

COMPLEJO EDUCATIVO SAN BARTOLOME APOSTOL

GUIA DE APRENDIZAJE DE EDUCACION FISICA PARA SEGUNDO CICLO

DE EDUCACIÓN BÁSICA: 4° SECCIONES A, B, C

CONTENIDO CONCEPTUAL: Factores biológicos que controlan y regulan el equilibrio corporal:
- analizador visual, -analizador laberintico, analizador kinestésico.

INDICADORES DE LOGRO: Controla el equilibrio del cuerpo al manipular objetos, caminando, saltando y girando, explicando su origen biológico.

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.

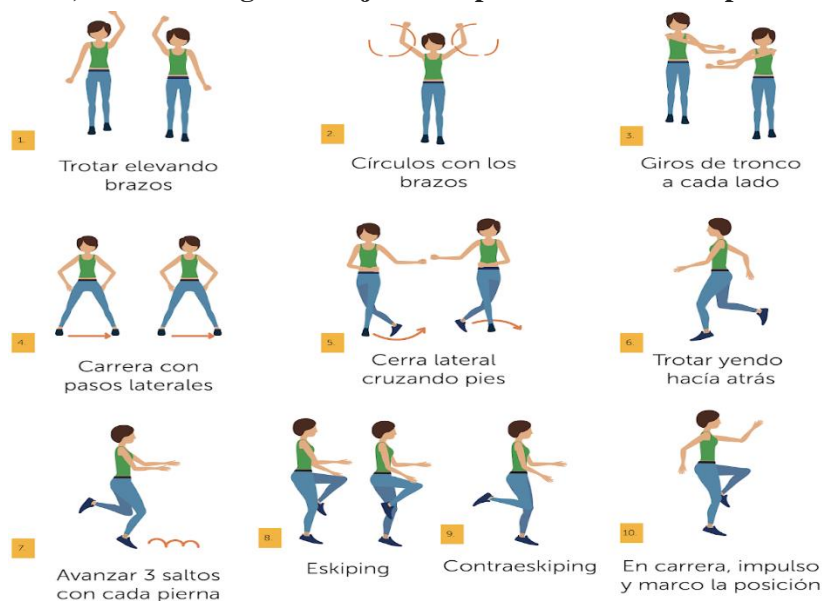
Es importante que apoyes tu aprendizaje siguiendo las siguientes recomendaciones:

- Usa la ropa y zapatos con los que te sientas más cómodo y libre de moverte, no uses ropa apretada o zapatos incómodos.
- Participa activamente en todos los juegos, pon a prueba tus habilidades mientras te diviertes con tu familia.
- Recuerda tomar agua antes, durante y después de hacer actividad física

1. Lo que debemos saber:

Recuerda que tu cuerpo necesita equilibrio para sostenerse y realizar diversas actividades cotidianas de la vida, El equilibrio es esencial para mejorar la agilidad, coordinación y mejorar nuestra postura corporal, también previene caídas durante los ejercicios de correr, saltar, trepar, etc.

2. Recuerda buscar un lugar adecuado para realizar los ejercicios y evitar accidentes, también ten en cuenta que una postura adecuada ayuda a mantener el equilibrio y cuida tus articulaciones, realiza los siguientes ejercicios para activar tu cuerpo.



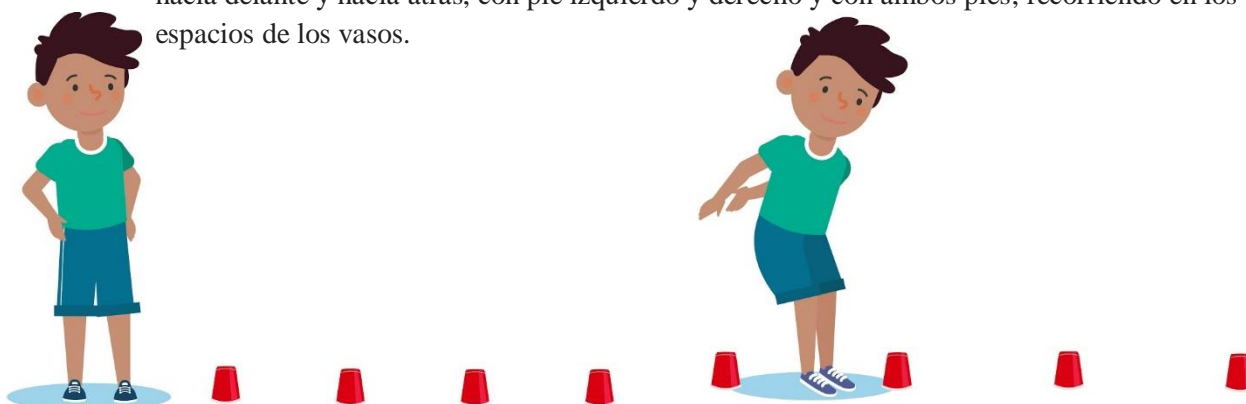
3. **A continuación, se presentan las siguientes actividades de equilibrio, puedes elaborar tu propio material o utilizar vasos desechables y botellas pequeñas de agua; pelotas hechas de papel u otro material.**

- a) Coloca unos conos (botellas o vasos desechables) en línea recta, saltarás en un solo pie desplazándote por cada cono. Cuando caigas al piso lanza y receptiona la pelota. Recuerda mantener un pie en el aire todo el tiempo; al dar saltos la pierna que está en el piso debe hacer una pequeña flexión después del salto para una mayor capacidad de sostenerse.

****Realiza el recorrido con el pie izquierdo y el pie derecho**



- b) Puedes utilizar vasos plásticos o desechables para señalar el recorrido, debes saltar de lado hacia delante y hacia atrás, con pie izquierdo y derecho y con ambos pies, recorriendo en los espacios de los vasos.

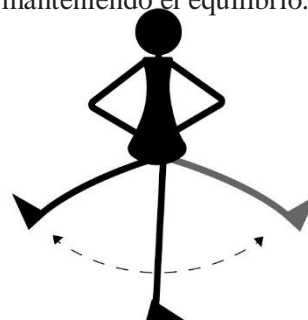


Actividades de equilibrio estático

Para estos ejercicios lo ideal es mantener la postura unos 10 segundos.

1. Colócate en cuadrupedia, guíate como está la imagen, recuerda que luego debes cambiar de pierna y brazo, debes alternarlo: si levantas pierna derecha debes extender brazo izquierdo.
2. Debes balancear una pierna, guíate por la imagen, luego cambia de pierna.
3. Colócate en puntas de pies y debes bajar y subir, manteniendo el equilibrio.

1



4. Realiza los siguientes ejercicios de respiración:

- a. Inhalar por la nariz y exhalar por la boca
- b. Inhalar por la boca y exhalar por la nariz
- c. Inhalar por la nariz y exhalar por la nariz
- d. Inhalar por la boca y exhalar por la boca
- e. *** repetir 10 veces cada ejercicio

NOTA: TODO ESTUDIANTE DEBERA **JUSTIFICAR Y COMPLETAR** LAS ACTIVIDADES PRESENTES EN LA GUIA MEDIANTE **VIDEO y FOTOGRAFIA** EN QUE EL ESTUDIANTE REALICE **LA PARTE PRINCIPAL** DE LA MISMA. LA DURACION DEL VIDEO DEBERA SER MINIMA DE 1 MINUTO

TODA EVIDENCIA DEBERA SER ENVIADA **POR LOS PADRES O ENCARGADOS DE LOS ESTUDIANTES** LA FECHA **28/08/2020** 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: saritabrizuela123@gmail.com

DEBERA ESPECIFICAR NOMBRE COMPLETO, GRADO Y SECCION, NUMERO DE LISTAASI MISMO PONEMOS A DISPOSICION LOS NUMEROS DE CONTACTO PARA CONSULTAS SOBRE LAS GUIAS

PROFESOR HEBER ROSALES: 7355-8347

SEÑORITA SARA BRIZUELA: 6026-6525

***** Le recordamos que si tiene guías pendientes de enviar puede hacerlas llegar a su profesor responsable de Educación Física.**