








	INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN	
	Gestión Pedagógica y Académica Proceso de Diseño Curricular	
	GUÍA DE ACTIVIDAD ACADÉMICA	

FECHA:	01- 05 - 2021	Página 1 de 6
NÚMERO GUIA:	Guía 4	

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD:	EQUILIBRIO EN MOVIMIENTO		
ELABORADO POR:	Docentes de 2º		
ÁREA:	GRADO:	PERIODO:	
ÁREA: EDUCACION FISICA.	2º	2	
COMPETENCIAS DEL ÁREA			
Expresiva corporal			
ESTÁNDARES			
Actividad física y salud.			
APRENDIZAJES			
Ejecución de actividades motoras			
EVIDENCIAS			
Trabajo teórico practico de actividades de equilibrio y movimientos secuenciales			
PLATAFORMA VIRTUAL			
Blok institucional, wasap del grupo , correo electrónico			
SUGERENCIA METODOLÓGICA (MOMENTOS)			
MOTIVACIÓN Y EXPLORACIÓN DE SABERES PREVIOS			

- Con un adulto de tu hogar organiza el siguiente reto: llena un vaso de agua hasta el tope luego camina 10 pasos hacia adelante y 10 hacia atrás el que menos agua bote ganara el reto

DESARROLLO

SIGNIFICADO ÍCONOS				
Elabora 	Escribe 	Lee 	Dibuja 	Observa 
Vocabulario 	Evalúa 	Recortar 	Pintar 	

1. EQUILIBRIO ESTÁTICO Y DINAMICO

. 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

¿Cuál es la diferencia de equilibrio estático y equilibrio dinámico?

Respuesta certificada por un experto. La principal diferencia entre el equilibrio estático y el dinámico es que en el primero el cuerpo no esta en movimiento y en el segundo el cuerpo si esta en movimiento.

Ejemplos: colorea





Video de apoyo :

https://www.youtube.com/watch?v=YpQLDHesh0&ab_channel=JosephRamirez



El equilibrio

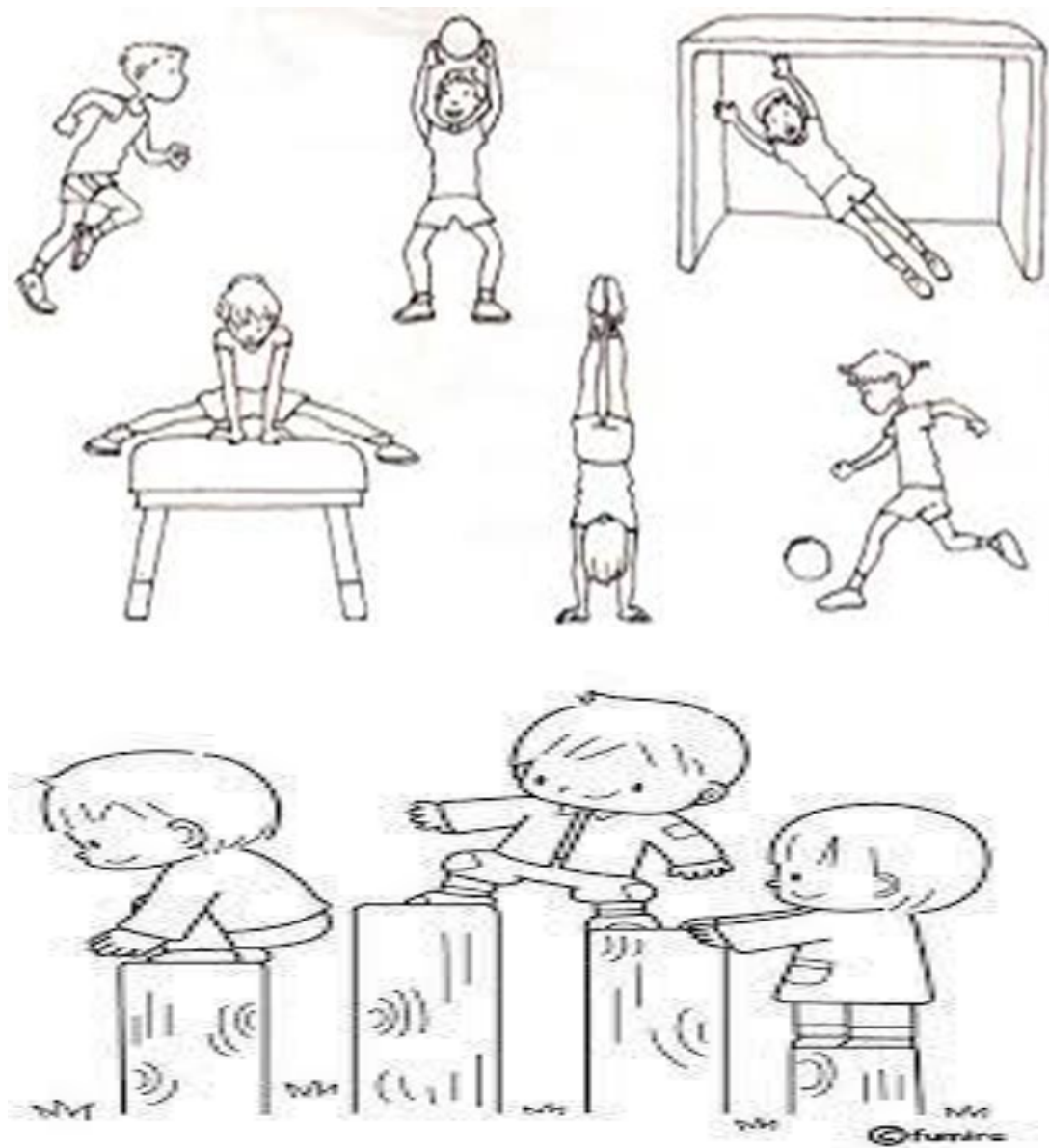


El equilibrio es un estado en el que se ha logrado el balance entre dos o más fuerzas o situaciones. Es un término muy amplio, que puede ser aplicado a la física, la economía, la política, e incluso a la vida cotidiana. Recordemos que el equilibrio es la capacidad de orientar correctamente el cuerpo en el espacio (adquirir una postura adecuada) estando en movimiento (equilibrio dinámico) o en reposo (equilibrio estático).

Equilibrio estático: es cuando una persona toma asiento en una silla o en otro lugar, esto significa que se debe mantener una buena postura lo cual va totalmente relacionado con el equilibrio

Equilibrio Dinámico: habilidad para mantener el cuerpo erguido y estable en acciones que incluyan el desplazamiento o movimiento de un sujeto. El equilibrio depende de un conjunto de fuerzas que se oponen entre sí y las cuales están reguladas por el sistema nervioso central (SNC).

Ejemplos.  y colorea 



Video de apoyo: https://www.youtube.com/watch?v=KgVOM0-1p9U&ab_channel=ElyDynamic

CIERRE

1. Leer los textos
2. Luego pinta los dibujos de los ejemplos
3. Realiza los ejercicios en clase (practica)



EVALUACIÓN

- Desarrollo del trabajo del dibujo (pintar)
- Ejecución de los ejercicios para mejorar la condición física y por ende tu salud.
- Lectura del texto

CRITERIOS DE EVALUACION DE LA GUIA



BAJO	BASICO	ALTO	SUPERIOR
Es poco interés por desarrollar las actividades planificadas en esta guía y la falta de cumplimiento de los deberes y los tiempos propuestos	Cumplo con las actividades propuestas en esta guía de manera mínima sin tener muy en cuenta tanto la calidad como el tiempo en la entrega	Desarrollo todas las actividades de manera puntual y con una alta calidad del trabajo, demostrando un aprendizaje continuo	Ejecuto con una alta calidad y cumplimiento todas las actividades y también muestro un interés más allá de lo requerido del trabajo para mejorar mi aprendizaje

RECURSOS

TIEMPO ESTIMADO

El cuerpo, espacios, conexión a internet y un dispositivo de vista para la virtualidad	4h
INSTRUCCIONES	
<ul style="list-style-type: none"> ○ En un primer momento desarrollo de la lectura del texto ○ Ejecución de la actividad del dibujo y su pintura ○ Elaboración de los ejercicios prácticos - Si tienes los medios envía los productos y las fotos de la guía al correo o al wasap de tu director de grupo. ○ si no tienes los medios entonces entrega la guía física completa y organizada en un sobre de manila en la portería de la institución marcada con el nombre del docente y el grado al que perteneces en el mes de mayo cuando el docente mande la fecha 	
GLOSARIO	
Equilibrio, balance, postura, perceptible, habilidad, erguido, flexión, extensión	
BIBLIOGRAFÍA Y/O CIBERGRAFÍA	
https://www.youtube.com/watch?v=KgVOM0-1p9U&ab_channel=ElyDynamic https://www.youtube.com/watch?v=YpQLDHesh0&ab_channel=JosephRamirez	