

Educación Física

Guía de aprendizaje



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

Estudiantes 5.º grado

Fase 3, semana 10



Unidad 2. Nuestras habilidades físico-motoras y deportivas

Fase 3, semana 10

Orientaciones

Lo que debemos saber:

Tu sentido de equilibrio se forma de diferentes sistemas que trabajan en conjunto para mantener estabilidad en tu cuerpo y tu vista.

El buen equilibrio depende de varios factores: la información sensorial correcta de tus ojos (sistema de la vista), músculos, tendones y articulaciones (sentido de propiocepción), y de los órganos de equilibrio en el oído interno (sentido vestibular).

El movimiento de tus ojos para mantener objetos en tu vista estables y mantener tu equilibrio (el resultado motor). Sistema de la vista: tu vista te permite ver dónde se encuentra tu cabeza y cuerpo en relación al mundo alrededor tuyo. También te ayuda a sentir movimiento entre ti y tu entorno.

Estimadas niñas y estimados niños:

Este espacio es una oportunidad para aprovechar el tiempo disponible, junto a las personas que conviven en casa, y conozcas y apliques conocimientos sobre el equilibrio, su base de sustentación y los ejercicios que implican movilidad. Para conseguir el equilibrio del cuerpo no necesitas ningún material disponible, solo la disposición de conocer más sobre tu cuerpo y la manera de utilizarlo mejor. Es muy importante que invites a las demás personas que están conviviendo en tu hogar a que te acompañen a realizar esta clase contigo.

También es importante considerar los siguientes aspectos para sacar provecho de la práctica que te proponemos a continuación:

- Recuerda tomar agua antes, durante y después de hacer actividad física.
- Usa ropa y zapatos con los que te sientas cómodo y libre de moverte.
- Prepárate mentalmente para desinhibirte al realizar movimientos nuevos, pon a prueba tus habilidades mientras te diviertes con tu familia.
- 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.

Después te invito a practicar el Ajedrez, en las orientaciones y guías de aprendizaje que encuentras en el mismo link en donde están estas guías.

SESIÓN 1

Actividad 1. Saberes previos (5 minutos).

Recuerda que en la clase de Educación Física se utilizan las habilidades motoras, las cuales son: saltar, correr, lanzar, atrapar; para estas habilidades se necesita de equilibrio y de una buena postura.

El equilibrio es fundamental en nuestra vida cotidiana, ya que muchas actividades dependen de él. En el cuerpo humano, el centro de gravedad se encuentra a la altura del ombligo; mientras más cerca se encuentre este centro de gravedad del suelo, mayor es la estabilidad y el equilibrio que podemos mantener.

Conversa con tu familia y lleva a cabo diferentes ejercicios, analiza si necesitas el equilibrio para realizarlos y haz algunas actividades de la vida cotidiana. Explica por qué es importante el equilibrio y, además, donde está la base de sustentación de dichos ejercicios y actividades.

A. DESARROLLO

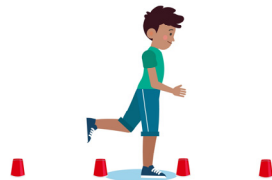
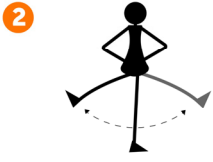
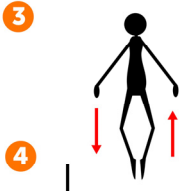
Actividad 2.

Lo que debemos saber:

En el cuerpo humano, el centro de gravedad se encuentra a la altura del ombligo; mientras más cerca se encuentre del suelo este centro de gravedad, mayor es la estabilidad y equilibrio que podemos mantener.

Existen dos tipos de equilibrio: a) **equilibrio estático**: es la habilidad de mantener el cuerpo erguido y estable sin que exista movimiento; b) **equilibrio dinámico**: habilidad para mantener el cuerpo erguido y estable en acciones que incluyan el desplazamiento o movimiento de un sujeto.

Descripción de la actividad	Representación gráfica	Duración o dosificación
Lleva a cabo los siguientes ejercicios para activar tu cuerpo. Busca un lugar adecuado para realizarlos y evitar accidentes, puede ser el patio de tu casa; también puedes invitar a tu familia a hacerlos contigo. Recuerda mantenerte hidratado antes, durante y después de efectuar los ejercicios.		8 minutos. Efectúa dos veces cada ejercicio, puedes guiarte por las imágenes.
Recuerda mantener una buena posición para realizar los siguientes ejercicios de equilibrio dinámico y estático. Actividades de equilibrio dinámico: 1. Elabora unos conos, puedes hacerlos de papel, cartón u otro material; colócalos formando un triángulo algo grande. También debes tener dos pelotas pequeñas (puedes hacerlas de calcetín o de vejigas llenas de arroz, maíz, frijol, etc.). Saltarás en un solo pie, te desplazarás hacia uno de los conos y lanzarás las dos pelotas al aire, las cuales debes atrapar; también deberás contar de tres en tres en cada lanzamiento. Recuerda: mantente con un pie en el aire todo el tiempo; al dar saltos, la pierna que está en el piso debe hacer una pequeña flexión después del salto para sostenerse mejor. Puedes trabajar con este ejercicio las tablas de multiplicar. 2. Puedes utilizar vasos plásticos o desechables, o simplemente coloca unos cuadros pequeños en el piso para señalar el recorrido. Debes saltar de lado, hacia delante y hacia atrás; puede ser con un solo pie,	  	10 minutos.

recorriendo los espacios entre los vasos. 3. Con los mismos vasos desechables, debes hacer el recorrido saltando con una sola pierna en zigzag, entre los espacios.		
Actividades de equilibrio estático: para estos ejercicios lo ideal es mantener la postura unos 10 segundos. 1. Colócate en cuadrupedia, así como se ve en la imagen. Recuerda: luego debes cambiar de pierna y brazo, alternarlos; es decir, si levantas la pierna derecha, debes extender el brazo izquierdo. 2. Debes balancear una pierna (guíate por la imagen), luego cambia de pierna. 3. Colócate en puntas de pies y baja y sube, manteniendo el equilibrio. 4. Apoya tus manos en el suelo, colócate boca abajo y levanta tus pies pisando sobre una pared, mantén tu cuerpo lo más erguido posible.	   	10 minutos.

B. CIERRE

Actividad 3.

Descripción de la actividad	Representación gráfica	Duración o dosificación
Lleva a cabo el siguiente estiramiento para ayudar a tus músculos a no estar contraídos después del esfuerzo realizado.		4 minutos. Al llegar al máximo de estiramiento (antes de sentir dolor), sostenerse en esa posición 15 segundos.
Conversa con tus padres y familia sobre la importancia de hacer ejercicios de equilibrio. También, contesta las siguientes preguntas: ¿Es importante saber dónde está la base de sustentación de tu cuerpo? ¿Dónde está el punto de gravedad de tu cuerpo?		3 minutos.
TIEMPO TOTAL		40 minutos.



MINISTERIO
DE EDUCACIÓN