

INSTITUCION EDUCATIVA PEDRO LUIS VILLA – SEDE MARCO FIDEL SUÁREZ
TALLER DE REPASO AREA: Educación física GRADO: 4

TEMA.EL CALENTAMIENTO

a.- Un buen calentamiento debe cumplir una serie de normas.

Explicarlas con tus palabras: Orden, Progresión, Duración, Variedad, Actividades

b.- El calentamiento se compone de dos fases. Explica con tus palabras cómo es cada una de ellas

c.- ¿Cómo puedo saber si he realizado bien el calentamiento? Explícalo con tus palabras

TEMA: LAS CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS

A Las cualidades físicas básicas son 4: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Indica qué nos permite realizar cada una de ellas.

B Indica tres actividades físicas o deportes en los que sea imprescindible la fuerza, tres para la resistencia, tres para la flexibilidad y tres para la velocidad

| FUERZA | VELOCIDAD | RESISTENCIA | FLEXIBILIDAD |
|--------|-----------|-------------|--------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

c.- Si entrenamos adecuadamente las cualidades físicas básicas podemos hacer que nuestra salud mejore. Indica un beneficio que puedes conseguir al entrenar adecuadamente cada una de las cualidades físicas

TEMA: CUALIDADES MOTRICES, HABILIDADES MOTRICES Y AGILIDAD

A.- Busca en el diccionario la definición de:

Coordinación

Habilidad

Agilidad

Compara estas definiciones con las de los apuntes y trata de entender los conceptos. Si tienes alguna duda, apúntala aquí debajo

B Señala un ejemplo de actividad física que serviría para mejorar las siguientes habilidades motrices

| HABILIDADES | ACTIVIDADES PARA MEJORARLAS |
|-------------|-----------------------------|
| Lanzar | |
| Recibir | |
| Saltar | |
| Desplazarse | |
| Girar | |

C.- La agilidad es una capacidad resultante, por tanto, depende de otras que sirven de base. Para valorar el grado de agilidad de una persona se suelen realizar circuitos que nos exigen varias habilidades motrices diferentes (saltos, giros, desplazamientos, lanzamientos) así como diferentes cualidades físicas (fuerza, velocidad y flexibilidad sobre todo). Intenta dibujar un circuito con el que podríamos valorar la agilidad de una persona. Indica qué hay que hacer en cada sitio.

NOTA: Presentar el taller en hojas de block tamaño carta, en el horario correspondiente al regreso a clases.