



**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 # 5

Guía N° 5 de trabajo del área: Edu. Física	Grado: Cuarto
Nombre del docente: Leonel Alfonso Burgos Agámez email: lburgosieelrecuerdo@gmail.com Celular: 3205913951	
<b>TEMAS Y/O SABER</b>	<b>DBA (APRENDIZAJES)</b>
Equilibrio	

"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:

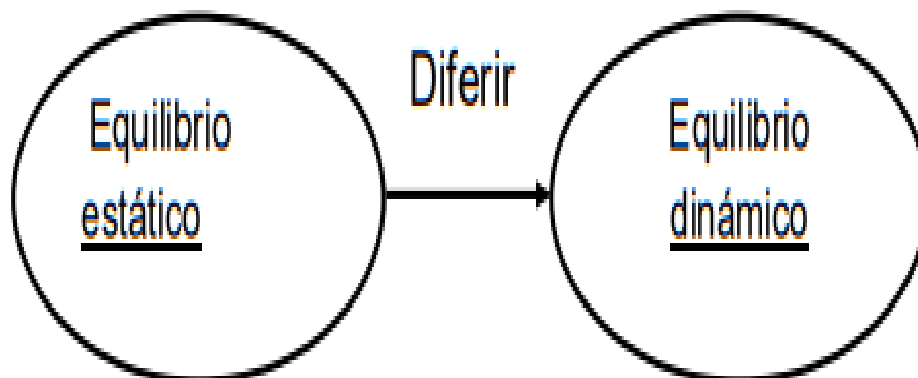
Quizás hemos escuchado el término equilibrio y no, no es solo caminar encima de una cuerda o en una barra de madera o de otro material. También necesitamos equilibrio para correr, caminar o realizar algunos ejercicios, aprender esta habilidad no es tarea fácil, pero te mostraré la forma correcta de hacerlo.

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

#### FASE COGNITIVA:

Capacidad de mantener el cuerpo en cualquier posición estática, frente a la acción de la gravedad.

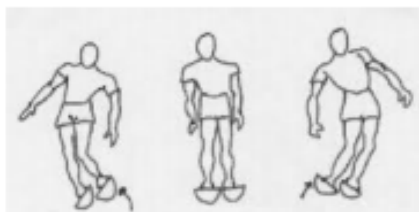
Capacidad en la cual la persona se mueve y durante este movimiento modifica constantemente su base de sustentación



### 3. Taller de aplicación del Saber

Escribe el tipo de equilibrio que corresponde a cada grafico según el anterior mentefacto proposicional

EQUILIBRIO \_\_\_\_\_



EQUILIBRIO \_\_\_\_\_



EQUILIBRIO \_\_\_\_\_



EQUILIBRIO \_\_\_\_\_

#### FASE EXPRESIVA:

**Etapa inicial:** realizo el calentamiento general y específico

**Etapa central:**

Con las palmas arriba y los brazos extendidos, apoyo la planta de un pie sobre la cara interior del muslo de la pierna contraria, lo más arriba que pueda. Doblo ligeramente la rodilla del pie que se apoya en el suelo y sostengo por 30"



Con las caderas y hombros paralelos, enrollo una pierna sobre la otra, apoyando el empeine en la parte baja del gemelo, quedando sólo con una pierna. Extiendo los brazos arriba, cruzándolos por las muñecas y enfrento las palmas. Tenso los abdominales y mantengo la espalda recta y vertical sosteniendo por 30"



Con el peso en una pierna, bajo el tronco hasta ponerlo paralelo al suelo, y extendiendo la pierna atrás. Coloco las manos adelante, con las palmas pegadas. Dibujo una T con mi cuerpo. La mirada debe estar dirigida al suelo. Sostengo por 30"



Camino con un pie detrás de otro, coloco un pie delante del otro de manera que el talón del que está adelante casi toque los dedos del que está detrás. Camino 20 metros, También camino en puntas de pie y luego sobre los talones para fortalecer los tobillos o con los conos en la cabeza



#### ETAPA FINAL:

1. Juego al ponchado en donde dos compañeros se ubican en los extremos de la cancha y cuyo objetivo es lanzar el balón para tocar a todos los que se encuentran en el centro y eliminarlos para quedar solo un ganador
2. Realizo un estiramiento acorde al desarrollo de la clase y retorno al salón en orden y silencio

#### 4. Actividades de Cierre.

INDIVIDUAL.  
EN UN LUGAR  
CERRADO.

## Reto: Baile por partes

### Materiales:

Radio o reproductor de música.

En este reto realizarás movimientos de segmentos corporales como piernas, tronco, cadera, brazos y cabeza, coordinándolos al ritmo de distintos géneros y estilos musicales. Además, experimentarás el control que puedes tener sobre tu cuerpo.

Selecciona música de distintos géneros o estilos que más te agraden para bailar. Coloca la palma de tu mano sobre la bocina del reproductor de música o radio; el volumen debe ser moderado, pues exponerte a sonidos con volumen alto puede causar lesiones en tu aparato auditivo.



Cierra los ojos y siente la música, comienza moviendo algún segmento corporal al ritmo de la música, intenta realizar la misma acción con otros segmentos corporales y con distintas canciones.

Escoge la canción que más te guste y colócate de frente a la pared, acercándote lo más que puedas, de tal manera que tu pecho, abdomen y punta de los pies la estén tocando. Al ritmo de la música, mueve sólo un segmento corporal y evita mover otras partes del cuerpo. Explora con cada segmento corporal la misma acción y busca realizar movimientos originales. Ahora realízalo colocándote con la espalda pegada a la pared y descubre nuevas maneras de moverte al ritmo de la música.

*Aventura 2*



Por último, frente a un objeto que te refleje y en un espacio despejado mueve todo el cuerpo practicando los movimientos que inventaste.

### Reflexión

¿Tienes control sobre diferentes partes de tu cuerpo? ¿Las puedes coordinar al ritmo de la música? ¿Por qué?

¿Qué importancia tiene controlar tus movimientos?

#### PARA EL ADULTO

El alumno coordina sus movimientos con determinada parte del cuerpo siguiendo un ritmo musical.

El alumno valora la importancia del control de sus movimientos.