|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | |  | | |
| **EDUCACIÓN FÍSICA**  GRADO 4 - PERÍODO 2  Cibercolegio UCN | | |
|  | | |
| EDUCACIÓN FÍSICA | | | |  |  |
|  | |  | En esta lección aprenderás a llevar a cabo actividades que contribuyen al desarrollo humano integral en aspectos cognitivos, emocionales y sociales. Es por eso que para este período desarrollaremos los siguientes ejercicios en los que cada uno cumple una función necesaria para que crezcas en un ambiente sano y feliz, estas actividades son:   * **Trote**: el estudiante fortalece las articulaciones y mejora el sistema inmunológico. * **Ciclismo**: el estudiante estimula e incrementa la coordinación y el equilibrio, de igual manera favorece el desarrollo intelectual, fomenta los valores como el compañerismo, respeto, tolerancia, y solidaridad. * **Natación**: esta actividad aumenta la autoconfianza, la autoestima y desarrolla la estabilidad emocional. | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| LOGROS | | |  |  |
|  |  | * Crea conciencia sobre la importancia de la educación física, la recreación y el deporte para su desarrollo integral. * Forma hábitos saludables en las actividades físicas y en las prácticas deportivas. * Mejora su calidad de vida y potencializa el desarrollo de su dimensión corporal.   **CRITERIO INSTITUCIONAL**  La interacción sincrónica y la elaboración de actividades programadas para el periodo, en efectos de valoración se encuentran distribuido de la siguiente manera:   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **»»** | ACTIVIDAD | % | | **»»** | ACTIVIDAD 1 | 15% | | **»»** | ACTIVIDAD 2 | 20% | | **»»** | ACTIVIDAD 3 | 15% | | **»»** | SINCRÓNICA | 30% | | **»»** | EVALUACIÓN | 20% |   **CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES**   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **»»** | ACTIVIDAD | SEMANAS DE DESEMPEÑO | | **»»** | ACTIVIDAD 1 | 1, 2, 3 | | **»»** | ACTIVIDAD 2 | 4, 5, 6 | | **»»** | ACTIVIDAD 3 | 7, 8 | | **»»** | SINCRÓNICA Y EVALUACIÓN | 9, 10 |  Se sugiere estricto cumplimento en las actividades programadas. | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| CRITERIO DEL FACILITADOR | | |  |  |
|  |  | |  |  | | --- | --- | |  | ***«La autodisciplina te permite crecer como persona y sentirte mejor al final del día.»*** *Marco Lara* |   **Durante este periodo debes tener presente realizar un excelente proceso, ese será el gran camino que te conducirá a tener éxito en tu nota final.**   |  |  | | --- | --- | | **1** | Consultar los temas propuestos para realizar las actividades. | | **2** | Anexar las fuentes de consulta, recuerda que de no hacerlo, cometerás plagio y estarás violado lo estipulado en el Manual de Convivencia. | | **3** | Informar inquietudes con las actividades y comunicarlas a la facilitadora por Skype. | | **4** | Ser muy oportuno en el envío de sus actividades y encuentros sincrónicos. En caso de no poder asistir al encuentro sincrónico, por favor comunícalo con anterioridad. | | **5** | Envía tu trabajo por el espacio indicado en la plataforma (herramienta actividades). | | **6** | Comunicar de manera oportuna a la facilitadora si tu estado es deportista de alto rendimiento. | | **7** | Debes tener ortografía, creatividad, coherencia, autonomía del trabajo porque también hace parte de la nota y del proceso formativo. | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  |  | | |
| **EDUCACIÓN FÍSICA**  GRADO 4 - PERÍODO 2  -----------------------------------------------------------  **Nombre:** (del estudiante) | | |
|  | | |
| ACTIVIDAD 1 | | | |  |  |
|  | **En esta actividad te invito a consultar los siguientes temas:**   * **Inestigo los estilos básicos de la natación.** * **Investigo 5 actividades de competencia que pueda realizar dentro de una piscina.** * **Investigo los tipos de ciclismos.** * **¿Qué es el trote y qué beneficios tiene para el ser humano?** * **La actividad debe hacerse manual, manejar un lenguaje propio.**  |  |  |  | | --- | --- | --- | |  |  | Envía a tu facilitador el trabajo realizado a través de la herramienta **Actividades** > **Periodo 2** > **Actividad 1.** | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  |  | | |
| **EDUCACIÓN FÍSICA**  GRADO 4 - PERÍODO 2  -----------------------------------------------------------  **Nombre:** (del estudiante) | | |
|  | | |
| ACTIVIDAD 2 | | | |  |  |
|  | **Para este trabajo te invito a desarrollar los siguientes ejercicios:**   * **Sugerencias: estar en compañía de un adulto, y realizar calentamiento, utiliza varios espacios y diferentes días para realizar este tipo de actividades ( Trote, Ciclismo, Natación)** * **Calentamiento específico en las siguientes articulaciones: cuello (con movimientos rotatorios), hombros, brazos (ambos con el movimiento de los últimos tanto hacia delante como hacia atrás), muñecas, cintura, rodillas y tobillos.** * **Ejercicios de trote** * Trotar libremente por el espacio. * Trotar libremente por el espacio pero a distintos ritmos (lento, medio, rápido). * Trotar a la señal de un adulto y agruparse de a 2, 4, 6, etc. * Trotar formando filas y distintas figuras geométricas (círculo, cuadrado, triángulos, etc.).      * **Materiales: bicicleta.**   **Las actividades deben realizarse utilizando la bicicleta a través de los ejercicios presentados a continuación:**   * **En zig zag.** * **En línea de un extremo a otro.** * **Puertas, utiliza conos.** * **En círculos.** * **Estáticos.**   **Natación**   * **Sugerencia: estar en compañía de un adulto. Para esta actividad te invito a un día de natación invite a familiares y compañeros de curso.** * Realiza dos piscinas ida y vuelta, compite con otros compañeros. * Utiliza ejercicios libres dentro de la piscina. * Realiza ejercicios de mariposa compite con otro compañero. * Realiza ejercicios de espaldas compite con otro compañero.  |  |  |  | | --- | --- | --- | |  |  | Envía a tu facilitador el trabajo realizado, a través de la herramienta **Actividades** > **Periodo 2** > **Actividad 2.** | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  |  | | |
| **EDUCACIÓN FÍSICA**  GRADO 4 - PERÍODO 2  -----------------------------------------------------------  **Nombre:** (del estudiante) | | |
|  | | |
| ACTIVIDAD 3 | | | |  |  |
|  | **En esta actividad te invito a desarrollar lo siguiente:**   * **Narra la experiencia vivida en las actividades de ciclismo, natación, trote; quiénes te acompañaron; qué grado de dificultad tuvieron las actividades, qué otros ejercicios creaste para realizar un buen trabajo.**  |  |  |  | | --- | --- | --- | |  |  | Envía a tu facilitador el trabajo realizado, a través de la herramienta **Actividades** > **Periodo 2** > **Actividad 3.** | | | | | |

## Amiguito, ¡felicitaciones por el desarrollo de tus actividades!



|  |  |
| --- | --- |
|  | CIBERGRAFÍA Y BIBLIOGRAFÍA |

|  |
| --- |
| * [**http://es.wikipedia.org/wiki/Ciclismo**](http://es.wikipedia.org/wiki/Ciclismo) * [**http://www.efdeportes.com/efd157/ejercicios-para-el-desarrollo-de-la-resistencia.htm**](http://www.efdeportes.com/efd157/ejercicios-para-el-desarrollo-de-la-resistencia.htm) |