



REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO

Aprobada mediante la Resolución Departamental

N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017

DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3



GUIA DE ED FISICA

GRADO CUARTO



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

GUIA DE APRENDIZAJE 1

Tema:	Grado:	Asignatura:
No hacen falta alas, saltando ando	Cuarto	Educación física
Desempeño del tema:		
<ul style="list-style-type: none">• Utiliza su cuerpo y el movimiento como medio de expresión y comunicación en diferentes situaciones• Participa activamente en actividades grupales• Realiza desplazamiento utilizando el espacio• Ubica adecuadamente diferentes posiciones• Demuestra coordinación en la ejecución de diversas actividades• Participa activamente en juegos pre-deportivo y recreativos• Desarrolla con destreza formas concretas en la ejecución de carreras en saltos con y sin obstáculo• Pasa y recibe el balón en desplazamiento frontal de forma continua y sin que se caiga el balón		
Estándar, DBA o lineamientos		
<ol style="list-style-type: none">1- Reconoce la importancia del desarrollo de las capacidades físicas para la mejora de las habilidades motrices que emplea el individuo para realizar cualquier actividad físico deportiva.2- Practica con sus compañeros en un ambiente agradable y cordial juegos grupales.3- Coordina patrones básicos del movimiento en actividades y juegos que implican elementos perceptivo-motrices con el fin de fomentar el control en el espacio de si mismo.4- Conoce las características y la dinámica de los deportes a través de experiencias predeportivas.		



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

DESARROLLO DEL APRENDIZAJE.

ACTIVIDADES BÁSICAS

Objetivo: Desarrollar diferentes actividades lúdicas que motiven continuar en los procesos formativos a través de la enseñanza recíproca y el descubrimiento guiado

calentamiento :

para iniciar se da la definición de calentamiento

Cuando se habla de calentamiento, incluso en [educación física](#), rápidamente se viene otra palabra asociada que es “deporte”. Y es que la palabra calentamiento proviene del mundo deportivo que hereda la educación física.

Normalmente se entiende por calentamiento un conjunto de ejercicios de todos los músculos y articulaciones que se ordenan y gradúan para preparar al organismo para la práctica física posterior, de modo que pueda rendir.

Por lo tanto, el **calentamiento en educación física** también tiene que acoger no solo la parte de activación corporal, sino también la educativa, tanto a nivel de los aprendizajes que se buscan (educativo), a la predisposición hacia éstos (emocional) como a la relación entre los componentes de la clase (social)

- Desplazamientos. Ejemplos:
- Carrera suave
- Carrera suave variando el desplazamiento (lateral, pequeños saltos, balanceando los brazos...)
- Movilidad articular. Ejemplos:
- Circunducción de hombros (adelante, detrás).
- Giros de codos.
- Circunducción de muñecas.
- Inclinaciones laterales.
- Circunducción de caderas.



REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

- Circunducción de rodillas
- Flexo-Extensión de rodillas
- Giros de tobillo
- Estiramientos
- Gemelos.
- Cuádriceps.
- Isquiotibiales.
- Aductores

adecuadamente, evitando lesiones

ACTIVIDADES PRACTICAS

1 DINAMICA : Consiste en sostener un platillo en las manos y al mismo tiempo decir su nombre y asociarlo con un animal que empiece con la primera letra de su nombre , al terminar pasa el platillo al siguiente compañero. cada 4 o 5 compañeros se da la orden a algún niño que repita los nombres de los compañeros y los animales mencionados por ellos con el objetivo de conocer Los nombres de todos Los integrantes.

2 ACTIVACIÓN DINAMICA GENERAL: Se ejecutará movilidad articular de orden cefalo- caudal realizando movimientos simples de flexión , extensión , adducción , Abducción y circuncisión.

3. ACTIVACIÓN ESPECIFICA : Juego cogido con aros, 4 chicos atraparán a los



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

compañeros

Con el aro, el atrapado pasará a ser perseguidor.





REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3



ACTIVIDADES DE APLICACIÓN

JUEGO: Se colocan en parejas frente a frente con una distancia de un metro separados por

un platillo,

los chicos realizarán un trote de baja intensidad y colocarán las manos donde indique el profesor

(cabeza, hombros, cintura, rodillas ,tobillos,) ; Cuando el profesor mencione la palabra platillo



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

Deberán agacharse a coger el implemento lo más rápido posible. el ganador obtendrá un punto.

2. ACTIVIDAD: En un espacio delimitado de 10 a 15 metros de largo se colocaran los

ponchadores y el resto del Grupo en la mitad del espacio, por ende se tratará de golpear

Suavemente con el balón a los compañeros y estos a la vez esquivar el balón.

Se darán tres vidas a los niños para garantizar que nadie salga del juego.

VARIANTES: Cambio de ponchadores , o aumentar el número de pelotas -

CUANTO HE APRENDIDO

Que aprendiste

Como te pareció la actividad

ACTIVIDADES BÁSICAS

1. movilidad articular

Activación dinámica general

Activación dinámica específica

Objetivo

OBJETIVO PRINCIPAL:



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

Impulsar el desarrollo de la habilidad motriz de la carrera frontal y circular en los niños, mediante el método de trabajo en parejas

OBJETIVO PSICOSOCIAL: Proponer diversas respuestas a una misma tarea motriz a partir de su experiencia y los aportes de sus compañeros

Calentamiento:

- Cinta de andar
- Saltos estrella

ACTIVIDADES PRÁCTICAS

1. y 2. Movilidad dinámica de las articulaciones mientras se les habla de generalidades del atletismo

Activación Específica: caminar en puntas de pie, caminar en talones, desplazamiento lateral, elevar talones al glúteo, elevar rodillas, salpicado, zancadas, entre otros



ACTIVIDADES DE APLICACIÓN



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

1. Juego busca tu pareja: Se hacen en parejas conformando un círculo interno y otro externo donde deberán girar en sentido contrario y a la indicación del profe se busca la pareja
2. Juego negros y blancos: En parejas separados por una línea harán ejercicios de movilidad y a la indicación negro o blanco, el niño deberá perseguir al compañero
3. Juego pato, pato, ganso: En un círculo, un niño deberá de elegir a un compañero diciéndole ganso y los dos correr en sentido contrario para quedarse con él pues-

CUANTO HE APRENDIDO

Que aprendiste

Como te pareció la actividad

ACTIVIDADES BÁSICAS



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

1. movilidad articular
2. Activación dinámica general
3. Activación dinámica específica

Objetivo

OBJETIVO PRINCIPAL

: Fomentar los elementos técnicos del dribling, pases y lanzamientos mediante ejercicios a través del método asignación de tareas

Calentamiento:

- Trote en el sitio
- Elevación de brazos frontal alterna
- Elevación lateral de brazos
- Flexiones con rodillas apoyadas
- Flexión de codo frontal en polea

ACTIVIDADES PRÁCTICAS

Activación general: Movilidad articular en círculo

Activación Específica: Pases en parejas por el espacio

ACTIVIDADES DE APLICACIÓN

1. Circuito de habilidad entre conos
2. Juego de pañuelito: Competencia 1 vs 1 con lanzamiento al aro
3. Competencia de tiro de diferentes distancias
 1. Se realiza reflexión de las actividades
 2. se hacen ejercicios de estiramiento completo



REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3



CUANTO HE APRENDIDO

Que aprendiste

Como te pareció la actividad

ACTIVIDADES BÁSICAS

Patrones básicos y categorías de movimiento según su clasificación

OBJETIVO

- Mejorar la independencia del tren superior e inferior del cuerpo entre sí y con respecto al tronco.
- Desarrollar la coordinación general del cuerpo



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

CALENTAMIENTO

- Llevar el brazo por delante del pecho y presionar sobre éste con el brazo contrario.
- En el suelo de rodillas, sentado sobre los talones, hay que apoyar las manos en el suelo con los brazos extendidos, e intentar llevar el pecho a las rodillas.
- Por parejas; uno de ellos sentado con los brazos cruzados, el compañero tira de los hombros hacia atrás mientras presiona con la pierna en la espalda hacia delante.
- Por parejas; uno de ellos tumbado prono sobre el suelo, con las piernas extendidas y juntas, igual que los brazos. De lo que se trata es de que el otro miembro de la pareja haga presión sobre la zona dorsal de su compañero y tire de los brazos hacia arriba manteniendo el primero la cabeza pegada al suelo, este ejercicio se realiza a continuación igual pero llevando la cabeza hacia atrás.
- Situar las manos detrás de la espalda, lo más juntas posible y mover la cadera hacia delante, para así estirar los hombros.
- Se realiza con el brazo flexionado por encima del hombro hacia el omóplato correspondiente y empujando con el otro.

ACTIVIDADES PRÁCTICAS

Con esta sesión los objetivos que pretendemos conseguir es que los alumnos desarrollen tanto el equilibrio como la coordinación óculo manual, realizando diferentes actividades. También se quiere conseguir que el alumno adquiera la posición idónea para realizar determinados movimientos (reptar, gatear). Para ello se hace una explicación muy detallada de todo lo que se va a realizar

Se va a trabajar a través de un circuito de habilidades, está compuesto por 10 espacios y en cada uno de ellos se trabajará durante 1 minuto, se establecerá 15 segundos para ir de un espacio a otro y comenzar la nueva actividad. Esto se realizará 2 veces.



REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3



ACTIVIDADES DE APLICACIÓN

Se ejecutaran las siguientes actividades

- En una hilera de bancos suecos pasar por encima, haciendo equilibrios.
- Saltar a la cuerda con los dos pies juntos.
- Botar una pelota con la mano derecha y en la segunda pasada con la mano izquierda.
- Pasar reptando por colchonetas.
- Pasar corriendo poniendo cada pie en un aro.
- Aguantar el equilibrio sobre un pie e intentar que el compañero apoye el pie mientras se dan pequeños empujones.
- Pasar en cuadrupedia por colchonetas.

• CUANTO HE APRENDIDO

Que fue lo que más te gusto de la clase

Como les pareció la actividad



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

ACTIVIDADES BÁSICAS

Habilidades motrices Básicas

OBJETIVO: Realizar juegos de lanzamiento y recepción mediante la ejecución de diversas actividades

Se inicia con el calentamiento

- Caminar suave y rápido al frente acompañado de palmadas..
- Correr suave distancias de 10 hasta 20 metros. ...
- Saltar con los 2 pies, al frente. ...
- Lanzar la pelota con las dos manos al frente desde la altura de la cabeza

ACTIVIDADES PRÁCTICAS

Mediante una corta explicación se da a conocer cuáles son las habilidades básicas. Entre ellas tenemos: andar, correr, saltar, galopar, deslizarse, rodar, trepar, etc. No locomotrices. Su característica principal es el manejo y dominio del cuerpo en el espacio. **Ejemplos** de estas **habilidades** son: balancearse, girar, retroceder, colgarse

ACTIVIDADES DE APLICACIÓN

Con la ayuda de un vaso plástico y un par de medias enrolladas para hacer una pequeña pelota. Con tu mano dominante tendrás el vaso y con tu otra mano tendrás la pelota de medias, lanza la pelota hacia arriba y con la mano que tiene el vaso, tócate la cabeza y antes de que la pelota caiga al suelo deberás meter la pelota en el vaso, cuando lo tengas dominado, intenta realizarla caminando, después que lo logres con un mínimo de 3 metros sin dejarla caer. Cambia los objetos de mano y vuelve a intentarlo.



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

Con la ayuda de dos personas más deberán de jugar a la “mosquita” el juego consiste en que dos de esas tres personas lancen la pelota de medias entre ellos mientras el que queda en el medio intenta atraparla, cuando lo consiga cambia de lugar con el último jugador en lanzarla.



ACTIVIDADES PRÁCTICAS

OBJETIVO PRINCIPAL: Favorecer el desarrollo de la habilidad motriz de los saltos en los niños, niñas mediante el método de asignación de tareas

: Reconocer sus posibilidades expresivas, motrices y de interrelación al participar en situaciones de juego con el fin de favorecer su esquema corporal

1. Movilidad Articular

Activación dinámica general

Activación dinámica específica



REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3



CALENTAMIENTO

Movilidad dinámica de las articulaciones

Activación general : Realizar saltos en ambos pies sobre una línea, saltos unipolares y realizar la técnica de la sentadilla

3. Activación Específica: caminar en puntas de pie, caminar en talones, desplazamiento lateral, elevar talones al glúteo, elevar rodillas, salpicado, zancadas, entre otros

ACTIVIDADES PRÁCTICAS

Juegos lúdicos donde practiquen las diferentes maneras de saltar

Juego cogido con aros: los desplazamientos se harán por medio de saltos y sus variaciones

Ponchado con balones tiro bajo

Carrera de relevos en circuito

ACTIVIDADES DE APLICACIÓN

Vuelta a la cancha

Estiramiento



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

Se hace retroalimentación de la actividad realizada, se hacen ejercicios de estiramiento predominando en miembros inferiores

ACTIVIDADES BÁSICAS

OBJETIVO PRINCIPAL Fortalecer en los niños las habilidades de carrera y saltos mediante juegos lúdicos de la iniciación deportiva

1. Movilidad Articular
2. Activación dinámica general
3. Activación dinámica específica

CALENTAMIENTO

Movilidad articular en el puesto

2. Ejercicios de activación muscular con desplazamiento en 5 metros
3. Juego coge colas variando los desplazamientos

ACTIVIDADES PRÁCTICAS

Actividades de carreras y saltos a través de actividades lúdicas

Cacería de colas: Divididos en 4 equipos de diferente color de cola, correrán en círculo a intentar coger la cola del compañero de adelante

Carrera de relevos en costales





REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

ACTIVIDADES DE APLICACIÓN

- 1 Vuelta a la cancha
- 2 Estiramiento

Se hace retroalimentación de la actividad realizada, se hacen ejercicios de estiramiento predominando en miembros Inferiores

ACTIVIDADES BASICAS

Objetivos

- Identificar juegos de resistencias e implementarlos en la vida diaria por medio de actividades básicas para mejorar el nivel de potencia del cuerpo.
- Desarrollar actividades lúdico pedagógicas donde se crean juegos de resistencia por medio de competencias que motiven a los educandos a mejorar su capacidad de aguante.

Calentamiento

Los estudiantes serán dispuestos en círculo, para orientarles algunos movimientos y así preparar el cuerpo para dar inicio con la prueba de resistencia, los movimientos que se harán son:

- Se estirará el cuerpo utilizando las manos
- Se harán movimientos circulares con la cadera y cintura
- Se caminará lentamente en el círculo

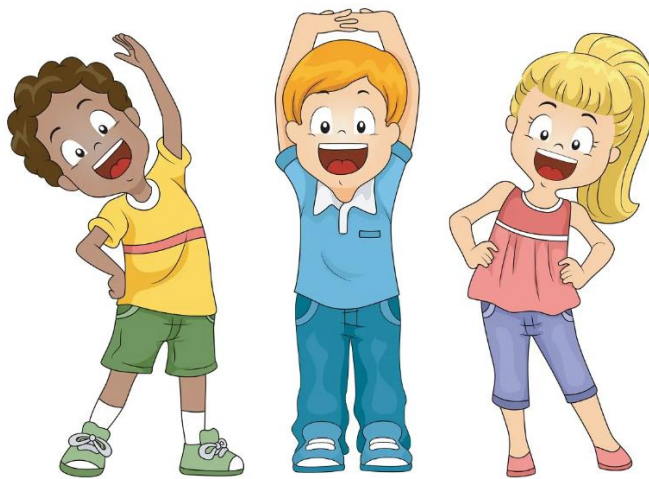


REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

- Se trotará en el mismo lugar
- Se bajará el ritmo en los diferentes movimientos de manera gradual para estabilizar el cuerpo poco a poco



Prácticas

La resistencia es todo aquel ejercicio físico que se realiza, es la capacidad de resistir eficazmente durante largos periodos de tiempo una acción que indique esfuerzo, elevando cada vez su nivel de fatiga o aguante en cada actividad realizada, de igual forma este le ayuda a los jóvenes a eliminar toxinas, mejorar su estilo de vida y aumentar su energías en las diferentes actividades.



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3



ACTIVIDADES PRÁCTICAS

Aplicación

En este espacio se dividirá el grupo en dos para realizar la siguiente actividad.

Integrantes deben estar uno al lado del otro con una distancia de un metro, más o menos. Luego escogemos un capitán de cada equipo, el cuál será el jugador que inicie la carrera.

El líder dará la señal para **avanzar corriendo alrededor de sus compañeros hasta llegar al jugador que se encontraba a su derecha; deben tocarlo y luego ocupar su lugar.** La persona tocada realizará todo lo que el capitán y así sucesivamente, hasta el último; en este momento comienza la segunda ronda del juego, que es exactamente igual que la primera.

El equipo que llegue y haga antes su segunda ronda, gana el juego. **Es importante fijarnos si todos los niños hacen la actividad dos veces**, pues si a uno se le pasa el turno el juego no es válido para su equipo.



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

ACTIVIDADES DE APLICACIÓN

Posteriormente se jugará a la cucha cogida, esta actividad consiste en elegir a una persona para que sea la encargada de atrapar a los demás compañeros, quienes están dispersos en el lugar de juego, **a la señal concretada un niño escogido debe correr detrás de sus compañeros e intentar tocar a alguno; la persona tocada se transforma inmediatamente en atrapado.** Es similar al juego anterior, pero en vez de en círculo se juega en un área delimitada

¿CUÁNTO HE APRENDIDO?

En este momento los estudiantes van a expresar por medio de las siguientes preguntas que han aprendido sobre la resistencia.

- ¿Qué has aprendido?
- ¿Te gustó la actividad? Si, no ¿Por qué?
- ¿Realizas en tu tiempo libre juegos de resistencia?



REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

- ¿Qué es resistencia?
- Mencione 5 ejercicios que realices en tu tiempo libre e impliquen resistencia

