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 PERIODO 1 Guía # 3, SEMANA 5 Y 6
AREA: **GRADO: Tercero 1, 2, 3, 4.** **-Educación física**
FECHA: Semana del 22 de febrero al 5 marzo de 2021.
DOCENTE: Ada Felicia Ospina Padilla. Javier Urrego Urrego**.**
BASE CONCEPTUAL: - Las habilidades básicas**.** Estabilidad y equilibrio
LOGROS - Reconoce que la estabilidad y el equilibrio incide en su desarrollo físico.
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 5 de marzo, enviar las fotos o archivo de Word o PDF, a los correos: - luisjavier.urrego@virtual.edu.co (3°1 y 3°2) - ada.ospina@virtual.edu.co (3°3 y 3°4) - **Encuentro virtual: https://meet.google.com/lookup/diiveoe6dq?authuser=0&hs=179** - 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. -Coloreado de los dibujos. -Presentación de los trabajos. -Se tendrá en cuenta que las respuestas de las actividades estén correctas.

EDUCACIÓN FÍSICA: EL EQUILIBRIO Y LA ESTABILIDAD.

¿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.

Ejemplos de equilibrio

Estos son **10 ejemplos** de ejercicios en los cuales se encuentra presente el equilibrio:

1. Pararse sobre un pie
2. Montar en bicicleta
3. Caminar sobre una superficie inestable
4. Correr
5. Saltar a la comba
6. Realizar artes marciales
7. Montar a caballo
8. Caminar por encima de un bordillo
9. Subirse encima de una fitball (pelota hinchable)
10. Andar en monociclo

¿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.

ACTIVIDAD # 3

1. Lee la definición y los ejemplos de ejercicios para mejorar el equilibrio, escribe en tu cuaderno lo más importante.
2. Escoge 4 ejercicios de equilibrio de los diez que se nombran aquí, realízalos y manda las fotos.
3. Escribe en tres renglones, que dificultades has tenido con el equilibrio, y explica con cuales ejercicios presentas más dificultad.
4. Estudia todo lo referente al equilibrio, expuesto en esta guía y responde las preguntas subidas en classroom.