INSTITUCIÓN EDUCATIVA FEDERICO SIERRA ARANGO

Resoluciones Dptales. 15814 de 30/10/2002 - 9495 de 3/12/2001
NIT: 811039779-1 DANE: 105088001750
Bello - Antioquia

GUIA # 4 PERIODO 1 **SEMANA 7 y 8**	
AREA: **-Educación física**	**GRADO: Cuarto 1, 2, 3, 4.** **Quinto: 1, 2, 3.**
FECHA: Semana del 8 al 19 de marzo de 2021.	
DOCENTE: Ada Felicia Ospina Padilla. Javier Urrego Urrego.	
BASE CONCEPTUAL: - Gimnasia con pequeños elementos.	
LOGROS - Explora formas básicas de movimiento aplicados a formas y modalidades gimnásticas.	
OBSERVACIONES: - Cada tema debe ser escrito en el cuaderno respectivo, con su taller solucionado en el cuaderno. - Escribir título, número del taller y la fecha. - Solucionar cada taller, con letra del estudiante y orientación de un adulto responsable. - Entregar el trabajo hasta el 19 de marzo, enviar las fotos o archivo de Word o PDF, a los correos: - luisjavier.urrego@virtual.edu.co (4°1, 4°2, 5°1 y 5°2) - ada.ospina@virtual.edu.co (4°3, 4°4 y 5°3) - Esta guía será subida en classroom donde debes responder todo lo referente a esta guía.	
RUBRICAS DE EVALUACIÓN El valor de la nota será de acuerdo a: -Evidencia o entrega trabajos. -Puntualidad en la entrega de trabajos y asistencia a los encuentros. -Coloreado de los dibujos. -Presentación de los trabajos. -Se tendrá en cuenta que las respuestas de las actividades estén correctas.	

EDUCACIÓN FÍSICA: GIMNASIA CON PEQUEÑOS ELEMENTOS.

La gimnasia es uno **de** los más completos programas **de** ejercicios disponibles **para** los **niños**, ya que incorporación **de** la fuerza, la flexibilidad, la velocidad, el equilibrio, la coordinación, el poder **y** la disciplina.

La gimnasia se puede realizar con elementos sencillos como balones, cuerdas, bastones, bolos, aros, conos, etc.
Al realizar ejercicios gimnásticos con pequeños elementos, se debe tener en cuenta las reglas para desarrollarlos, además la hidratación y la higiene de nuestro cuerpo.

ACTIVIDAD # 4

1. **Buscar el video** : 43 Ejercicios DIVERTIDOS para NIÑOS en CASA con sólo UN BASTÓN, EDUCACIÓN FÍSICA en CASA para NIÑOS😍
   Con el link: https://www.youtube.com/watch?v=88YA3vB4fes
2. Del video observado, realizar en casa, 5 de ellos que tu puedas realizar en casa, con la supervision de un adulto responsable. Envia 3 fotos de los ejercicios relaizados, no olvides tener el baston, sugerido en clases aneriores.
3. En classroom, responde las preguntas y sube las fotos de tu actividad física con pequeños elementos.
4. Durante los encuentros de educación física, no olvides tener el uniforme, la botella con agua, la toalla y los elementos para hacer la actividad física.