



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA NÚCLEO ESCOLAR "EL GUADUAL"**  
**ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE**  
**EDUCACIÓN NO PRESENCIAL**



**Fecha:** Julio/Septiembre del 2021

**Grado - curso:** 701/702

**SESIÓN 5**

**Docente:** Alvaro Velasquez Soto

**Unidad de aprendizaje:** El equilibrio y su articulación a fundamentos técnicos básicos.

**Desempeño:** Ejecuta movimientos de manera coordinada y asocia los patrones de movimiento a fundamentos deportivos.

**Resultado de aprendizaje:** Realiza movimientos armónicos.

**Pregunta problematizadora:** ¿Cómo puedo mejorar mis habilidades y destrezas?

**Transversalidad con el inglés:** tocar=touch golpear=hit equilibrio=balance

**D.B.A y/o estándar:** Mantiene y respeta las normas de juego y contribuye a la creación de nuevas normas.

**Desempeño competencias socio-emocionales:** Valoro en familia la actividad física y la practico, como uno de los hábitos saludables que evitan la hipertensión, diabetes, depresión, sobrepeso u obesidad.

**INTRODUCCIÓN**

La actual situación nos obliga a implementar herramientas para la vida, diversas estrategias que contribuyas no solo al esparcimiento de los educandos y a la sana convivencia sino al desarrollo de capacidades físicas como base de su desarrollo integral. Haremos énfasis en la importancia del equilibrio asociado a situaciones de juego en las diversas prácticas deportivas.



**Docente:** ALVARO VELAQUEZ SOTO – Celular: 3224421704 – Correo: alvesneivacol@gmail.com

## HABLEMOS ACERCA DEL EQUILIBRIO Y LA COORDINACIÓN

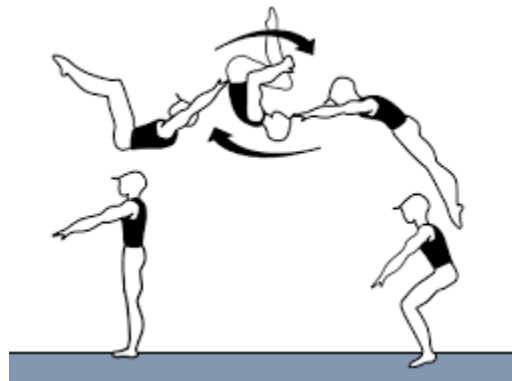
### Equilibrio:

Se define como la capacidad del individuo para mantener su centro de gravedad sobre una base de sustentación estática o dinámica. Una base estática es aquella cuyos apoyos permanecen fijos (pies y manos). Una base dinámica es aquella cuyos apoyos son cambiantes, de tal manera que el centro de gravedad cae sobre una proyección de la base de sustentación en la misma dirección del desplazamiento.

#### Equilibrio en posición estática



#### Equilibrio dinámico



### **Coordinación:**

Se define como la capacidad del individuo para mover uno o varios segmentos corporales de tal manera que por lo menos un segmento se desplace en el tiempo y en el espacio estableciendo una relación directa con un objeto externo o con otro segmento. Podemos clasificar la coordinación de diversas maneras: según el órgano sensorial implicado, según la fase de aprendizaje en que se encuentre una tarea de cierta complejidad y según el número de participantes.

Según el órgano sensorial tenemos:

- La coordinación viso-motriz
- La coordinación audio-motriz
- La coordinación táctil

Dentro de la viso-motriz cabe distinguir la coordinación óculo-manual (ojo-manos) y la óculo-pedica (ojo-pies).

Según la fase de aprendizaje tenemos:

- Coordinación a nivel elemental (inicial)
- Coordinación a nivel maduro (mayor experiencia)

Según el número de participantes tenemos:

- Coordinación individual
- Coordinación colectiva.

**Giros:** movimientos de rotación del cuerpo alrededor del eje vertical, si la posición inicial es de pie, u horizontal si la posición es acostado(a). En este caso su desplazamiento se catalogaría como rodar.



## GLOSARIO

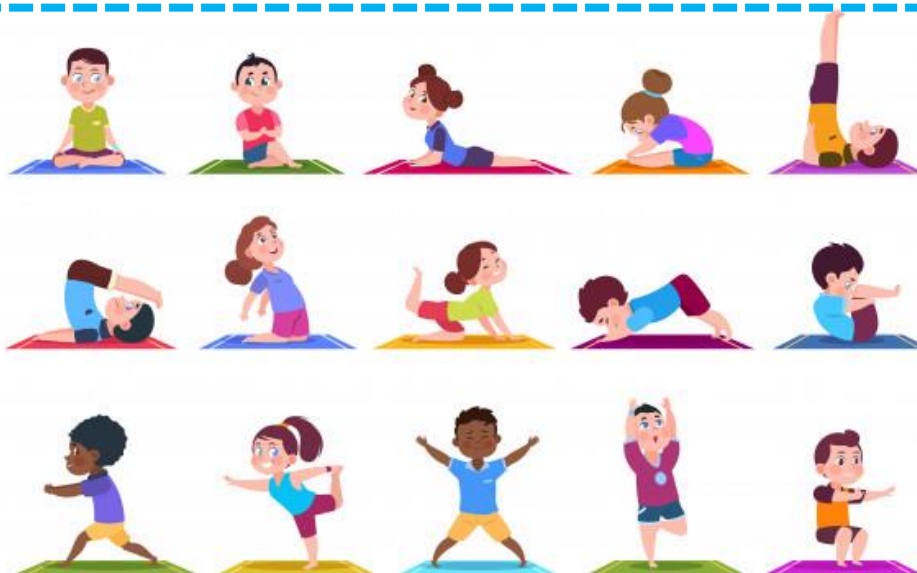
- **Óculo-manual:** también denominada como coordinación óculo-motora, o visomotriz, se puede definir como la habilidad que nos permite realizar actividades en las que utilizamos simultáneamente los ojos y las manos. Actividades en las que integramos simultáneamente la información que nos facilitan nuestros ojos (percepción visual del espacio) para guiar el movimiento de nuestras manos.
- **Óculo-pedica:** es aquella donde los movimientos que se ejecutan es con la coordinación de la vista con el pie, este se ve claramente en deportes como el fútbol, el atletismo o saltos de obstáculos, que requieren una armonía entre la visión y nuestros pies para no sufrir una caída o no perder objetos como el balón.
- **Psicomotriz:** integración de las funciones motrices y psíquicas. Conjunto de técnicas que estimulan la coordinación de las funciones motrices y psíquicas.
- **Finta:** en los deportes, ademán o amago que se hace para engañar al contrario y superar su oposición.
- **Locomoción:** serie de movimientos alternantes, rítmicos, de las extremidades y del tronco que determinan un desplazamiento hacia delante del centro de gravedad.
- **Manipulación:** operar con las manos o con un instrumento, tomar con las manos algo.



## ACTIVIDADES A REALIZAR

Una vez realizado los ejercicios de estiramiento desarrollados en las guías anteriores, continúa con los siguientes ejercicios:

1. Realizar fintas o amagues trotando.
2. Caminar rápidamente realizar cambios de dirección.
3. Correr rápidamente realizar cambio de dirección.
4. Caminar y transportar o conducir un balón o pelota con los pies.
5. Caminar y driblar (hacer rebotar) un balón o pelota golpeándola con las manos.
6. Caminar llevando un plato plástico con un vaso plástico sobre la cabeza, el vaso puede contener agua o no.
7. En posición acostado, rodar por el piso; lento, rápido, etc.
8. Rodar, levantarse y caminar.
9. Rodar, levantarse y correr.
10. Rodar, pararse y apoyarse únicamente en el pie derecho (hacer el cuatro)
11. Vuelta al mundo. Apoyando el dedo índice de la mano derecha, girar 21 veces, luego caminar en línea recta.
12. Vuelta al mundo. Apoyando el dedo índice de la mano izquierda, girar 21 veces, detenerse, hacer la cruz apoyando solamente con el pie izquierdo o derecho.
13. Giro vertical, flexión de piernas, salto y giro sin desplazamiento.
14. Giro vertical, flexión de piernas, salto, impulso hacia arriba y adelante y giro logrando un ligero desplazamiento hacia adelante.
15. Acostado posición bocarriba, coloco las manos a los lados de la cabeza, piernas flexionadas y realizo el arco.
16. Analizar los siguientes videos: <https://www.youtube.com/watch?v=LQS0BSU7bFs>  
[https://www.youtube.com/results?search\\_query=gimnasia+de+piso](https://www.youtube.com/results?search_query=gimnasia+de+piso)







**INSTITUCIÓN EDUCATIVA NÚCLEO ESCOLAR "EL GUADUAL"**  
**AREA DE EDUCACION FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE**  
**EDUCACIÓN NO PRESENCIAL**



**IDENTIFIQUE AL DEPORTISTA**

**ACTIVIDAD:** COLOCAR DEBAJO DE CADA IMAGEN EL NOMBRE Y EL DEPORTE QUE PRACTICAN.



Nombre:

Deporte:



Nombre:

Deporte:



Nombre:

Deporte:



Nombre:

Profesión:



Nombre:

Profesión:

Link del blog: <https://edufisicaelguadual.netlify.app/>

### **BIBLIOGRAFÍA**

- Programa curricular de educación física para preescolar. Luis Armando Muñoz, Daniel Yovanovic.
- Alternativa curricular de la educación física para secundaria. Universidad Surcolombiana.