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 # 1 PERIODO 2 SEMANA 1 y 2	
AREA: **-Educación física**	**GRADO: Cuarto 1, 2, 3, 4.** **Quinto: 1, 2, 3.**
FECHA: Semana del 5 AL 16 de Abril de 2021.	
DOCENTE: Ada Felicia Ospina Padilla. Javier Urrego Urrego.	
BASE CONCEPTUAL: Cualidades físicas.	
LOGROS: Identifica y practica las cualidades físicas, propias de su edad.	
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 16 de abril, 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: CUALIDADES FÍSICAS.

Tema: las cualidades físicas

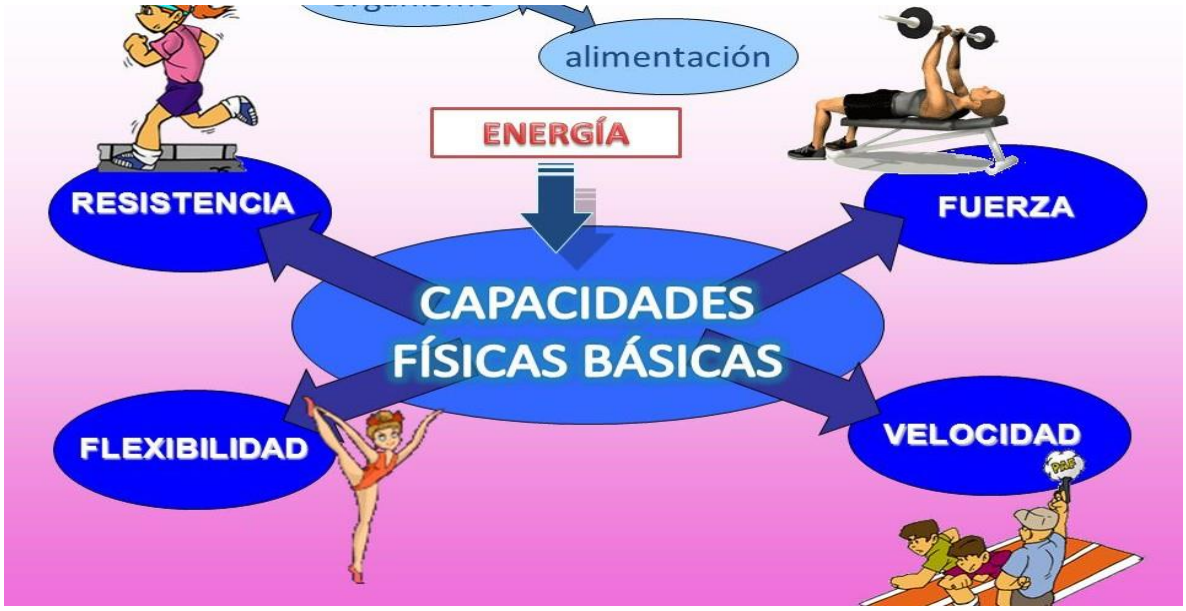
Qué son las cualidades físicas básica

Las cualidades físicas básicas son los pilares del movimiento humano, una forma de conducta del hombre que se expresa a través del cuerpo. ¿Por qué son fundamentales las capacidades físicas? Simplemente porque sin ellas no se podrían ejecutar todas las actividades que realizas durante el día.

En otras palabras, toda actividad física que hagas es posible gracias a las siguientes cuatro capacidades o cualidades:

- fuerza,
- resistencia,
- flexibilidad
- velocidad

El desarrollo y mantenimiento de las cualidades físicas básicas incrementa enormemente la calidad de vida. Es difícil afrontar los desafíos diarios sin resistencia para soportar la fatiga, fuerza para cargar objetos o subir escaleras, flexibilidad para mover libremente el cuerpo y velocidad para ejecutar una tarea en el menor tiempo posible, por citar sólo unos pequeños ejemplos.



ACTIVIDADES

1. Escribir en el cuaderno el concepto.
2. Buscar los conceptos de: Fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad y escribirlos en el cuaderno.
3. Hacer dibujos de Fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad.
4. Subir en classroom 3 fotos de actividad física donde utilices la fuerza, resistencia y flexibilidad.