

GUÍA NO. 1 DE EDUCACIÓN FÍSICA GRADOS 4°

DOCENTES: ROSA PARRA: 401, NAZLY RIVERA: 402, NANCY LOZANO: 403

CORREOS: Rosa Parra: [rosa.parra@iedtecnicointernacional.edu.co](mailto:rosa.parra@iedtecnicointernacional.edu.co)

Nazly Rivera: [nazly.rivera@iedtecnicointernacional.edu.co](mailto:nazly.rivera@iedtecnicointernacional.edu.co)

Nancy Lozano: [nancy.lozano@iedtecnicointernacional.edu.co](mailto:nancy.lozano@iedtecnicointernacional.edu.co)

GRADO/CURSO:

401, 402, 403 J. T.

FECHA DE ENTREGA: 26 de febrero 2021

ACTIVIDADES

Elabora un cuadrado de 50 X 50 cm con cinta de enmascarar en un lugar de tu casa donde tengas espacio. Esto para realizar ejercicios todos los días. Saca un rato de tu tiempo libre. Completa el siguiente cuadro.

DEBES TOMAR UNA FOTO AL CUADRADO Y ENVIARLA.

Viernes: ejercicios con piernas saltando del centro al extremo del cuadro, adelante y atrás, primero con los dos pies unidos, luego con los dos pies separados.

ACTIVIDADES SEGÚN LOS DÍAS	RESULTADOS
<p>LUNES: Ejercicios de estiramientos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mover la cabeza lado y lado</li> <li>- Mover la cabeza en círculo</li> <li>- Acostarse y levantar los brazos y las piernas</li> <li>- Levantar el brazo derecho y la pierna izquierda, o sea en forma cruzada.</li> </ul>	
<p>MARTES: Ejercicios de flexibilidad.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Agachados saltar de esquina a esquina del cuadrado, luego del centro a las esquinas.</li> <li>- De boca abajo apoyados en los brazos y los pies subir y bajar.</li> </ul>	
<p>MIÉRCOLES: Ejercicios de coordinación.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar juegos a coger objetos con los ojos cerrados.</li> <li>- Saltar del centro del cuadrado a los extremos con los ojos cerrados.</li> <li>- Correr y caminar alrededor del cuadrado con los ojos cerrados.</li> </ul>	
<p>JUEVES: Ejercicios de fuerza.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar 10 flexiones 5 a la derecha con la pierna derecha y cinco a la izquierda con la pierna izquierda. Del centro al lado del</li> </ul>	

cuadro, cuando salgas del centro te agachas y al ir al centro te paras.	
VIERNES: ejercicios con piernas. - saltando del centro al extremo del cuadro adelante y atrás, primero con los dos pies unidos, luego con los dos pies separados.	

**NOTA:** Para el desarrollo de las actividades, se envía como archivo adjunto el video: “**VIDEO Guía edu. física 4to primaria**”. Tenerlo en cuenta para entender mejor las indicaciones.