**Indicador de desempeño:**

* Ejercito técnicas de actividades físicas alternativas, en buenas condiciones de seguridad.
* Aplico procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas.
* Propongo secuencias de movimiento con mis compañeros, que se ajusten a la música.
* Reconozco el valor que tiene el juego y la actividad física como parte de mi formación

**Tema:**

* Nutrición: carbohidratos, calorías, grasas y proteínas.
* Folclor y folclor moderno.
* Bailes típicos colombianos, instrumentos, vestimenta y coreografías.
* Juegos tradicionales.
* Fiestas y tradiciones colombianas.
* Circuitos físicos y capacidades físicas. (carreras de velocidad, semifondo y fondo)
* Juegos deportivos: baloncesto, fútbol y voleibol.
* Tests y Fuerza máxima.

Actividad

Escoge uno de los temas y realiza una ilustración en tu cuaderno para el 4° periodo.