



I.E.D. MONSEÑOR AGUSTIN GUTIERREZ
GUIA DE TRABAJO: TERCER PERIODO – SEMANA 1

AREA: EDUCACIÓN FÍSICA

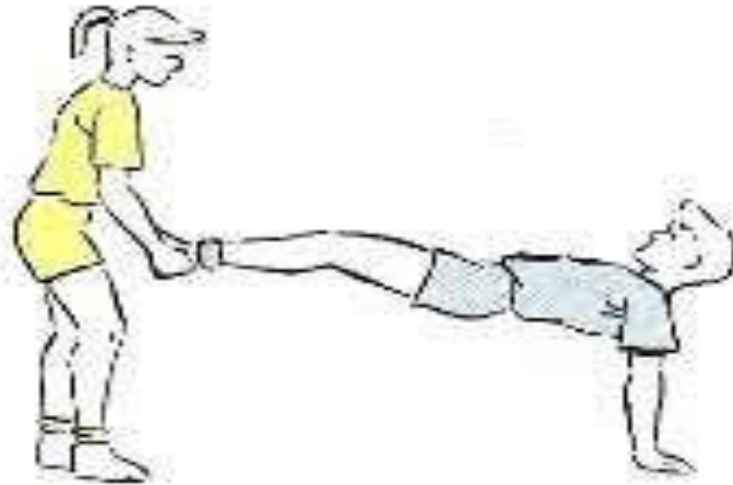
GRADO: CUARTO

TEMA: Coordinación dinámica general.

COMPETENCIA: Fortalezco mis habilidades motrices básicas y sus combinaciones, a partir de expresiones su posibilidad de aplicación en el entorno, para interactuar con compañeros, compañeras y amigos y amigas.

ACTIVIDAD PRÁCTICA

1. En posición de carretilla invertida, desplazarse en varias direcciones.



Tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Grabar un video corto de máximo 15 segundos, en donde se evidencie que el niño se desplaza en carretilla invertida hacia todas las direcciones.
- La evidencia debe ser enviada al docente del curso, según el medio que manejan durante los primeros periodos.



I.E.D. MONSEÑOR AGUSTIN GUTIERREZ
GUIA DE TRABAJO: TERCER PERIODO – SEMANA 2

AREA: EDUCACIÓN FÍSICA

GRADO: CUARTO

TEMA: Coordinación con elementos.

COMPETENCIA: Adquiero y desarrollo mis habilidades motrices básicas mediante expresiones que me permiten conocer mi entorno familiar, escolar y relacionarme con mi familia, compañeros y profesores.

ACTIVIDAD PRÁCTICA

1. Con la ayuda de una soga y dos compañeros o familiares, oscilan la soga y el niño salta inicialmente lento y progresivamente amplían el ritmo.



Tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Grabar un video corto de máximo 15 segundos, en donde se evidencie que el niño salta en repetidas ocasiones.
- La evidencia debe ser enviada al docente del curso, según el medio que manejan durante los primeros periodos.



I.E.D. MONSEÑOR AGUSTIN GUTIERREZ
GUIA DE TRABAJO: TERCER PERIODO – SEMANA 3

AREA: EDUCACIÓN FÍSICA

GRADO: CUARTO

TEMA: Coordinación óculo manual.

COMPETENCIA: Adquiero y desarrollo mis habilidades motrices básicas mediante expresiones que me permiten conocer mi entorno familiar, escolar y relacionarme con mi familia, compañeros y profesores.

ACTIVIDAD PRÁCTICA

1. Con la ayuda de una pelota, ubicarse frente a una pared a una distancia de unos 2 metros, lanzarla y concentradamente esperar el rebote para luego cogerla sin que caiga al suelo.



Tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Grabar un video corto de máximo 15 segundos, en donde se evidencie que el niño lanza la pelota y la recibe, después del rebote.
- La evidencia debe ser enviada al docente del curso, según el medio que manejan durante los primeros periodos.



I.E.D. MONSEÑOR AGUSTIN GUTIERREZ
GUIA DE TRABAJO: TERCER PERIODO – SEMANA 4

AREA: EDUCACIÓN FÍSICA

GRADO: CUARTO

TEMA: Rollos.

COMPETENCIA: Adquiero y desarrollo mis habilidades motrices básicas mediante expresiones que me permiten conocer mi entorno familiar, escolar y relacionarme con mi familia, compañeros y profesores.

ACTIVIDAD PRÁCTICA

1. En cuclillas, glúteos sobre los talones y el pecho cerca de las rodillas, las manos se apoyan en el piso a unos 30 centímetros de los pies. El rollo consiste en rodar sobre la espalda, metiendo la cabeza entre las piernas sin que esta toque el piso para llegar de nuevo a la posición inicial.



Tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Grabar un video corto de máximo 15 segundos, en donde se evidencie que el niño ejecuta el rollo.
- La evidencia debe ser enviada al docente del curso, según el medio que manejan durante el primer periodo.



I.E.D. MONSEÑOR AGUSTIN GUTIERREZ
GUIA DE TRABAJO: TERCER PERIODO – SEMANA 5

AREA: EDUCACIÓN FÍSICA

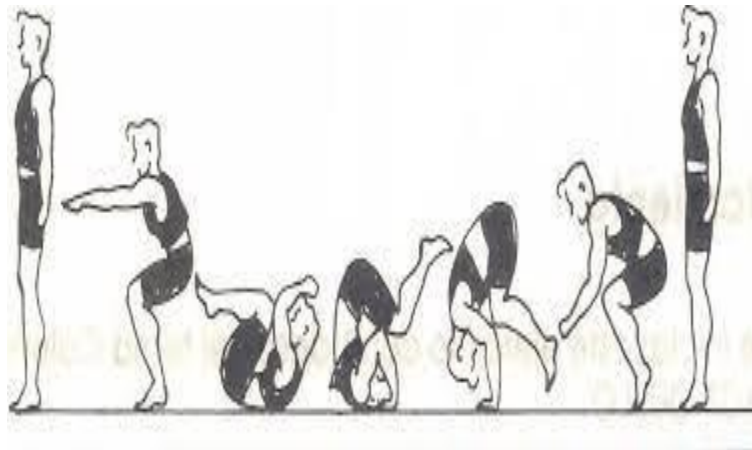
GRADO: CUARTO

TEMA: Rollos.

COMPETENCIA: Adquiero y desarrollo mis habilidades motrices básicas mediante expresiones que me permiten conocer mi entorno familiar, escolar y relacionarme con mi familia, compañeros y profesores.

ACTIVIDAD PRÁCTICA

1. Rollo atrás: El niño se ubica en posición similar a la utilizada para la realización del rollo adelante, pero esta vez rodará hacia atrás, sobre la cadera, la espalda, el cuello y parte posterior de la cabeza, pasando las manos rápidamente hacia atrás, para apoyar las palmas en el suelo a los lados de la cabeza.



Tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Grabar un video corto de máximo 15 segundos, en donde se evidencie que el niño ejecuta el rollo hacia atrás.
- La evidencia debe ser enviada al docente del curso, según el medio que manejan durante los periodos anteriores.



I.E.D. MONSEÑOR AGUSTIN GUTIERREZ
GUIA DE TRABAJO: TERCER PERIODO – SEMANA 6

AREA: EDUCACIÓN FÍSICA

GRADO: CUARTO

TEMA: Pirámide.

COMPETENCIA: Adquiero y desarrollo mis habilidades motrices básicas mediante expresiones que me permiten conocer mi entorno familiar, escolar y relacionarme con mi familia, compañeros y profesores.

ACTIVIDAD PRÁCTICA

1. Con la ayuda de un adulto realizo la siguiente pirámide sencilla. Primero el adulto se acuesta en el piso boca arriba. Luego el estudiante coloca sus manos cerca a los tobillos de cada pie, después pasa cada uno de sus pies de tal manera que las piernas queden suspendidas en el aire como se observa en la figura.



Tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Grabar un video corto de máximo 15 segundos, en donde se evidencie que el niño ejecuta la pirámide.
- La evidencia debe ser enviada al docente del curso, según el medio que manejan durante los periodos anteriores.



I.E.D. MONSEÑOR AGUSTIN GUTIERREZ
GUIA DE TRABAJO: TERCER PERIODO – SEMANA 7

AREA: EDUCACIÓN FÍSICA

GRADO: CUARTO

TEMA: Coordinación.

COMPETENCIA: Adquiero y desarrollo mis habilidades motrices básicas mediante expresiones que me permiten conocer mi entorno familiar, escolar y relacionarme con mi familia, compañeros y profesores.

ACTIVIDAD PRÁCTICA

1. Amarrarse de un tobillo una soga corta con un peso adicional en la punta libre en donde puede ser por ejemplo un palo. Hacer girar la cuerda haciéndola pasar por debajo del pie libre o el apoyo.



Tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Grabar un video corto de máximo 15 segundos, en donde se evidencie que el niño realiza saltos con el pie libre, coordinadamente.
- La evidencia debe ser enviada al docente del curso, según el medio que manejaron durante los periodos anteriores.



I.E.D. MONSEÑOR AGUSTIN GUTIERREZ
GUIA DE TRABAJO: TERCER PERIODO – SEMANA 8

AREA: EDUCACIÓN FÍSICA

GRADO: CUARTO

TEMA: Invertidas.

COMPETENCIA: Adquiero y desarrollo mis habilidades motrices básicas mediante expresiones que me permiten conocer mi entorno familiar, escolar y relacionarme con mi familia, compañeros y profesores.

ACTIVIDAD PRÁCTICA

1. Parada o invertida de cabeza. El niño apoyado en la frente y las palmas de las manos, marcando un triángulo, eleva el cuerpo verticalmente (el ejercicio puede realizarse frente a una pared y con la supervisión de un adulto).



Tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Grabar un video corto de máximo 15 segundos, en donde se evidencie que el niño realiza la invertida de cabeza.
- La evidencia debe ser enviada al docente del curso, según el medio que manejaron durante los periodos anteriores.