



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

<b>Área: Educación Física</b>	<b>Tema 1: Pausas activas</b>	<b>Grado 5°</b>
<b>Docente: Laura Andrea Torres María Cecilia Calderón</b>		<b>Fecha: 19 / 04 / 2021 al 26 / 04 / 2021</b>

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 hábito de vida saludable, por lo cual se deben desarrollar programas educativos sobre la importancia y los beneficios de la actividad física regular.

- **Actividad Física:** Se 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.

### ACTIVIDAD

- 1- Observa el siguiente video, da click en el link o copia y pégalo en youtube.



<https://www.youtube.com/watch?v=96nsVZKSXDo>

- 2- Realiza la rutina presentada en el video con un integrante de tu familia y envía un video de 40 segundos como evidencia en tu 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: Caminar y Respirar	Grado 5°
Docente: Laura Andrea Torres María Cecilia Calderón	Fecha: 26 / 04 / 2021 al 03 / 05 / 2021	

## TEMA 2: CAMINAR Y RESPIRAR

**La respiración** es una actividad de crucial importancia cada vez que realizamos ejercicios físicos, ya que mediante el ingreso de aire al organismo, los músculos y tejidos logran oxigenarse, cumplir con sus funciones y brindar energía para el movimiento.

### TIPS

- Retener el aire ante un esfuerzo, especialmente en ejercicios con carga o que requieren de cierta resistencia muscular a una carga externa.
- Conviene ingresar el aire o inspirar por la nariz, ya que a través de las vías nasales el aire se purifica y calienta para llegar en las mejores condiciones al organismo.
- Siempre debemos espirar o soltar el dióxido de carbono por la boca, y la cavidad bucal también puede ser una vía de entrada del aire.



**Caminar:** es un ejercicio de tipo aeróbico, es decir, que hace latir el corazón más rápido, fortaleciéndolo, es un buen aliado para controlar el peso, pues caminando se queman calorías. Otros beneficio de caminar es que aumenta la flexibilidad de las piernas y activa su flujo sanguíneo, de forma que previene la aparición de varices. También refuerza los huesos, así que puede ayudar a prevenir fracturas.

### TIPS

- Evitar caminar durante las horas de máximo sol
- Llevar ropa y calzado cómodos y que no aprieten
- Beber agua
- No tener prisa.



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

### Actividad en clase

1- Observa el siguiente video



<https://www.youtube.com/watch?v=0dyebB9e-vM>

2- Después de observar el video y realiza los ejercicios que allí orientan, y realiza un collage con 4 o 5 fotografías donde muestras la técnica correcta para caminar

- Mantener postura vertical, hombros erguidos, cabeza erecta, espalda recta, y abdomen plano.
- Los dedos de los pies deben apuntar directamente al frente, colgar los brazos flojos a los lados.
- Dar pasos largos y firmes, apoyando la planta del pie en forma natural y agradable.
- Si sube o baja colinas o si va con un paso muy rápido, inclínese ligeramente hacia adelante.
- Mantener una respiración profunda (utilizando la mayor cantidad pulmonar posible) inhalando por la nariz y exhalando por la boca.



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

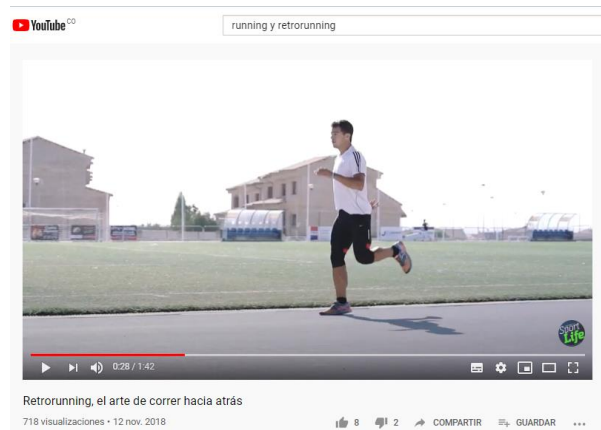
<b>Área: Educación Física</b>	<b>Tema 3: Correr</b>	<b>Grado 5°</b>
<b>Docente: Laura Andrea Torres María Cecilia Calderón</b>		<b>Fecha: 03 / 05 / 2021 al 10 / 05 / 2021</b>

Es una de las habilidades motrices básicas, Se define deportivamente como un paso en el cual en un determinado momento ninguna de las extremidades motrices se encuentra en contacto con el suelo. Ayuda a mejorar las condiciones del corazón y los pulmones lo cual puede proporcionar aún más beneficios consistentes para disminuir los riesgos de las enfermedades cardiovasculares.

- 1- Observa los siguientes videos, desarrolla los siguientes ejercicios siguiendo el video no olvides escribir en YouTube el link.



[https://www.youtube.com/watch?v=pjEASV\\_Qw2s](https://www.youtube.com/watch?v=pjEASV_Qw2s)



<https://www.youtube.com/watch?v=uIALp-cLR8E>

- 2- Anexa un corto video donde aplique la posición correcta del cuerpo para corras hacia adelante y hacia atrás. Súbelo a classroom o al medio que utilizas para envío de actividades.



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: Visión periférica	Grado 5°
Docente: Laura Andrea Torres María Cecilia Calderón	Fecha: 10 / 05 / 2021 al 17 / 05 / 2021	

#### TEMA 4: VISIÓN PERIFERICA

**ANTES DE LA CLASE.....**Realiza el siguiente calentamiento en casa antes de empezar la clase



#pinoprofesor #ejercicioparaños #ejercicioscasa  
EJERCICIO para Niños de 12 a 14 años en CASA

<https://www.youtube.com/watch?v=BXdPntAvTFc>

- 1- Observa el siguiente video sobre la visión periférica. Recuerda copiar y pegar el link propuesto en YouTube



Como mejorar tu VISIÓN PERIFÉRICA en el BALONCESTO | Como dar buenos PASES en el BASQUETBOL

<https://www.youtube.com/watch?v=vaziUPLNNoE>

- 2- Después de observar el video, graba un corto video donde expliques las siguientes preguntas:
  - Cuáles son los aspectos que se deben tener en cuenta para mejorar la visión periférica.
  - Por qué es importante la visión periférica para el baloncesto?





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: Paradas en un tiempo y dos tiempos	Grado 5°
Docente: Laura Andrea Torres María Cecilia Calderón		Fecha: 17 / 05 / 2021 al 24 / 05 / 2021

## TEMA 5: PARADAS EN UN TIEMPO Y DOS TIEMPOS

El jugador en movimiento se detiene de forma inmediata con el fin de realizar cualquier fundamento posteriormente. El éxito o fracaso de esa acción posterior puede depender de la calidad de la parada. Hay dos formas de parar:

**EN UN TIEMPO:** También llamada de salto. Los dos pies hacen contacto en el suelo al mismo tiempo. Es importante llegar pronto a la posición básica, y por ello al dar el paso anterior a la parada dejamos el tronco ligeramente retrasado para compensar la inercia del cuerpo y recobrar rápidamente el equilibrio. Es importante el concepto de "aterrizar", muy diferente al de "saltar" que realizan muchos jugadores.



<https://www.youtube.com/watch?v=GTL7XcR-SWY>

**EN DOS TIEMPOS:** Primero entra en contacto un pie con el suelo, compensando la velocidad de traslación, inclinando el cuerpo hacia atrás. Luego se apoya el otro cargando el peso del cuerpo sobre él, restableciendo el equilibrio. El pie atrasado debe quedar a la altura de la mitad del adelantado y conservar entre ellos la anchura de los hombros, y se debe ir rápido a posición básica



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



Paso 3: Parada en dos tiempos

64.488 visualizaciones • 22 abr. 2014

530

19

COMPARTIR

GUARDAR

...

[https://www.youtube.com/watch?v=nT4YsH\\_iifg](https://www.youtube.com/watch?v=nT4YsH_iifg)

## ACTIVIDAD

- 3- Observa el video y realiza los ejercicios que allí orientan a través de un video corto de 40 segundos. Con ayuda de tus papás escoge alguno de los 6 juegos que se proponen y ejecútalo en casa con cualquiera de los objetos que tengas.



Set de 6 juegos de velocidad y agilidad

133.820 visualizaciones • 22 mar. 2016

1523

58

COMPARTIR

GUARDAR

...

<https://www.youtube.com/watch?v=3zWP3e5H8SY>



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: Arrancadas	Grado 5°
Docente: Laura Andrea Torres Maria Cecilia Calderón	Fecha: 24 / 05 / 2021 al 31 / 05 / 2021	

## TEMA 6: ARRANCADAS

**ANTES DE LA CLASE....**Realiza el siguiente calentamiento en casa. Copia y pega el link en YouTube para observarlo.



Es la acción de poner el cuerpo en movimiento hacia adelante de forma rápida mediante el impulso de un pie retrasado, al mismo tiempo que el otro pie va hacia adelante y el tronco se inclina para conseguir velocidad inmediata. La rapidez en la arrancada depende de la velocidad de reacción del jugador.

**DIRECTA.** El pie adelantado es el que corresponde a la dirección a tomar. Es más rápida que la cruzada.



<https://www.youtube.com/watch?v=NFcRSECdN58>





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

**CRUZADA.** Se adelanta el pie contrario a la dirección que vamos a llevar, cruzándolo por delante del cuerpo. Es más segura, y permite tomar posiciones ante el defensor más fácilmente.



Baloncesto -Arrancada Cruzada Derecha-

146 visualizaciones · 27 ago. 2018



3



0



COMPARTIR



GUARDAR



<https://www.youtube.com/watch?v=VLihZesNlvw>

## ACTIVIDAD

Realiza un collage con 4 fotografías donde se muestre la posición corporal al momento de hacer las arrancadas



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: El pivote	Grado 5°
Docente: Laura Andrea Torres María Cecilia Calderón	Fecha: 31 / 05 / 2021 al 07 / 06 / 2021	

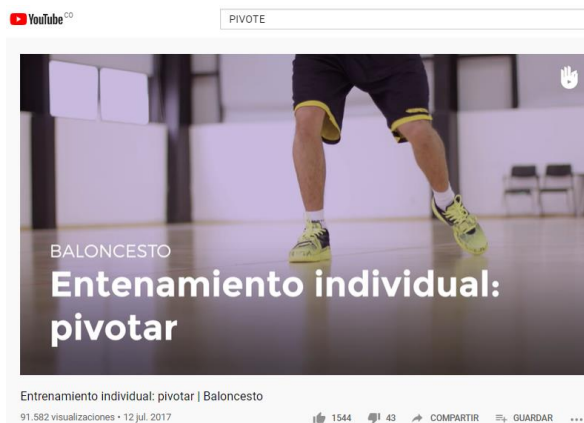
## TEMA 7: EL PIVOTE

Es el movimiento de todo el cuerpo que se realiza con un pie fijo sobre el suelo y el otro en movimiento. Al pie fijo le llamaremos pie de pivote, y si bien cuando no estamos en posesión del balón no está sometido a limitación alguna, cuando lo tenemos en nuestro poder es objeto de severa normativa, como se verá en su momento.



El pivote se realiza sobre la parte delantera del pie, manteniendo en todo momento la flexión de piernas y la separación de pies. Si el pivote implica giro, será todo el cuerpo, a la vez, el que rote, fundamentalmente por la acción conjunta de caderas y tronco. El pie libre se desplaza dentro del conjunto del cuerpo después de separarse del suelo

- 1- Observa el siguiente video para apreciar la posición correcta del pivoteo. Recuerda copiar y pegar el link en YouTube.



[https://www.youtube.com/watch?v=T5gUYR\\_I758](https://www.youtube.com/watch?v=T5gUYR_I758)

## ACTIVIDAD

- 2- Elabora una pelota con papel o utiliza una pelota que tengas en casa y practica la posición de pivoteo, luego utiliza una olla, canasta, balde o cualquier otro objeto que tengas en casa y practica encestar. Anexa tus evidencias a través de un video de 40 segundos.



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: Pivoteo Interno y Externo	Grado 5°
Docente: Laura Andrea Torres María Cecilia Calderón	Fecha: 07 / 06 / 2021 al 14 / 06 / 2021	

## TEMA 8: PIVOTEO INTERNO Y EXTERNO

### ANTES DE LA CLASE.....

- Correr en el mismo sitio estacionariamente durante 30 segundos, con intervalo de 1 minutos.
- Con los brazos extendidos colocar las manos en la pared apoyándose de tal manera que va a ejercer una fuerza en contra de la pared va a correr elevando la rodilla durante 30 segundos y descansa 1 minuto, hacer tres series.

### ACTIVIDAD

- 1- Observa los siguientes videos donde explican los pivotes anterior y reverso. Recuerda copiar el link en YouTube



<https://www.youtube.com/watch?v=o10EOccBGNU>



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



ejercicios de pivote sin balon



Notamos:

- Pie (derecho) girando
- Pie de pivote (izquierdo) manteniendo el centro de gravedad
- Lanzar el cuerpo con la espalda como frente

Baloncesto -Pivote Reverso (Izquierdo)-

1766 visualizaciones • 28 ago. 2018

14

2

COMPARTIR

GUARDAR

...

<https://www.youtube.com/watch?v=7Kqu8fsfgws>

- 2- Realiza un video de 1 minuto donde se muestre claramente el movimiento que realizan los pies y resto del cuerpo al hacer cada pivote.



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: Manejo Estacionario	Grado 5°
Docente: Laura Andrea Torres	Fecha: 14 / 06 / 2021 al 21 / 06 / 2021	

### TEMA 9: MANEJO ESTACIONARIO

**Rodar el balón con las yemas de los dedos:** Los dedos es una parte de la mano muy importante, y es necesario trabajar el tacto de las yemas, para que nos vayamos acostumbrando a la textura del balón y también para activarla y que sea algo progresivo el poder utilizar los dedos con precisión.

**Pasarnos el balón de una mano a otra:** Con un toque de las yemas nos pasaremos el balón de la mano derecha a la mano izquierda, las manos estarán colocadas de forma paralela, a una distancia de unos 3 metros.

*Variante 1:* Girar el balón alrededor de nuestra cintura, una mano estará delante y la otra detrás de la cintura con el balón. La mano que tiene el balón hará el recorrido hacia la otra. Es importante observar a nuestros jugadores porque tenderán a realizar este ejercicio pegándose el balón a la cintura, el balón en ningún momento debe tocar el cuerpo.

*Variante 2:* Haciendo ochos por debajo de las piernas, la mano que no tiene el balón espera detrás de la pierna a la mano que si tiene el balón, ésta hará el recorrido de la pierna, cuando se haya realizado sobre una se pasará a la otra pierna. Igual que en la variante anterior, es necesario controlar que no haya contacto cuando se gira el balón.

**Lanzar el balón:** Con el balón agarrado detrás de la espalda, daremos un impulso de muñecas y de las yemas de los dedos para impulsarlo por encima de nuestra cabeza para que acabe en la parte delantera. Luego se puede hacer al revés de delante hacia atrás.







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

- Observe atentamente el siguiente video donde se ilustra el tema de la clase:



<https://www.youtube.com/watch?v=olfWxBaUYEI>

### ACTIVIDAD

- 1- Observa el video y escoge 4 de las actividades que presenta el video, aplícalas en casa con ayuda de un familiar, realiza un collage, diviértete y envía tu evidencia a classroom, wpp o el medio que utilices.



<https://www.youtube.com/watch?v=AlhiMj7gyBc>



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: Desplazamientos	Grado 5°
Docente: Laura Andrea Torres María Cecilia Calderón	Fecha: 21 / 06 / 2021 al 28 / 06 / 2021	

### TEMA 10: DESPLAZAMIENTO CON CONTROL, LENTO Y CONTINUO

Para los desplazamientos en el baloncesto se deben tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Si queremos ir a la derecha, el primer paso lo daremos con el pie derecho impulsando con el pie izquierdo.
- Si queremos ir a la izquierda, el primer paso lo daremos con el pie izquierdo impulsando con el pie derecho.
- Si queremos ir hacia adelante, el primer paso lo daremos con el pie más adelantado impulsando con el pie atrasado.

Cuando nos estamos moviendo, cualquiera que sea la dirección, debemos hacer mucho hincapié en varios detalles importantes:

- Los pasos deben ser cortos y rápidos
- Los pies nunca deben tocarse y mucho menos cruzarse.
- Los pies deben estar en contacto con el suelo cuanto sea posible. Nunca arriba y abajo o a saltos.
- Los talones nunca deben estar apoyados en el suelo.

### OBSERVA CON ATENCIÓN.....

El siguiente video explica los diferentes tipos de desplazamiento con el balón vistos en clase



<https://www.youtube.com/watch?v=WpjofbQgCJ0>



**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

## **ACTIVIDAD**

- 1- Con ayuda de tus padres realiza la siguiente actividad. Vas a construir un partido de baloncesto con checas y cartón. Observa el video atentamente y crea tu propia cancha y diviértete en familia.



<https://www.youtube.com/watch?v=J-EkgXoezpQ>

- 2- Una vez realizada la actividad debes grabar un video donde practiques el juego con un familiar y enviarlo a classroom o a wpp, según el medio que uses para enviar tus tareas.