



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA “EL RECUERDO”**  
Resolución de Aprobación de Carácter Oficial No. 0143 de 2017 en los  
niveles de Preescolar, Básica y Media Académica  
DANE. 123001800064 NIT. 901048820-9

GUIA # 3

GUIA # 3

<b>Guía de trabajo del área : EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES</b>		<b>Grado: 7°</b>
<b>Nombre del docente: LUDO NEL LÓPEZ LÓPEZ email: llopezieelrecuerdo@hotmail.com Celular 3137954006</b>		
<b>TEMAS Y/O SABER</b>	<b>DBA (APRENDIZAJES)</b>	
<b>EQUILIBRIO</b>	Identifica y conoce el concepto de cada una de las capacidades físicas.	

**EXPLICACION:** Responder a las preguntas a medida que avanza en la guía.

**ASESORIA:** Si tiene alguna duda o no entiende algo sobre esta guía, comuníquese con el número que aparece en la parte de arriba”.

Anexar un link del video o videos que explique el tema.

### 1. Exploración de Saberes Previos:

¿en qué deporte crees que necesita mucho el equilibrio?

¿en qué actividades de la vida daría se necesita el equilibrio?

### 2. Explicación y presentación del Tema y/o Saber

#### Capacidades perceptivo-motrices

**Capacidades físicas coordinativas:** Dependen del sistema nervioso central y los estímulos recibidos a nivel deportivo

La coordinación y el equilibrio son capacidades perceptivo-motrices.

La coordinación depende del cerebelo y el equilibrio del sistema cerebro-cerebelo y sentidos (vista y audición).

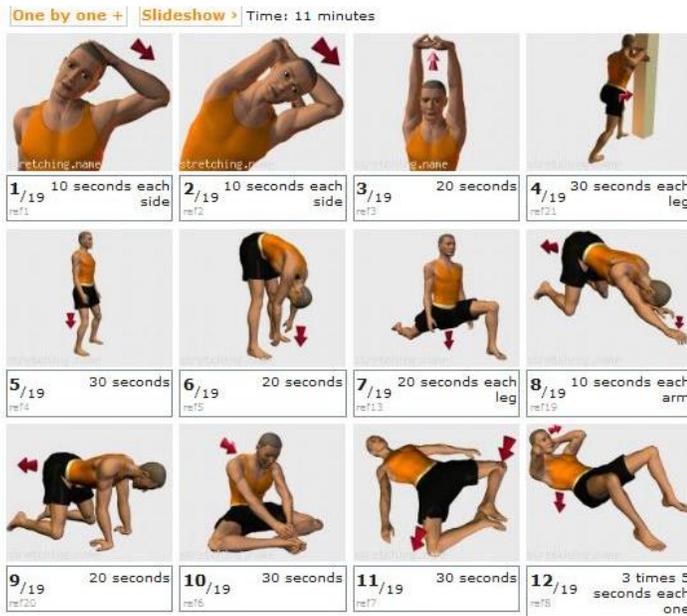
**Equilibrio:** es la habilidad que permite mantener o cambiar de manera adecuada de posición de acuerdo con las necesidades. Depende de varios factores como los sentidos, el cerebelo y la tensión relajación de nuestros músculos, entre otros. Existe el equilibrio estático que se da, por ejemplo, cuando juegas con tus amigos a “el que no se caiga del tronco”. En ese momento, todos tus músculos se ajustan para poder durar más tiempo sobre el tronco. Y el equilibrio dinámico cuando un gimnasta pasa sobre una viga de equilibrio o un trapecista pasa la cuerda. Se habla también del equilibrio emocional para mantener una regulación de las emociones, ante las diversas circunstancias que se presentan cotidianamente.

### 3. Taller de aplicación del Saber

Seguir las indicaciones de cada cuadro.

---

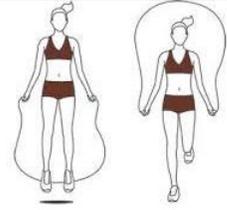
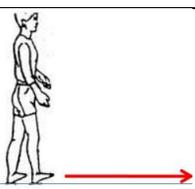
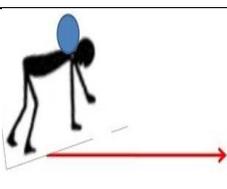
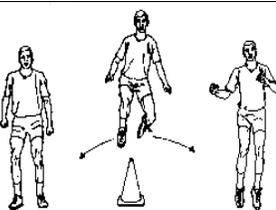
La guía de trabajo también la puedes descargar de la página institucional [www.ieelrecuerdo.edu.co](http://www.ieelrecuerdo.edu.co) o ingresas a peguimonteria, digitas tu usuario y contraseña (tu número de documento de identidad) y das click en mensajes.



Al momento de hacer los ejercicios, estar atentos a los músculos que se tensionan para mantener el equilibrio. Los ejercicios deben hacerse tanto con la pierna derecha como con la izquierda.

	Levantar una pierna al frente y tratar de no moverse durante 10 segundos		Levantar la pierna atrás y extender los brazos a los lados. Durante 15 segundos.
	Parado sobre una sola pierna levantar una pierna un poco extendiéndola al frente y flexionarla levantando el talón hacia atrás. Durante 15 segundos		Parados sobre una sola pierna, apoyar la planta de un pie sobre la rodilla de la otra pierna, extendiendo los brazos a los lados. Durante 15 segundos.
	Levantar la pierna extendida hacia atrás inclinando e cuerpo hacia delante y extendiendo los brazos. Durante 10 segundos		Levantar una pierna extendida hacia un lado, con los brazos extendidos a los lados. Durante 10 segundos.
	Levantar una pierna con brazos extendidos al frente. Y en esta posición agacharse y levantarse. 10 repeticiones con cada pierna.		Sobre un solo pie cruzar la pierna por delante de la de apoyo, abrirla a una lado y cruzarla por detrás de la pierna de apoyo.

La guía de trabajo también la puedes descargar de la página institucional [www.ieelrecuerdo.edu.co](http://www.ieelrecuerdo.edu.co) o ingresas a peguimonteria, digitas tu usuario y contraseña (tu número de documento de identidad) y das click en mensajes.

	Agacharse en punta de pie y levantarse. 15 repeticiones.		10 veces con cada pierna Saltar la cuerda con dos pies y con uno solo. 20 de cada salto
	saltar en una sola pierna en el puesto 20 saltos con cada pierna.		Sentado y de pie hacer equilibrio con un bastón. Intentar hasta sostener el elemento durante 30 segundos.
	Caminar sobre los talones por la sala, y sobre una línea.		Desplazarse por la sala y en línea recta en cuadrúpeda llevando un objeto como un balón en la espalda.
	Colocar un tarro u obstáculo y saltar con dos piernas de un lado a otro. 20 repeticiones.		Colocar un tarro u obstáculo y saltar con una sola pierna de un lado a otro. 20 repeticiones.
	Hacer saltos con una sola pierna lo más lejos posible. 15 repeticiones.		Hacer saltos con una sola pierna. sobre una línea. Durante un minuto.

**Escribir a qué tipo de equilibrio pertenece cada ejercicio.**

**Escribir que músculos sentiste que se tensionaron en cada ejercicio.**

**Diga 3 actividades diarias donde se necesite el equilibrio dinámico.**

**Diga 3 actividades diarias donde se necesite el equilibrio estático.**

**¿Cuál es la diferencia entre los dos tipos de equilibrio?**

**¿Qué crees que pasa si una persona pierde el equilibrio?**

#### **4. Actividades de Cierre**

Proponer una variante a cada actividad.