



GUÍA No. 3

DOCENTE: Omar Plazas

ASIGNATURA: Educación Física

GRADO: 4°

TIEMPO: Semana del 3 al 7 de Mayo del 2021

META DE APRENDIZAJE: Desarrolla hábitos de coordinación y flexibilidad que permiten una preparación física excelente para su diario vivir.

MOMENTOS PARA EL DESARROLLO DE LA GUIA

- A. **VIVENCIA:** Se les enviara un video al grupo de WhatsApp donde los estudiantes apreciaran la información de coordinación y flexibilidad para una buena preparación física.

<https://youtu.be/VLObZZRB-x8>

B. FUNDAMENTACION CIENTIFICA

1. Copia en el cuaderno: **Beneficios de los ejercicios de resistencia aeróbica** y observa las imágenes y los deportes que más te guste practicar.

Beneficios de los ejercicios de resistencia aeróbica

Apostar por incluir este tipo de ejercicio en tu entrenamiento semanal es ideal para empezar a cuidarte y a tener una vida más sana. Aquí te dejamos una lista con **los beneficios más destacados** que notarás en tu cuerpo a medida que vayas adoptando esta rutina de entrenamiento:

- **Bajarás de peso** y evitarás coger peso de manera rápida
- Conseguirás un **cuerpo más fuerte** y resistente
- Disfrutarás de un **sueño más profundo** y evitarás el insomnio
- Tendrás un **mejor estado anímico** y un humor más positivo
- **Reducirás el riesgo** a padecer enfermedades cardiovasculares
- **Tu piel estará más luminosa** y en mejores condiciones gracias a la oxigenación celular
- **Tu corazón estará más fuerte** y protegido ante enfermedades degenerativas



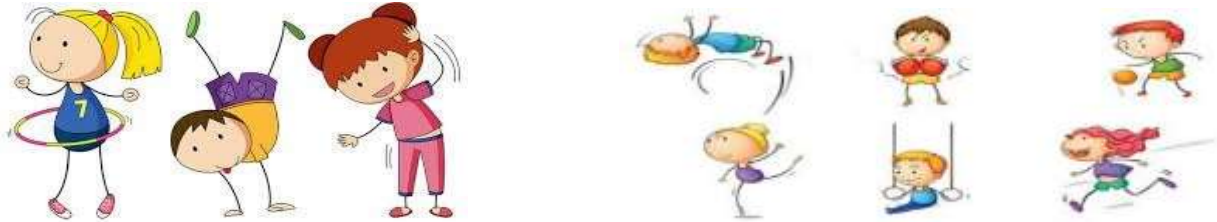
2- Realiza la siguiente **lectura**

LA GIMNASIA BÁSICA

La gimnasia básica es una educación física dirigida fundamentalmente al desarrollo de las capacidades físicas tanto condicionales como coordinativas mediante ejercicios y el juego. La gimnasia se caracteriza por movimientos sistemáticos, con la posibilidad de seleccionar actividades y ejercicios con fines determinados, con la intención de mejorar la relación de los hombres y de las mujeres con su cuerpo, su movimiento, el medio ambiente y los demás. Toda gimnasia lleva implícita las características de intencionalidad, sistematicidad, promoción de la salud, socialidad e incluso creatividad.



3-Observa las siguientes imágenes que representan Gimnasia.



C- ACTIVIDAD DE EJERCITACION

4. Escoge uno de los ejercicios de gimnasia para ejecutarlo, puedes utilizar lazo, aro, cinta o el elemento que prefieras.

Por favor, enviar un video de uno de éstos ejercicios que representa las anteriores figuras o ejecutar el ejercicio observado en el video que se envió.

NOTA: Este ejercicio debes realizarlo en compañía de un adulto.

D- ACTIVIDAD DE COMPLEMENTACIÓN:

5. En un octavo de cartulina o en una hoja de block realiza 3 dibujos que representen ejercicios de gimnasia.

REFERENCIAS:

- https://encryptedtbn0.gstatic.com/images?q=tbn%3AANd9GcSIb_kQrikUns!Su6MFM8tdRnFsRkdlGmv4kFknmDQZnpn_43Lc&usqp=CAU
- <http://4.bp.blogspot.com/-RuWqwCIBfCO/Trrc-8IfODI/AAAAAAAAAs/IdiLOI5JBis/s1600/8502695-icno-de-deporte-de-dibujos-animados.jpg>
- <https://youtu.be/VLObZZRB-x8>

Quando desarrolles esta guía, debes escanearla o tomarle una foto y enviarla al WhatsApp 3106572019 o al correo electrónico omarplaza66@gmail.com ; recuerda que la guía la puedes resolver en computador, en el celular, en el cuaderno o imprimirla y resolverla. Si necesitas asesoría, puedes comunicarte con el docente por los medios antes mencionados.