

Periodo	TERCERO	Grupo	4°	Area	EDUCACION FISICA
Alumno(a)					
Maestro:	ALBEIRO DE JESUS HERRERA ALVAREZ				
Indicadores de Desempeño:	Saber: Reconoce la importancia del cuidado personal y las capacidades físico motrices en el juego pre deportivo. Hacer: Ejecuta las capacidades físico motrices y su cuidado personal. Ser: Asume una actitud proactiva en el desarrollo de las actividades escolares del I.S.C.				

ACTIVIDADES	Fecha
El siguiente taller lo solucionamos en el cuaderno y se lo presentamos al docente. La Seguridad en los Deportes Practicar deportes es muy divertido y saludable, pero para jugar con seguridad, es importante seguir algunas reglas, primero, debemos usar la ropa y los elementos adecuados, también es necesario calentar el cuerpo antes de comenzar. El calentamiento evita lesiones y prepara nuestros músculos. Debemos respetar las reglas del juego para no lastimarnos ni lastimar a otros. Si alguien se cae o se lastima, hay que avisar al profesor o adulto a cargo. No debemos empujar ni hacer bromas peligrosas mientras jugamos. La seguridad es responsabilidad de todos los que participan. Así, podemos disfrutar el deporte sin correr riesgos. - ¿Por qué es importante calentar antes de hacer ejercicio? - ¿Qué elementos de seguridad se mencionan en la lectura? - ¿Qué debemos hacer si alguien se lastima durante el juego? - ¿Qué cosas no se deben hacer mientras jugamos? - ¿De quién es la responsabilidad de cuidar la seguridad en los deportes?	Entrega del taller: (40%) MARTES 2 DE SEPTIEMBRE Sustentación: (60%) JUEVES 4 DE SEPTIEMBRE



Contiene mucha agua, lo que ayuda a mantenernos hidratados, tiene vitaminas que cuidan la piel y mejoran la digestión, es baja en calorías.
La sentadilla es un ejercicio que fortalece las piernas, ayuda a mejorar el equilibrio y la postura del cuerpo. Hacer sentadillas también fortalece los músculos del abdomen. Si combinamos buena alimentación con ejercicio, nuestro cuerpo estará más sano. Comer sandía y hacer sentadillas es una gran forma de cuidarnos.
¡Moverse y comer bien nos hace sentir más felices y con más energía!

- ¿Por qué es buena la sandía para los días calurosos?
- Menciona dos beneficios de comer sandía.
- ¿Qué parte del cuerpo fortalecen las sentadillas?
- ¿Qué pasa si combinamos una buena alimentación con ejercicio?
- ¿Cómo nos sentimos cuando comemos bien y hacemos ejercicio?

Circuito de Velocidad y Coordinación

Carrera Zigzag (Velocidad y control)

Actividad:

- Los niños corren en zigzag entre conos colocados en línea recta.
- Al llegar al final, regresan corriendo en línea recta.

Escalera de coordination

Actividad:

- Los niños deben pasar por una escalera (se hace con cho aros) de coordinación (puesta en el piso) realizando diferentes patrones:

- Un pie por cuadro.
- Dos pies por cuadro.
- Saltar con un pie alternando.

Salta y corre

Actividad:

- Saltar dentro de aros colocados en el suelo (tipo golosa) y luego correr hasta un punto y regresar.
- Se repite varias veces.



*Instituto San Carlos
Towards National Bilingualism*

“Nuestro Corazón está en las periferias”