



INSTITUCIÓN EDUCATIVA CASD SIMÓN BOLÍVAR

"Con educación, trabajo y amor construimos un CASD mejor."

Aprobada por resolución No 001005 del 13 de agosto de 2019

Emanada por la Secretaría de Educación Municipal

DANE: 120001069246 - NIT: 800.031.434-8

Área: Educación Física	Tema 1: Desplazamientos	Grado 4°
Docente: María Cecilia Calderón	Fecha: 19/ 04 / 2021	

TEMA # 1: DESPLAZAMIENTOS

LOGROS:

- Realizará desplazamientos manejando tiempo y espacio
- Realizará con velocidad desplazamientos de un lado al otro

RECOMENDACIONES

- Lea el contenido, siga las instrucciones del docente, aclare dudas que presenten durante el desarrollo de las clases.
- Disfruta con mucha alegría y entusiasmo un momento diferente en compañía de la familia
- Observe el video y seleccione todos los materiales para trabajar en clase.
- No olvides colocarte ropa adecuada (deportiva) y tener agua a la mano para hidratarse. Anímate e inicia.
- Envía las evidencias del desarrollo de las actividades de acuerdo con las orientaciones dadas en cada actividad, adjuntas a Classroom.

DESARROLLO DE LA CLASE

1- Da clic en el siguiente enlace:

<https://www.youtube.com/watch?v=Gkz3mjP7CMU&feature=youtu.be>



2- Observa y escucha atentamente el video. Luego desarrolla cada uno de los ejercicios que este propone.

3- Tomate una fotografía por cada uno de los ejercicios del video. Organiza un collage y envíalas a Classroom.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA CASD SIMÓN BOLÍVAR

"Con educación, trabajo y amor construimos un CASD mejor."

Aprobada por resolución No 001005 del 13 de agosto de 2019

Emanada por la Secretaría de Educación Municipal

DANE: 120001069246 - NIT: 800.031.434-8

Área: Educación Física	Tema 2: Trabajo con elementos	Grado 4°
Docente: María Cecilia Calderón	Fecha: 26 / 04 / 2021	

TEMA # 2: TRABAJO CON ELEMENTOS

LOGROS

- Realizará diferentes movimientos utilizando elementos

RECOMENDACIONES

- Lea el contenido, siga las instrucciones del docente, aclare dudas que presenten durante el desarrollo de las clases.
- Disfruta con mucha alegría y entusiasmo un momento diferente en compañía de la familia
- Seleccione todos los materiales para trabajar en clase, en este caso necesitaras un palo de escoba.
- No olvides colocarte ropa adecuada (deportiva) y tener agua a la mano para hidratarse. Anímate e inicia.
- Envía las evidencias del desarrollo de las actividades de acuerdo con las orientaciones dadas en cada actividad, adjuntas al Classroom.

DESARROLLO DE LA CLASE

- 1- Da clic en el siguiente enlace:

<https://www.youtube.com/watch?v=Cqyr6Z17G1s&feature=youtu.be>



- 2- Tome una fotografía por cada uno de los ejercicios aplicados en el video y arma un collage como evidencia y envíalas al Classroom



INSTITUCIÓN EDUCATIVA CASD SIMÓN BOLÍVAR

"Con educación, trabajo y amor construimos un CASD mejor."

Aprobada por resolución No 001005 del 13 de agosto de 2019

Emanada por la Secretaría de Educación Municipal

DANE: 120001069246 - NIT: 800.031.434-8

Área: Educación Física	Tema 3: Educación física en casa	Grado 4°
Docente: María Cecilia Calderón	Fecha: 03 / 05 / 2021	

TEMA # 3: EDUCACIÓN FÍSICA EN CASA

LOGRO:

- Utilizará positivamente el tiempo libre a través de las actividades físicas deportivas y recreativas

RECOMENDACIONES

- Lea el contenido, siga las instrucciones del docente, aclare dudas que presenten durante el desarrollo de las clases.
- Disfruta con mucha alegría y entusiasmo un momento diferente en compañía de la familia
- Observe el video y seleccione todos los materiales para trabajar en clase.
- No olvides colocarte ropa adecuada (deportiva) y tener agua a la mano para hidratarse. Anímate e inicia.
- Envía las evidencias del desarrollo de las actividades de acuerdo con las orientaciones dadas en cada actividad, adjuntas al Classroom.

DESARROLLO DE LA CLASE

1- Da clic en el siguiente enlace:

<https://www.youtube.com/watch?v=ooljuCpqLk4&feature=youtu.be>



2- Observa y escucha atentamente el video, luego desarrolla cada uno de los ejercicios que este propone.

3- Tomate una fotografía por cada uno de los ejercicios mostrados en el video. Arma un collage con tus evidencias y envíalas por medio de Classroom.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA CASD SIMÓN BOLÍVAR

"Con educación, trabajo y amor construimos un CASD mejor."

Aprobada por resolución No 001005 del 13 de agosto de 2019

Emanada por la Secretaría de Educación Municipal

DANE: 120001069246 - NIT: 800.031.434-8

Área: Educación Física	Tema 4: Disfrute en familia	Grado 4°
Docente: María Cecilia Calderón	Fecha: 10 / 05 / 2021	

TEMA # 4: DISFRUTO EN FAMILIA

LOGRO:

- Utilizará positivamente el tiempo libre a través de las actividades físicas deportivas y recreativas

RECOMENDACIONES

- Lea el contenido, siga las instrucciones del docente, aclare dudas que presenten durante el desarrollo de las clases.
- Disfruta con mucha alegría y entusiasmo un momento diferente en compañía de la familia
- Observe el video y seleccione todos los materiales para trabajar en clase.
- No olvides colocarte ropa adecuada (deportiva) y tener agua a la mano para hidratarse. Anímate e inicia.
- Envía las evidencias del desarrollo de las actividades de acuerdo con las orientaciones dadas en cada actividad, adjuntas al Classroom.

DESARROLLO DE LA CLASE

- 1- En compañía de tu familia participa activamente de esta coreografía. Da clic en el siguiente link:

<https://www.youtube.com/watch?v=hTUn4UIJw5c&feature=youtu.be>



Clase de Baile Completa para esta Cuarentena 6 ft. Marichuy Hernandez Dance

- 2- Envía un video corto al Classroom, como evidencia del trabajo con tu familia



INSTITUCIÓN EDUCATIVA CASD SIMÓN BOLÍVAR

“Con educación, trabajo y amor construimos un CASD mejor.”

Aprobada por resolución No 001005 del 13 de agosto de 2019

Emanada por la Secretaría de Educación Municipal

DANE: 120001069246 - NIT: 800.031.434-8

Área: Educación Física	Tema 5: Disfrute en familia	Grado 4°
Docente: María Cecilia Calderón	Fecha: 17 / 06 / 2021	

TEMA # 5: DISFRUTO EN FAMILIA

LOGRO:

- Utilizará positivamente el tiempo libre a través de las actividades físicas deportivas y recreativas

RECOMENDACIONES

- Lea el contenido, siga las instrucciones del docente, aclare dudas que presenten durante el desarrollo de las clases.
- Disfruta con mucha alegría y entusiasmo un momento diferente en compañía de la familia
- Observe el video y seleccione todos los materiales para trabajar en clase.
- No olvides colocarte ropa adecuada (deportiva) y tener agua a la mano para hidratarse. Anímate e inicia.
- Envía las evidencias del desarrollo de las actividades de acuerdo con las orientaciones dadas en cada actividad, adjuntas a Classroom.

DESARROLLO DE LA CLASE

- 1- Da clic en el siguiente enlace, desarrolla de manera coordinada la coreografía que este vídeo te sugiere.

<https://www.youtube.com/watch?v=1mSjCS7WXQg&feature=youtu.be>



- 2- Toma tres fotografías del desarrollo de esta actividad y envíalas a Classroom.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA CASD SIMÓN BOLÍVAR

“Con educación, trabajo y amor construimos un CASD mejor.”

Aprobada por resolución No 001005 del 13 de agosto de 2019

Emanada por la Secretaría de Educación Municipal

DANE: 120001069246 - NIT: 800.031.434-8

Área: Educación Física	Tema 6: Me recreo en familia	Grado 4°
Docente: María Cecilia Calderón	Fecha: 24 / 05 / 2021	

TEMA #6: ME RECREO EN FAMILIA

LOGRO:

- Utilizará positivamente el tiempo libre a través de las actividades físicas deportivas y recreativas

RECOMENDACIONES

- Lea el contenido, siga las instrucciones del docente, aclare dudas que presenten durante el desarrollo de las clases.
- Disfruta con mucha alegría y entusiasmo un momento diferente en compañía de la familia
- Observe el video y seleccione todos los materiales para trabajar en clase.
- No olvides colocarte ropa adecuada (deportiva) y tener agua a la mano para hidratarse. Anímate e inicia.
- Envía las evidencias del desarrollo de las actividades de acuerdo con las orientaciones dadas en cada actividad, adjuntas a Classroom.

DESARROLLO DE LA CLASE

- 1- Ingresa en el siguiente enlace, observa el video y practica zumba en compañía de tu familia.

<https://www.youtube.com/watch?v=R7WIS04wW34&list=PLneM MHNCM2saWYwZ8PHKUBYX2Ny8-qKkN>



2. Envía un video al Classroom de tu coreografía junto a tus familiares



INSTITUCIÓN EDUCATIVA CASD SIMÓN BOLÍVAR

"Con educación, trabajo y amor construimos un CASD mejor."

Aprobada por resolución No 001005 del 13 de agosto de 2019

Emanada por la Secretaría de Educación Municipal

DANE: 120001069246 - NIT: 800.031.434-8

Área: Educación Física	Tema 7: Pausas Activas	Grado 4°
Docente: María Cecilia Calderón	Fecha: 31 / 05 / 2021	

TEMA # 7: PAUSAS ACTIVAS

LOGRO: Reconocer la importancia de la aplicación de pausas activas en medio de las actividades escolares y desarrollarlas con los miembros de la familia.

ACTIVIDAD # 1. Lee atentamente el texto y aprende sobre las pausas activas.

PAUSAS ACTIVAS.

Son sesiones de actividad física desarrolladas en el entorno laboral, con una duración continua mínima de 10 minutos que incluye adaptación física cardiovascular, fortalecimiento muscular y mejoramiento de la flexibilidad buscando reducir el riesgo cardiovascular y las lesiones musculares por sobreuso asociados al desempeño laboral. Las Pausas Activas serán una forma de promover la actividad física, como habito de vida saludable, por lo cual se deben desarrollar programas educativos sobre la importancia y los beneficios de la actividad física regular.

- **Actividad Física:** Ser denomina a todo movimiento corporal voluntario, repetitivo, que implique un gasto calórico por encima de los niveles basales o de reposo.
- **Ejercicio Físico:** Es una actividad física, programada, estructurada, y repetida con el objeto de mejorar la condición física, y que generalmente se realiza en el tiempo libre.
- **Deporte:** Este se relaciona con un tipo de ejercicio enmarcado dentro de unas reglas especiales, en áreas claramente limitadas, con atuendos especiales y propios para esa práctica deportiva, y generalmente con la intencionalidad de competir.
- **Condición Física:** Es el conjunto de atributos físicos que la persona tiene o alcanza y que se relacionan con la habilidad de llevar a cabo actividades de la vida diaria, que incluyen la resistencia cardiorrespiratoria, la fuerza, la flexibilidad, el control neuromotor y la composición corporal, entre otras.

RECOMENDACIONES

1. Lea el contenido, siga las instrucciones del docente, aclare dudas que presenten durante el desarrollo de las clases.
2. Disfruta con mucha alegría y entusiasmo un momento diferente en compañía de la familia
3. Observe el video y seleccione todos los materiales para trabajar en clase.
4. No olvides colocarte ropa adecuada (deportiva) y tener agua a la mano para hidratarse. Anímate e inicia.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA CASD SIMÓN BOLÍVAR

“Con educación, trabajo y amor construimos un CASD mejor.”

Aprobada por resolución No 001005 del 13 de agosto de 2019

Emanada por la Secretaría de Educación Municipal

DANE: 120001069246 - NIT: 800.031.434-8

5. Envía las evidencias del desarrollo de las actividades de acuerdo con las orientaciones dadas en cada actividad, adjuntas. **Envía un video de un minuto al Classroom.**

ACTIVIDAD # 1. DESARROLLO DE LA CLASE

- 1- Ingresa en el siguiente enlace, observa el video y desarrolla la actividad en compañía de tu familia.

<https://www.youtube.com/watch?v=96nsVZKSXDo&t=31s>





INSTITUCIÓN EDUCATIVA CASD SIMÓN BOLÍVAR

“Con educación, trabajo y amor construimos un CASD mejor.”

Aprobada por resolución No 001005 del 13 de agosto de 2019

Emanada por la Secretaría de Educación Municipal

DANE: 120001069246 - NIT: 800.031.434-8

Área: Educación Física	Tema 8: Minutos de actividad física	Grado 4°
Docente: María Cecilia Calderón	Fecha: 07 / 06 / 2021	

TEMA # 8: MINUTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA

LOGRO: Reconocerá la importancia de la actividad física diaria para fortalecer la salud integral.

RECOMENDACIONES:

Disfrute con mucho entusiasmo utilizando ropa deportiva y calzado apropiado para ejecutar las actividades de educación física, no olvides hidratarte frecuentemente, observa el video dando clic en el enlace y desarrolla cada actividad.

ACTIVIDAD # 1. Da clic en el enlace y observa detenidamente el video en compañía de un adulto, luego desarrolla la actividad que allí orientan. **Envía un video de un minuto al Classroom.**

https://www.youtube.com/watch?v=LhEWTY_gPhE&t=166s





INSTITUCIÓN EDUCATIVA CASD SIMÓN BOLÍVAR

“Con educación, trabajo y amor construimos un CASD mejor.”

Aprobada por resolución No 001005 del 13 de agosto de 2019

Emanada por la Secretaría de Educación Municipal

DANE: 120001069246 - NIT: 800.031.434-8

Área: Educación Física	Tema 9: Ejercicios para desarrollar en casa	Grado 4°
Docente: María Cecilia Calderón	Fecha: 14 / 06 / 2021	

TEMA # 9: EJERCICIOS PARA DESARROLLAR EN CASA

LOGROS:

- Reconocerá la importancia de la actividad física diaria para fortalecer la salud integral.
- Realizar con su núcleo familiar de manera armónica y activa ejercicios de activación física.

RECOMENDACIONES:

Disponte con mucho entusiasmo utilizando ropa deportiva y calzado apropiado para ejecutar las actividades de educación física, no olvides hidratarte frecuentemente, observa el video dando clic en el enlace y desarrolla cada actividad. **Envía una foto de la actividad.**

ACTIVIDAD # 1. Da clic en el enlace y desarrolla la actividad teniendo en cuenta las indicaciones del profesor.

<https://www.youtube.com/watch?v=mC-vnuz34tM&t=398s>





INSTITUCIÓN EDUCATIVA CASD SIMÓN BOLÍVAR

"Con educación, trabajo y amor construimos un CASD mejor."

Aprobada por resolución No 001005 del 13 de agosto de 2019

Emanada por la Secretaría de Educación Municipal

DANE: 120001069246 - NIT: 800.031.434-8

Área: Educación Física	Tema 10: me recreo en familia	Grado 4°
Docente: María Cecilia Calderón	Fecha: 28 / 06 / 2021	

TEMA # 10: ME RECREO EN FAMILIA

LOGRO:

- Utilizará positivamente el tiempo libre a través de las actividades físicas deportivas y recreativas

RECOMENDACIONES:

- Lea el contenido, siga las instrucciones del docente, aclare dudas que presenten durante el desarrollo de las clases.
- Disfruta con mucha alegría y entusiasmo un momento diferente en compañía de la familia
- Observe el video y seleccione todos los materiales para trabajar en clase.
- No olvides colocarte ropa adecuada (deportiva) y tener agua a la mano para hidratarse. Anímate e inicia.
- Envía las evidencias del desarrollo de las actividades de acuerdo con las orientaciones dadas en cada actividad, adjuntas a Classroom. **Envía una foto al Classroom.**

ACTIVIDAD # 1. Da clic en el enlace y observa detenidamente el video en compañía de un adulto, luego desarrolla la actividad que allí orientan. Envía un video de un minuto al Classroom.

<https://www.youtube.com/watch?v=ElTA2xWe0Os&t=134s>

