

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)



CONTENIDO CONCEPTUAL: Importancia del equilibrio en el desarrollo de habilidades y destrezas físicas.

INDICADORES DE LOGRO: Ajusta correspondientemente cada parte de su cuerpo para conseguir y mantener el equilibrio en diversas posiciones estáticas y dinámicas.

INDICACIONES

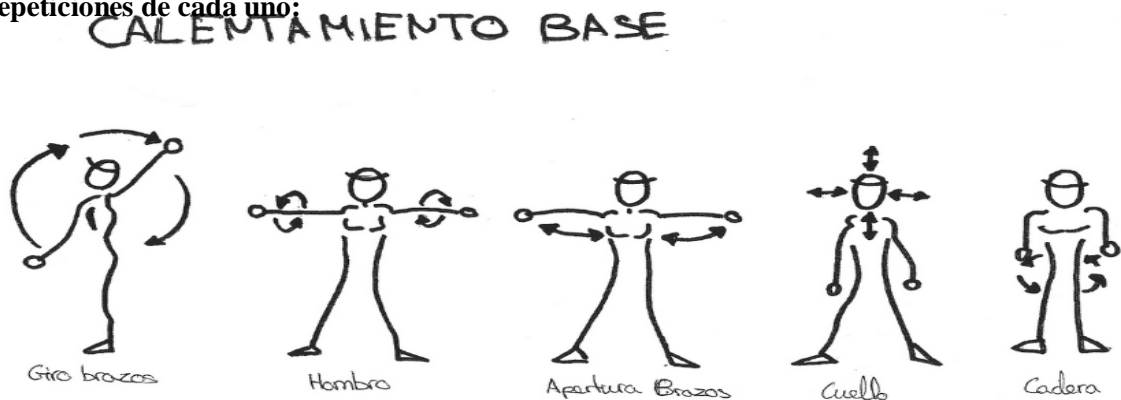
Esta guía presenta actividades para que los estudiantes las resuelva en casa y, de ser posible, en familia, aprovechando los beneficios de la actividad física para la salud mental y física de todos los miembros del hogar. Cada actividad tiene una graduación de tiempo o de repeticiones, de acuerdo a las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

1. Lee el siguiente párrafo sobre equilibrio estático y dinámico.

Equilibrio Estático: Capacidad de mantener el cuerpo erguido o en cualquier posición estática frente a la acción de la gravedad

Equilibrio Dinámico: Es el estado mediante el cual la persona se mueve y durante este movimiento modifica constantemente su centro de gravedad y su sustentación.

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:



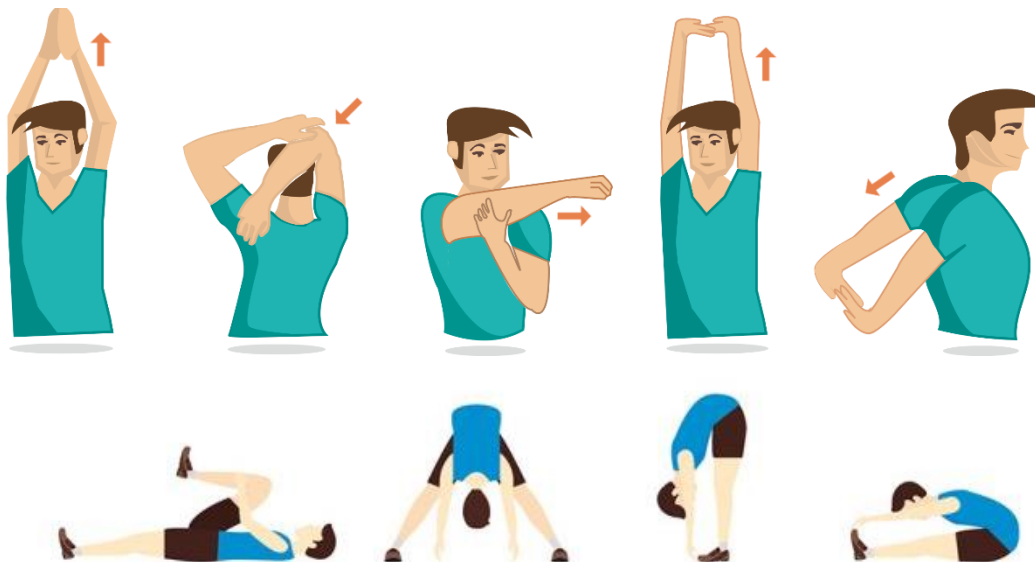
3. Realiza los siguientes ejercicios de equilibrio, apóyate en el enlace que se presenta a continuación:

<https://www.youtube.com/watch?v=b3feMGS7sdl>

4. Realiza los siguientes ejercicios de equilibrio, apóyate en el enlace que se presenta a continuación:

<https://www.youtube.com/watch?v=1PSLfrBXpY&feature=youtu.be>

5. Luego de realizada la rutina realiza los siguientes ejercicios de estiramiento, mantente en esa postura durante 30 segundos



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 **15/05/2020** A LOS DOCENTES DE EDUCACION FISICA CORRESPONDIENTES AL TURNO, A LOS CORREOS QUE SE DETALLAN A CONTINUACION:

PROFESOR HEBER ROSALES: mrosalesj93@gmail.com

SEÑORITA SARA BRIZUELA: saritabrizuella123@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

SEÑORITA SARA BRIZUELA: 6026-6525