INSTITUCIÓN EDUCATIVA FEDERICO SIERRA ARANGO

Resoluciones Dptales. 15814 de 30/10/2002 - 9495 de 3/12/2001
NIT: 811039779-1 DANE: 105088001750
Bello - Antioquia

GUIA # 4 PERIODO 2 **SEMANA 8 y 9**
AREA: **GRADO: Cuarto 1, 2, 3, 4.** **-Educación física** **Quinto: 1, 2,3.**
FECHA: Semana del 24 de mayo al 4 junio de 2021.
DOCENTE: Ada Felicia Ospina Padilla. Javier Urrego Urrego.
BASE CONCEPTUAL: - Equilibrio, coordinación y agilidad.
LOGROS - Practica ejercicios donde trabaja la coordinación, equilibrio y agilidad.
OBSERVACIONES: - Cada tema debe ser escrito en el cuaderno respectivo, con su taller solucionado en el cuaderno. - Escribir título, número del taller y la fecha. - Solucionar cada taller, con letra del estudiante y orientación de un adulto responsable. - Entregar el trabajo hasta el 28 de Mayo, enviar las fotos o archivo de Word o PDF, a los correos: - luisjavier.urrego@virtual.edu.co (4°1, 4°2, 5°1 y 5°2) - ada.ospina@virtual.edu.co (4°3, 4°4 y 5°3) - Esta guía será subida en classroom donde debes responder todo lo referente a esta guía.
RUBRICAS DE EVALUACIÓN El valor de la nota será de acuerdo a: -Evidencia o entrega trabajos. -Puntualidad en la entrega de trabajos y asistencia a los encuentros. -Coloreado de los dibujos. -Presentación de los trabajos. -Se tendrá en cuenta que las respuestas de las actividades estén correctas.

EDUCACIÓN FÍSICA: EQUILIBRIO, COORDINACIÓN Y AGILIDAD.

¿Qué es el equilibrio?

Es "la capacidad de asumir y sostener cualquier posición del cuerpo en contra de la ley de gravedad".

Es la capacidad que tiene el ser humano de mantener su centro de gravedad sobre la base de sustentación. Depende en gran medida de la maduración del sistema nervioso central.

¿Por qué hay que trabajar el equilibrio?

El trabajo del equilibrio es **muy importante**, sobre todo en educación primaria, ya que los niños se encuentran en edad de crecimiento. Y que, un adecuado desarrollo del mismo, repercute positivamente sobre las habilidades motrices.

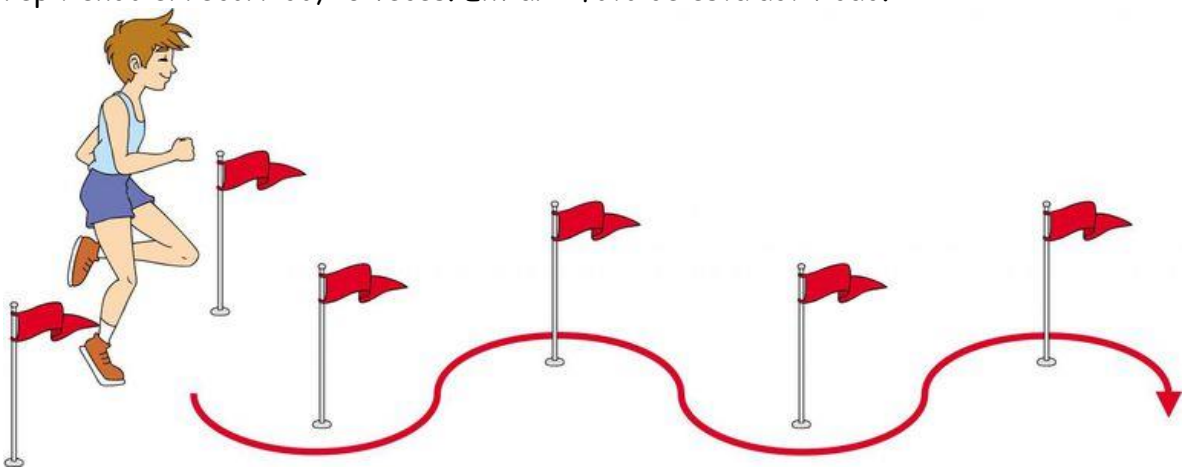
¿Qué es la coordinación y la agilidad?
Entendemos por **agilidad**, la habilidad de cambiar la posición del cuerpo de manera eficaz, controlando todas las partes del mismo y moviéndolas con rapidez y soltura. Requiere la integración de las habilidades ya nombradas, combinando equilibrio, **coordinación**, velocidad, reflejos, fuerza y resistencia.

ACTIVIDAD # 4

1. Escribe en tu cuaderno un resumen de equilibrio, coordinación y agilidad.
2. Estos son **10 ejemplos** de ejercicios en los cuales se encuentra presente el equilibrio, de estos diez ejemplos de equilibrio, realiza 3 y mandas dos fotos.

- Pararse sobre un pie
- Montar en bicicleta
- Caminar sobre una superficie inestable
- Correr
- Saltar a la comba
- Realizar artes marciales
- Montar a caballo
- Caminar por encima de un bordillo
- Subirse encima de una fitball (pelota hinchable)
- Andar en monociclo

3. En casa utiliza algunos elementos que te sirvan para realizar este ejercicio, repitiendo el recorrido, 10 veces. Enviar 1 foto de esta actividad.



4. En classroom, realiza la sustentación de la guía y subes las fotos de tus respuestas del cuaderno.