



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

Guía de trabajo del área : EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES		Grado: 8°
Nombre del docente: LUDO NEL LÓPEZ LÓPEZ email: llopezieelrecuerdo@hotmail.com Celular 3137954006		
TEMAS Y/O SABER	DBA (APRENDIZAJES)	
EQUILIBRIO	Conoce sus capacidades físicas condicionales y coordinativas. Y reconoce las actividades que sirven para mejorarlas.	

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”.

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).






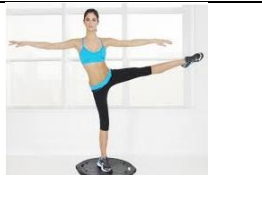


Equilibrio: es la habilidad que permite mantener o cambiar de manera adecuada de posición de acuerdo con las necesidades. Depende de varios factores como los sentidos, el cerebelo y la tensión relajación de nuestros músculos, entre otros. Existe el equilibrio estático que se da, por ejemplo, cuando juegas 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 trapeceista 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


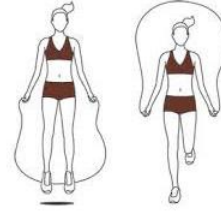


Seguir las indicaciones de cada cuadro.

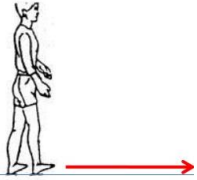
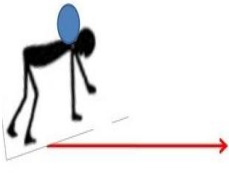
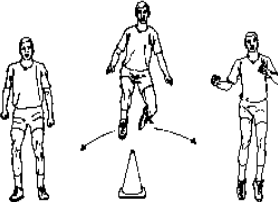


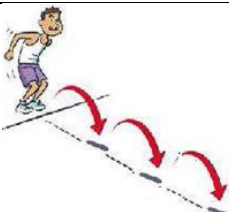


Al momento de hacer los ejercicios, estar atentos a los músculos que se tensionan para mantener el equilibrio. Los ejercicios deben hacerse tanto con la pierna derecha como con la izquierda.

	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 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.

¿A qué tipo de capacidad física pertenece el equilibrio?

4. Actividades de Cierre

Proponer una variante a cada actividad.