



ÁREA/ASIGNATURA:  Educación física

GRADO:  4°

DOCENTE:  Isabel Agudelo Marín - Ángela María Medina

PERÍODO:  1

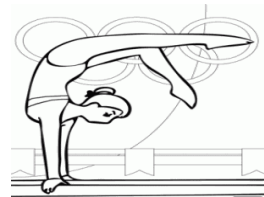
ESTUDIANTE: \_\_\_\_\_ GRUPO: \_\_\_\_\_

**1. INDICADORES DE DESEMPEÑO A RECUPERAR:**

- Identificación de pruebas que indiquen el estado de las capacidades físicas individuales.
- Reconocimiento de gestos técnicos en diferentes deportes.
- Valoración de la importancia de la actividad física para la salud.
- Identificación de capacidades físicas en la realización de juegos y ejercicios gimnásticos.
- Conocimiento de la importancia de ejercitar la motricidad fina y gruesa en movimientos y actividades de la cotidianidad.

**2. ACTIVIDADES:**

**1. Colorea las personas que están ejercitando su flexibilidad**



**2. Ejercita tú coordinación coloreado la imagen sin salirse del contorno.**



3. Resuelve la sopa de letras

## Sopa de letras Deportes

Encuentra estos 6 Deportes

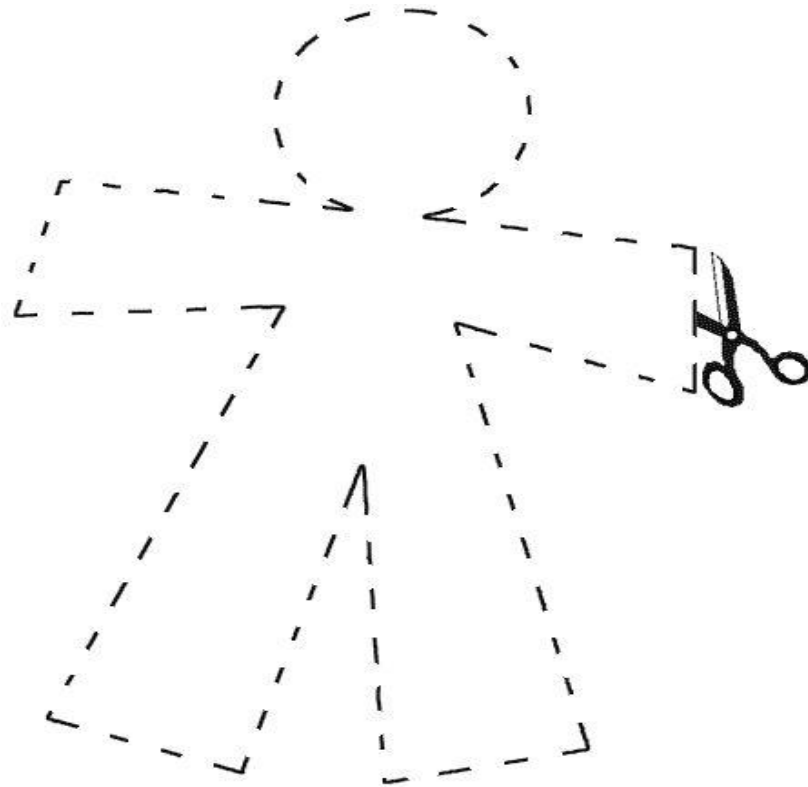
Natacion . Atletismo . Futbol . Baloncesto . Esqui . Tennis

T	Z	D	B	T	D	Y	D	M	Y	R	V	H	E	O
A	W	D	C	C	V	E	M	N	H	Z	O	N	S	U
R	S	S	U	R	Y	T	N	N	M	Y	A	H	Q	C
Y	R	D	R	W	Z	E	S	V	L	A	R	G	U	S
T	A	T	L	E	T	I	S	M	O	P	K	W	I	W
C	T	H	I	T	H	S	Y	U	I	I	L	L	K	N
B	T	I	Y	Y	T	R	N	A	T	A	C	I	O	N
U	X	O	Y	Y	M	J	Y	O	V	T	F	I	P	F
A	T	T	E	N	U	T	R	E	F	R	A	Z	R	I
P	B	D	V	D	R	I	B	T	U	M	N	F	L	W
C	R	T	C	H	U	J	H	G	T	Y	T	R	D	I
A	B	M	A	T	T	G	O	Y	B	F	R	O	Z	A
B	A	L	O	N	C	E	S	T	O	M	G	T	O	B
W	N	Z	A	E	K	B	J	R	L	A	L	O	Y	R
O	T	M	D	N	J	A	R	J	N	U	K	S	A	M

4. Construye una frase con cada uno de los deportes de la sopa de letras

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

5. Copia la silueta en un tamaño más grande, puede ser en cartulina o hoja de block, luego la recortas y por último la coloreas.



6. Realiza el dibujo aplicando la técnica del puntillismo en una hoja de block.



7. Vamos a ejercitar la motricidad gruesa realizando los siguientes ejercicios. Graba un pequeño video como evidencia

- 20 saltos altos sin parar.
- 20 saltos con desplazamientos con los pies juntos, sin separarlos.
- 10 saltos con obstáculos ( bastón, aros, conos, botella) colocan el obstáculo al frente y saltan hasta llegar a a su punto, lo van alejando según capacidades. 10 repeticiones.
- Con un balón o pelota hacer 30 rebotes hacia la pared, frente a ella.

