

Educación Física

Guía de aprendizaje



Material de apoyo para la continuidad educativa
ante la emergencia COVID-19

Estudiantes 6.º grado

Fase 3, semana 10



Orientaciones

Estimadas niñas y estimados niños:

Lo que debemos saber:

El equilibrio dinámico es el estado mediante el que la persona se mueve y durante este movimiento modifica constantemente su centro de gravedad y su sustentación.

Con una importancia más directa sobre la Educación Física, se define como la capacidad de mantener la posición correcta que exige la actividad física a pesar de la fuerza de la gravedad.

En esta guía de aprendizaje se te están brindando algunas orientaciones para realizar ejercicios de equilibrio dinámico y estático, así como para cuidar las posturas de tu cuerpo. Asimismo, algunas recomendaciones que serán muy útiles para no lesionarte y para que el ejercicio sea efectivo.

Es importante que tú crees otras actividades que tengan relación con las que se te proponen. Además, crea tus propios materiales y espacios para que la práctica se vuelva motivadora y significativa en tu aprendizaje e invita a participar a las personas que están contigo. También, toma en cuenta las siguientes recomendaciones.

- Recuerda tomar agua antes, durante y después de hacer actividad física.
- Usa la ropa con la que te puedas mover libremente.
- Usa tu creatividad para generar espacios en casa para la práctica y para crear actividades relacionadas con el manejo de implementos en movimiento.
- Utiliza una toalla o trozo de tela limpio para secar el sudor al final de la sesión.
- Recuerda comer todos tus alimentos y, sobre todo, disfruta de estar en casa.

Además, te invitamos a que, junto a las demás personas con las que estás conviviendo en casa, aprendas y juegues Ajedrez, las guías las encuentras en el mismo link en el que están estas guías.

SESIÓN 1

Actividad 1. Saberes previos (5 minutos).

En todas las actividades físico-deportivas, el equilibrio desempeña un papel muy importante en el control corporal. Un equilibrio correcto es la base fundamental de una buena coordinación dinámica general y de cualquier actividad autónoma de los miembros superiores e inferiores.

Es importante que reconozcas dónde se encuentra tu centro de gravedad, ya que así manejarás con mayor efectividad los diferentes ejercicios.

Desde el punto de vista teórico, el centro de gravedad (CORE) de un objeto representa el punto situado a la misma distancia de todos sus lados. También suele definirse como el punto en el cual puede considerarse que está concentrado todo el peso del cuerpo. El centro de gravedad del cuerpo humano es un punto imaginario, alrededor del cual los diferentes segmentos del cuerpo están balanceados.

Conversa con tus padres sobre las siguientes preguntas: ¿qué es para ti el equilibrio?, ¿a qué te ayuda el equilibrio?

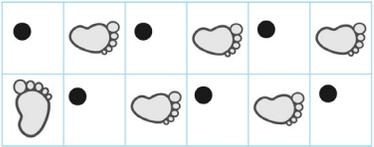
A. DESARROLLO

Actividad 2.

Lo que debemos saber:

Equilibrio estático: la habilidad o facultad del individuo para mantener el cuerpo en posición estable sin que se produzca desplazamiento del cuerpo.

Equilibrio dinámico: la habilidad para mantener la postura deseada pese a los cambios constantes de posición.

Descripción de la actividad	Representación gráfica	Duración o dosificación
<p>Recuerda buscar un lugar adecuado para realizar los ejercicios y así evitar accidentes; también ten en cuenta tu hidratación antes, durante y después de hacer los ejercicios.</p> <p>Lleva a cabo los siguientes ejercicios para activar tu cuerpo.</p>		<p>7 minutos.</p> <p>Puedes guiarte viendo las imágenes.</p> <p>Repite dos veces cada ejercicio.</p>
<p>1. Prepara dos pelotas pequeñas, las puedes hacer de papel o de vejigas llenas con arena, frijol, arroz u otro material para hacerlas un poco pesadas. Necesitarás la ayuda de uno de tus familiares. Deberás colocarte a un metro de tu familiar, quien deberá lanzar las pelotas hacia la izquierda o derecha, tú debes saltar en un solo pie. Recuérdale a tu familiar que debe lanzar la pelota a un lado y luego al otro.</p> <p>2. Busca un vaso plástico o desechable, colócalo en la cabeza y camina en diferentes direcciones y, cuando tu padre o madre te diga, siéntate. Debes realizarlo sin que se te caiga el vaso de la cabeza, luego vuelve a caminar y así sucesivamente.</p> <p>3. Dibuja en el piso una cuadrícula de 12 espacios 2x6 (mira la imagen) y coloca unos tapones de refrescos de forma intercalada. Empezarás con un solo pie en el primer cuadro vacío y, sin perder el equilibrio ni apoyar otra parte de tu cuerpo, recogerás el primer tapón; avanzarás por el resto de cuadros vacíos y, desde el último, lanzarás el tapón hacia un recipiente ubicado a un metro de distancia; luego regresarás al principio para continuar recogiendo los tapones uno por uno. Al finalizar, realizas el recorrido con el otro pie.</p>	<p>Ejercicio 1</p>  <p>Ejercicio 2</p>  <p>Ejercicio 3</p> 	<p>20 minutos.</p> <p>Recuerda que debes tener una postura adecuada a la hora de realizar los ejercicios para evitar lesiones o dolores de espalda.</p>

<p>Razona sobre cómo se mueve cada parte de tu cuerpo y si es necesario hacer algún cambio de posición o postura de una de las partes para mantener el equilibrio.</p>		
--	--	--

B. CIERRE

Actividad 3.

Descripción de la actividad	Representación gráfica	Duración o dosificación
<p>Efectúa los siguientes ejercicios de estiramiento y vuelta a la calma.</p>		<p>5 minutos.</p> <p>Recuerda respirar profundo durante la realización de los ejercicios para que te recuperes más pronto del cansancio. Repite dos veces cada ejercicio.</p>
<p>Conversa con tu familia sobre las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Explica dónde se encuentra tu centro de gravedad cuando saltas. - Lleva a cabo tres ejercicios donde se manifieste el equilibrio de tu cuerpo. - Explica qué sientes si realizas saltos con un solo pie y con los ojos cerrados. 		<p>3 minutos.</p>
TIEMPO TOTAL		40 minutos.



MINISTERIO
DE EDUCACIÓN