillos 16 veces cada pie



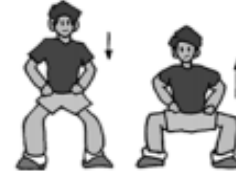
Realizo 4 series de 15 repeticiones de flexión y extensión de rodillas y caderas 16 veces



Realizo 4 series de 15 repeticiones de flexión y extensión de rodillas y caderas 16 veces



Realizo 4 series de 15 repeticiones de rotación externas y flexión de cadera



Realizo 4 series de 15 repeticiones a fondo lateral 16 veces por cada lado



Realizo 4 series de 15 repeticiones de inclinación lateral del Tronco 16 veces



Realizo 4 series de 15 repeticiones de flexión y extensión de tronco y cadera



Realizo 4 series de 15 repeticiones de rotación de tronco 16 veces cada lado



Realizo 4 series de 15 repeticiones de flexión de hombros



Realizo 4 series de 15 repeticiones de circunducción de Hombros



APA FINAL:

1. Formamos dos equipos, uno a cada lado, de un campo previamente delimitado, no podemos pasar de la mitad del mismo, cada uno tiene una bola de papel. A la señal, todo el mundo deberá tirar su bola al campo contrario, e intentar que todas las que caigan en su campo, devolverlas al contrario. Al final gana el que menos tenga.
2. Realizo un estiramiento acorde al desarrollo de la clase y retomo al salón en orden y silencio

4. Actividades de Cierre.

CON COMPAÑEROS
O AMIGOS.
EN UN LUGAR
ABIERTO O
CERRADO.

Reto: Soy un instrumento

En este reto descubrirás diferentes sonidos y percusiones que puedes hacer con tu cuerpo. Así mismo, pondrás a prueba tu creatividad al hacer composiciones rítmicas y explorarás de una manera distinta la interacción con otros.



38

Aventura 2



Explora sonidos que puedas producir con tu cuerpo: puedes utilizar chasquidos, percusiones en cualquier parte de tu cuerpo, gritos, silbidos, sonidos que puedas producir con la boca, o con lo que se te ocurra. Selecciona al menos ocho sonidos diferentes. En este juego no se vale cantar.



Invita a tus compañeros de juego o amigos a que experimenten lo que hiciste. Comparte con ellos los ocho sonidos diferentes que seleccionaste, y escucha los de ellos para que elijan los ocho que más les gusten, para que organicen una composición rítmica que forme una melodía. Consideren los siguientes aspectos:

- Debe tener un inicio y un final muy claros.
- Los ocho sonidos deben participar y combinarse.
- Un sonido puede repetirse varias veces, pero sin que se ocupe siempre.



Al terminar su composición, organicen una presentación para otros compañeros o personas que se interesen. Si pueden, graben su creación, ya que así podrán escucharla.



Reflexión

¿Qué dificultades encontraste al crear la secuencia de percusiones y sonidos con tu cuerpo?

De los sonidos que creaste, ¿cuál te pareció más interesante y original?

PARA EL ADULTO

El alumno utiliza diferentes partes de su cuerpo para crear sonidos.

El alumno muestra a otros su composición rítmica.