



COMPLEJO EDUCATIVO SAN BARTOLOME APOSTOL

GUIA DE APRENDIZAJE DE EDUCACION FISICA PARA SEGUNDO CICLO DE EDUCACIÓN BÁSICA (4°, 5° Y 6° SECCIONES A, B, C)

DEL 4 AL 8 DE MAYO DE 2020

CONTENIDO CONCEPTUAL: Componentes de la posición de equilibrio: base de sustentación, centro de gravedad y forma de la superficie.

INDICADORES DE LOGRO: Controla el equilibrio después de acciones dinámicas, ampliando la base de sustentación y bajando el centro de gravedad.

INDICACIONES

Esta guía presenta actividades para que los estudiantes las resuelva en casa y, de ser posible, en familia, aprovechando los beneficios de la actividad física para la salud mental y física de todos los miembros del hogar. Cada actividad tiene una graduación de tiempo o de repeticiones, de acuerdo a las características de la misma.

1. Lee el siguiente párrafo y comenta con tu familia lo que entiendes por equilibrio

“El equilibrio es la capacidad de mantener una posición en el espacio sin importar la actividad que se esté realizando y es indispensable para tener una buena coordinación en cada actividad. Su importancia radica en lograr mantener la posición contra la fuerza de gravedad”.

2. Luego de haber leído el párrafo anterior, realiza los siguientes ejercicios de movilidad articular como se presentan a continuación en la siguiente ilustración, realiza 10 repeticiones de cada uno:

CALENTAMIENTO BASE



Giro brazos



Hombro



Apertura Brazos



Cuello



Cadera

3. **Luego de haber lubricado las articulaciones de tu cuerpo, realiza la siguiente rutina de ejercicios; repite cada uno de ellos de la siguiente forma:**

EJERCICIOS DE EQUILIBRIO Y PROPIOCEPCION

- Pararse en pie izquierdo y brazos extendidos
- El mismo ejercicio con pie derecho
- Pararse en pie izquierdo con objeto en la cabeza (vaso plástico o cuaderno usado)
- El mismo ejercicio con pie derecho
- Ojos cerrados; Pararse en pie izquierdo con brazos pegados al cuerpo (apóyate de tus padres para evitar caerte)
- El mismo ejercicio con pie derecho
- Ojos cerrados; pararse en pie izquierdo con los brazos extendidos (apóyate de tus padres para evitar caerte)
- El mismo ejercicio con pie derecho
- Pararse con el pie izquierdo y baja lentamente hasta tocar el piso, sube lentamente hasta la posición inicial. Realízalo 10 veces.
- El mismo ejercicio con pie derecho

4. **¿Qué ejercicio se te dificulto realizar?**

5. **¿Por qué crees que se dificulta equilibrarnos en un pie cuando tenemos cerrados los ojos?**

NOTA: TODO ESTUDIANTE DEBERA JUSTIFICAR LAS ACTIVIDADES REALIZADAS MEDIANTE FOTOGRAFIA Y VIDEO CUYA DURACION SEA DE 1 MINUTO.

TODA EVIDENCIA DEBERA SER ENVIADA POR LOS PADRES O ENCARGADOS DE LOS ESTUDIANTES LA FECHA **8/05/2020 A LOS DOCENTES DE EDUCACION FISICA CORRESPONDIENTES AL TURNO, A LOS CORREOS QUE SE DETALLAN A CONTINUACION:**

PROFESOR HEBER ROSALES: mrosalesj93@gmail.com

PROFESOR RICARDO RIVAS: ricardo.rivas.35@hotmail.com

SEÑORITA SARA BRIZUELA: saritabrizuela123@gmail.com

DEBERA ESPECIFICAR NOMBRE COMPLETO, GRADO Y SECCION, NUMERO DE LISTA DEL ESTUDIANTE

ASI MISMO PONEMOS A DISPOSICION LOS NUMEROS DE CONTACTO PARA CONSULTAS SOBRE LAS GUIAS

PROFESOR HEBER ROSALES: 7355-8347

PROFESOR RICARDO RIVAS: 7239-6466

SEÑORITA SARA BRIZUELA: 6026-6525