INSTITUTO TÉCNICO PATIOS CENTRO N° 2
GESTIÓN ACADÉMICA
DANE 254874000568 NIT: 900027336_1
Aprobado por Resolución No. 005209 del 21 de octubre de 2019
Expedida por la Gobernación del Departamento de Norte de Santander

SEDE LA CORDIALIDAD

ÁREA: Educación Física	**DOCENTE:** Jackeline Caicedo C	**GRADO**: 4°
TEMA: Actividad física y deporte.	**FECHA:** 6 de agosto de 2020	**GUÍA N°** 1
NOMBRE DEL ESTUDIANTE:		

ACTIVIDAD FÍSICA

Es cualquier movimiento producido por la contracción muscular esquelética que resulta en un gasto energético extra respecto de las necesidades básicas diarias



Diferencias entre el Juego, Actividad Física y deporte

El juego

Es una acción libre, una actividad creativa y recreativa, cuya finalidad es solamente jugar, pero que se considera como un **medio de aprendizaje**.

Actividad física

Cualquier **acción que involucre movimiento**.

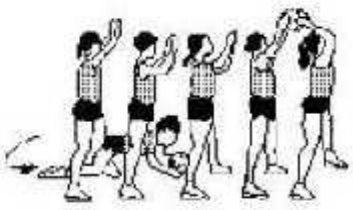
Deporte

Requiere de un lugar **específico y se encuentra totalmente reglamentado**. Dos o más deportistas o equipos se enfrentan en busca del triunfo.

Según lo visto de Juego, Actividad Física y deporte debes identificar cada una de las imágenes según corresponda:







Transcribe en tu cuaderno

Ahora que aprendiste a diferenciar juego, actividad física y deportes. Pregúntale a tus padres que juegos realizaban ellos cuando eran niños y dibújalos en tu cuaderno, dando la explicación de esos juegos. Mínimo cinco juegos.

Si te es posible observa el siguiente video para complementar este tema



HAZ CLIC SOBRE EL LINK

https://youtu.be/wBvRipfgJKs

RETO



PARA ELLO NECESITAS:

1 BOTELLA CON AGUA 1 CUERDA

INSTRUCCIONES:

AMARRAS CON UNA CUERDA POR LA PARTE MAS DELGADA DE LA BOTELLA CON AGUA Y EL OTRO EXTREMO DE LA CUERDA, LA AMARRAS A LA CINTURA DEJANDO QUE LA BOTELLA ESTE ACOSTADA EN EL PISO.

LUEGO CON UN MOVIMIENTO DE SALTAR, INTENTAS QUE LA BOTELLA QUEDE PARADA



PARA TENER EN CUENTA

- ✓ **Realiza un pequeño video haciendo el reto.**
- ✓ **El reto se hace compitiendo entre dos.**
- ✓ **La persona que utilice el menor tiempo o intentos será el ganador.**
- ✓ **Para entender mejor el reto, observa el video que te envío por WhatsApp**



Enviar por WhatsApp evidencia de las preguntas y actividades, no de la teoría

Diligencia la siguiente rúbrica de autoevaluación

VALORA TU APRENDIZAJE	SI	NO
¿Diferencio actividad física y deporte?		
¿Comprendo la forma de jugar de nuestros padres?		
¿Identifico algunos juegos en los que participo en mi diario vivir?		
¿Encuentro diferencia entre los juegos de mis padres y los de hoy?		
¿Fue difícil cumplir el reto?		