



COLEGIO REFOUS

Asignatura	Educación Física.
Grado	4° - Primaria.
Intensidad Horaria	2H
Guía	#1
Contenido Temático	Habilidades básicas adaptadas al Pre - Deportivo del Atletismo.
Objetivo	Complementar y mejorar las actividades y ejercicios prácticos desarrollados y ejecutados, mediante ayudas educativas y tecnológicas.
Semana	#7 - Lunes 16 a Viernes 21 de Marzo de 2020

Actividad

Leer, observar, analizar y comprender los ejercicios y actividades brindadas, con el fin de mejorar los conocimientos adquiridos y practicados, para afianzar el desarrollo de la prueba, además de investigar otros contenidos que puedan nutrir sus conocimientos y prácticas futuras.

Saltar

Es una habilidad motora en la que el cuerpo se suspende en el aire debido al impulso de una o ambas pierna y cae sobre uno o ambos pies. Éste puede ser hacia arriba, hacia abajo, hacia delante, hacia detrás o lateral, con un pie y caer sobre el otro, salto con los uno o dos pies y caída sobre uno o dos pies, salto a la pata coja...

Tomado de: <https://glosarios.servidor-alicante.com>

Equilibrio

Habilidad del mantenimiento adecuado de la posición de las distintas partes del cuerpo y del cuerpo mismo en el espacio. El concepto genérico de equilibrio engloba todos aquellos aspectos referidos al dominio postural, permitiendo actuar eficazmente.

Equilibrio Estático: Control corporal sin desplazamiento.

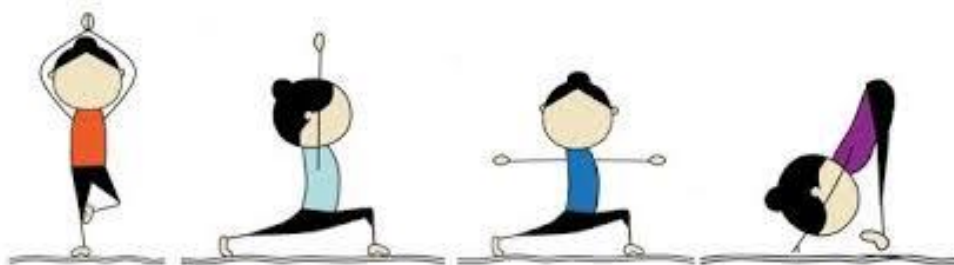


Imagen tomada de:

https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn%3AAND9GcQtLdH2yk08CIAIYF9ql3xFid90E9k1aKCPY_3OeogRckZdDd8t

Equilibrio Dinámico: Control corporal con desplazamiento.



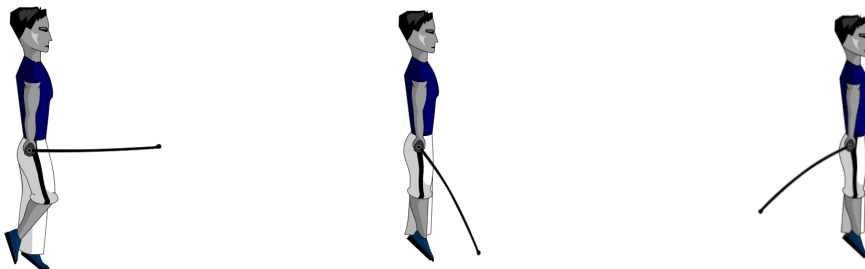
Imagen tomada de: <https://www.efdeportes.com/efd165/la-importancia-de-la-psicomotricidad-06.jpg>

Salto con Soga

Recuerde que antes de cualquier actividad física y deportiva, se debe realizar un adecuado calentamiento, lo cual acondicionara el cuerpo para dicha actividad y evitara lesiones, el cual debe contener movilidad articular, flexibilidad y elevación de la temperatura corporal.

El salto de soga es uno de los ejercicios cardiovasculares más completos que se puede practicar, esta sencilla actividad puede ayudar a mantener una buena condición, aumentar considerablemente la resistencia física y mejorar la salud.

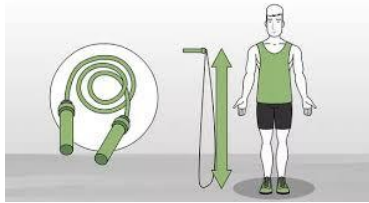
1. Como ejercicio previo de calentamiento específico; Se toma ambos extremos de la soga con una mano, realizando movimientos circulares al costado del cuerpo, variando la dirección y la velocidad de ejecución, realizándolo con mano derecha y mano izquierda. (Sin salto).
2. Se realiza el mismo ejercicio anterior (con una mano) incluyendo saltos con dos apoyos (pies simultáneos)



Imágenes tomadas de: <https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn%3AANd9GcReRFvIZE4M-4sS4Ndzz6ZvzLxT8ogI4tDiiHxPsJL2LVihICD->

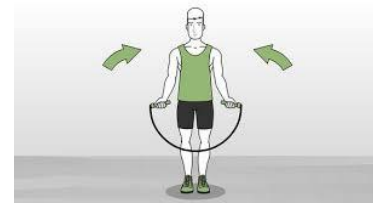
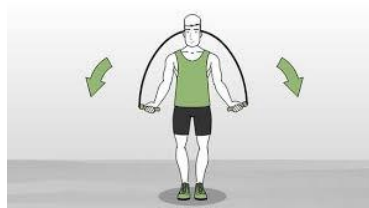
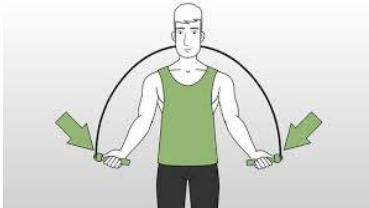
Antes de iniciar el salto con soga, se debe tener en cuenta:

- Ajustar la soga de tal manera que el extremo de los mangos estén a la altura del pecho, estando doblada y extendida, y abajo tocando el suelo.



Durante la ejecución de salto con soga tener en cuenta:

- Realizar el movimiento coordinado de la soga utilizando las manos y muñecas, por encima de la cabeza y por debajo de los pies, el salto con dos apoyos se realiza justo cuando la soga está en la parte delantera del cuerpo y está en descenso a los pies.



Imágenes tomadas de: <https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fes.wikihow.com%2Fsaltar-la-cuerda&psig=AOvVaw17TUWFjV08vZmxWgHRknND&ust=1584473810128000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQiRxqFwoTCpibI77fn-gCFQAAAAAdAAAAABAD>

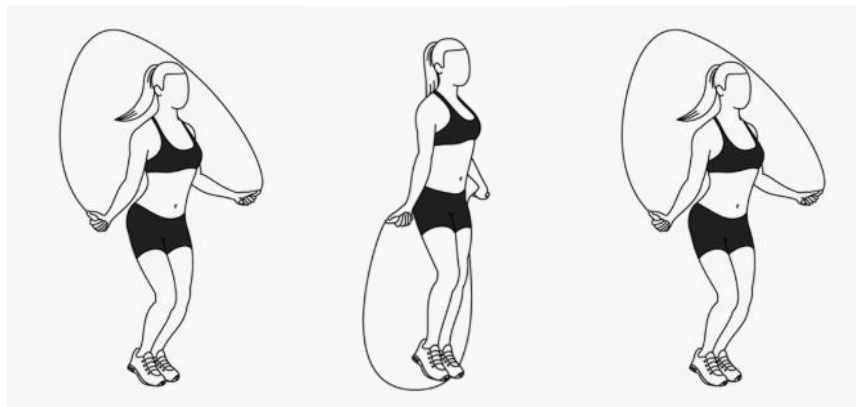


Imagen tomada de: https://static.mercadoshops.com/lazo-cuerda-para-saltar-contador-de-saltos-ejercicio-colores_iZ103490748XvZxXpZ1XfZ3895007-425788129-1.jpgXsZ3895007XuZ1xIM.jpg

Observar y analizar el video del siguiente link, como apoyo a la descripción realizada:

<https://www.youtube.com/watch?v=mUMKnqOIGWI>

Variantes:

- Si se presenta dificultad para ejecutar el salto a dos pies simultáneamente, se puede iniciar con salto alternando los pies, un pie a la vez. Esto le dará más confianza a la hora de pasar por encima de la soga.

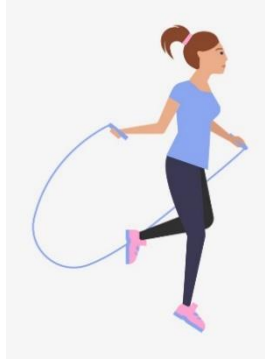


Imagen tomada de: https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn%3AANd9GcRFi98u_M2mhP4_FqVytnb-Co98kj4Dg34vvgVOrPmlz0wcl8cw

- Salto a un solo pie. Derecho e izquierdo.

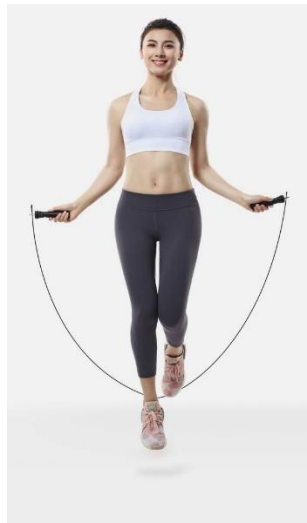


Imagen tomada de: <https://xiaomi4mi.com/wp-content/uploads/2018/04/Comba-Yunmai-2.jpg>

- Salto con flexión profunda de rodilla.



Imágenes tomadas de: https://images.latribuna.cl/2018/12/27-03-2017_19-53-1621.1.jpg

Guía taller desarrollada por Docentes del Área de Educación Física Grado 4° de primaria.

Desarrollo Tarea

1. Realice un dibujo de un ejemplo de equilibrio estático (diferente a los de la imagen).
2. Describa los beneficios que tiene el salto con soga.
3. Describa otros ejercicios de salto con soga diferentes a los mostrados en la actividad y las imágenes. (Investigue y recuerde otros).
4. Dibuje uno de los ejercicios de salto descritos en el punto anterior (punto 3)
5. Realice y desarrolle un pequeño crucigrama donde involucre algunas palabras claves de lo trabajado en esta guía.

Éxitos!

Modalidades

(Voleibol – Beisbol – Salto – Carrera - Lanzamiento)

Si pertenece a la modalidad de Voleibol realice esta actividad.

Por medio de un texto describa que es el voleibol en tus propias palabras y que conoces acerca de esta disciplina deportiva.

De acuerdo a lo visto en las clases anteriores, representa por medio de un dibujo las posiciones de juego y su ubicación dentro de la cancha.