



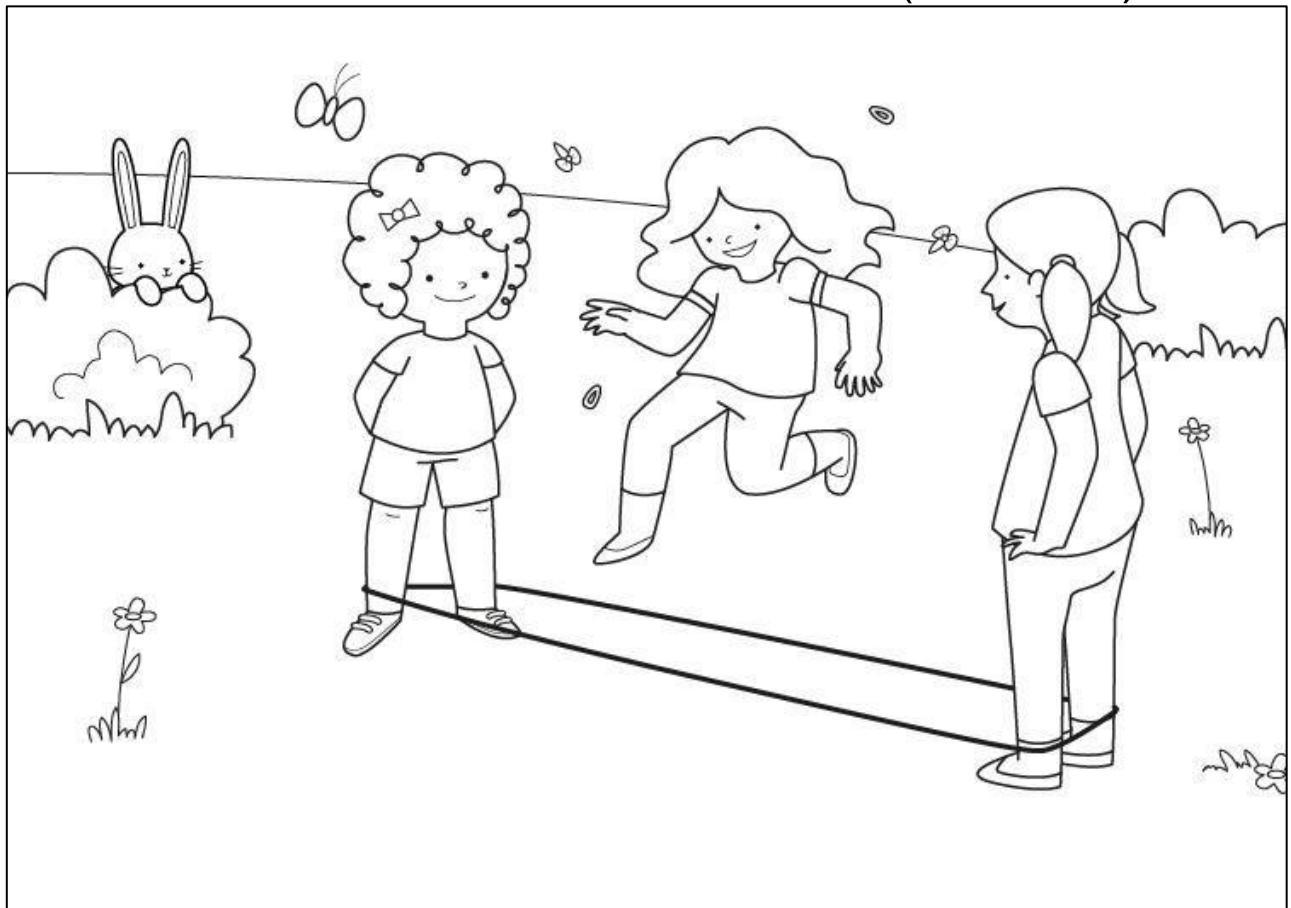
# INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES

## EDUCACIÓN FÍSICA GRADO SEGUNDO SEGUNDO PERÍODO

PROFESORAS:

ANA CECILIA MEJÍA MEJÍA (2<sup>º</sup>1 Y 2<sup>º</sup>2)

SOR EMILSE CARVAJAL GOEZ (2<sup>º</sup>3 Y 2<sup>º</sup>4)



PERTENECE A: \_\_\_\_\_

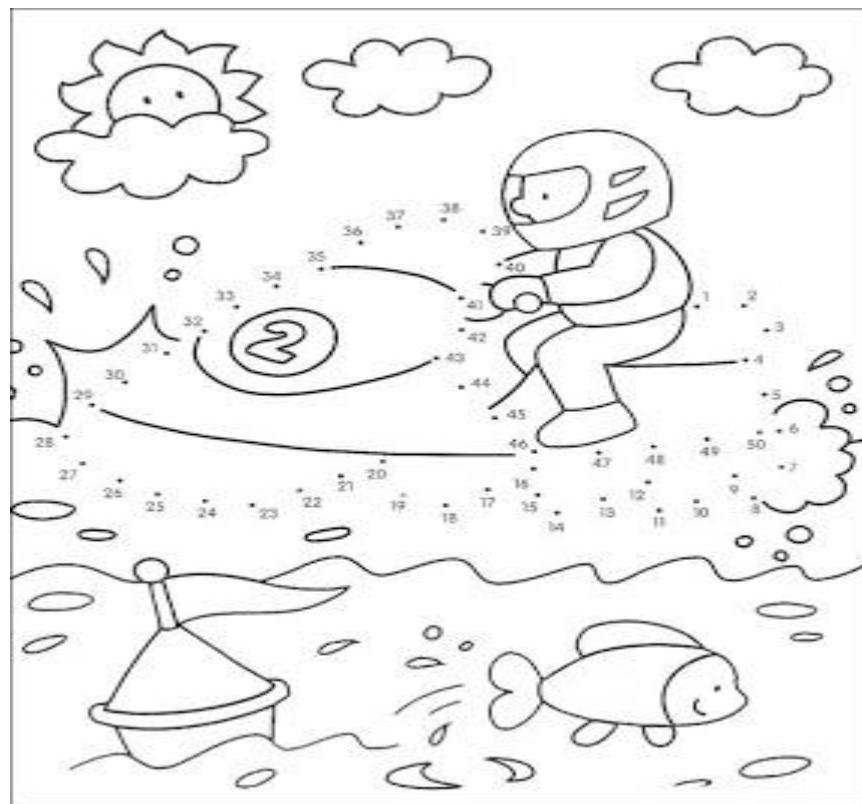
## SEGUNDO PERIODO

### OBJETIVOS:

- Identificar segmentos corporales y sus funciones elementales aplicándolas en la ubicación espacio-temporal.
- Realizar correctamente trabajos alternos por la derecha y por la izquierda.
- Mantener el equilibrio en saltos y caídas.
- Pasar y recibir objetos variados desde diferentes posiciones y movimientos.
- Ejecutar actividades lúdicas de integración grupal.
- Adoptar con facilidad diferentes posturas.

### SABERES CONCEPTUALES

- Equilibrio estático y dinámico
- Equilibrio en altura y profundidad
- Concepto temporo-espaciales: simetría y simultaneidad
- Coordinación óculo- manual



## **EQUILIBRIO:**

Se conoce como equilibrio a aquella capacidad que tiene un cuerpo de mantenerse en un estado de balance o estabilidad en relación con una posición determinada, el equilibrio es la habilidad de mantener el cuerpo en la posición erguida.

### **ACTIVIDAD 1:**

#### **A. Colorea las imágenes relacionadas con equilibrio**



#### **B. Escribe y dibuja en qué actividades has necesitado tener equilibrio:**

Escribe	Dibuja

## CLASES DE EQUILIBRIO:

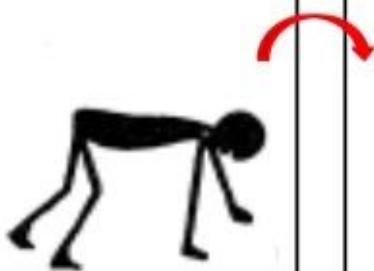
El equilibrio estático: en el mundo deportivo, sobre todo en algún ejercicio de la gimnasia artística, o de la escalada, se puede definir como la capacidad de mantener el cuerpo erguido o en cualquier posición estática, frente a la acción de la gravedad.

### ACTIVIDAD 2:

#### A. Realiza en clase los siguientes ejercicios de equilibrio estático:

5. 1. Somos equilibristas y nos vamos a entrenar para la próxima actuación en el circo.

1. Colocar los pies y las manos en el suelo, y con las piernas estiradas todo lo que se pueda.



2. Levantamos la mano derecha.



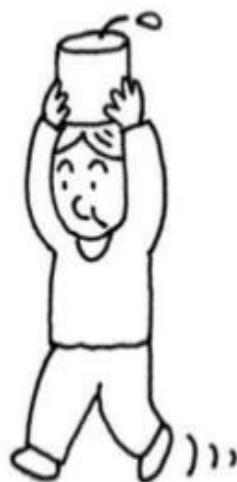
3. Ahora lo hacemos con la mano izquierda.



B. intenta mantener un objeto en la cabeza sin moverte.

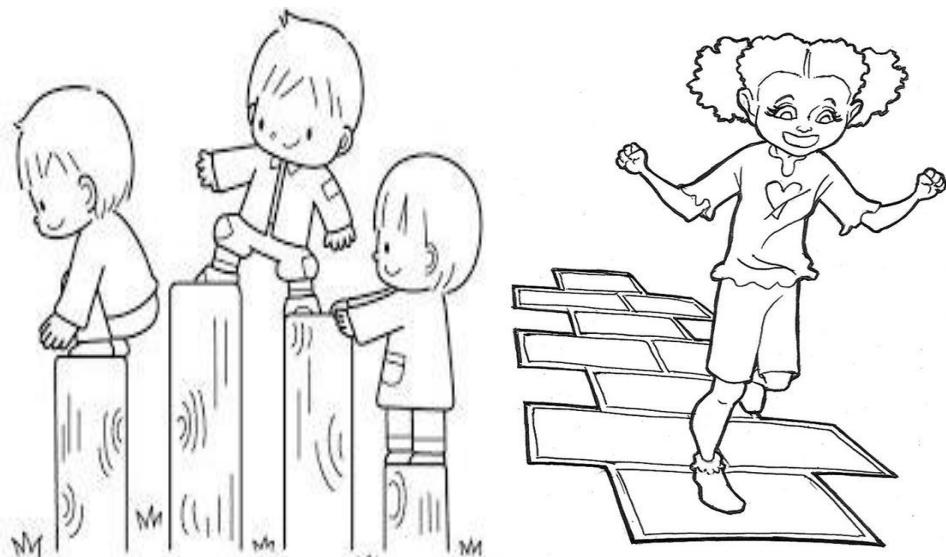
Variable: Puedes intentar poner objetos de diferentes pesos.

C. Dibuja en el cuadro, tu experiencia con los ejercicios anteriores:

A large empty rectangular box for drawing experiences.

## **EQUILIBRIO DINÁMICO:**

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 mayoría de los deportes, se define como la capacidad de mantener la posición correcta que exige la actividad física (esquí, ciclismo, deportes de equipo), a veces realizada en el espacio (aire) (voleibol, acrobacias), a pesar de la fuerza de la gravedad.



### **ACTIVIDAD 3:**

**A. Escribe y dibuja actividades que requieran equilibrio dinámico:**

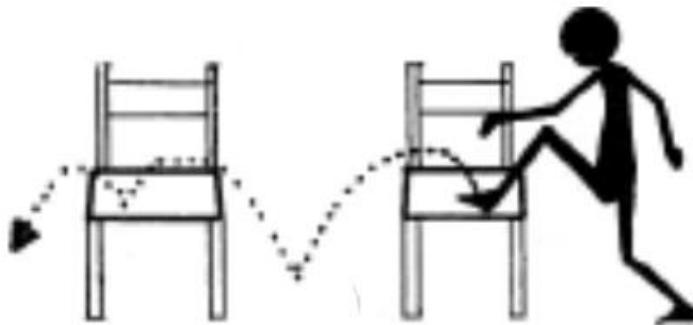
<b>Escribe</b>	<b>Dibuja</b>

**B. Realiza en clase los siguientes ejercicios de equilibrio dinámico:**

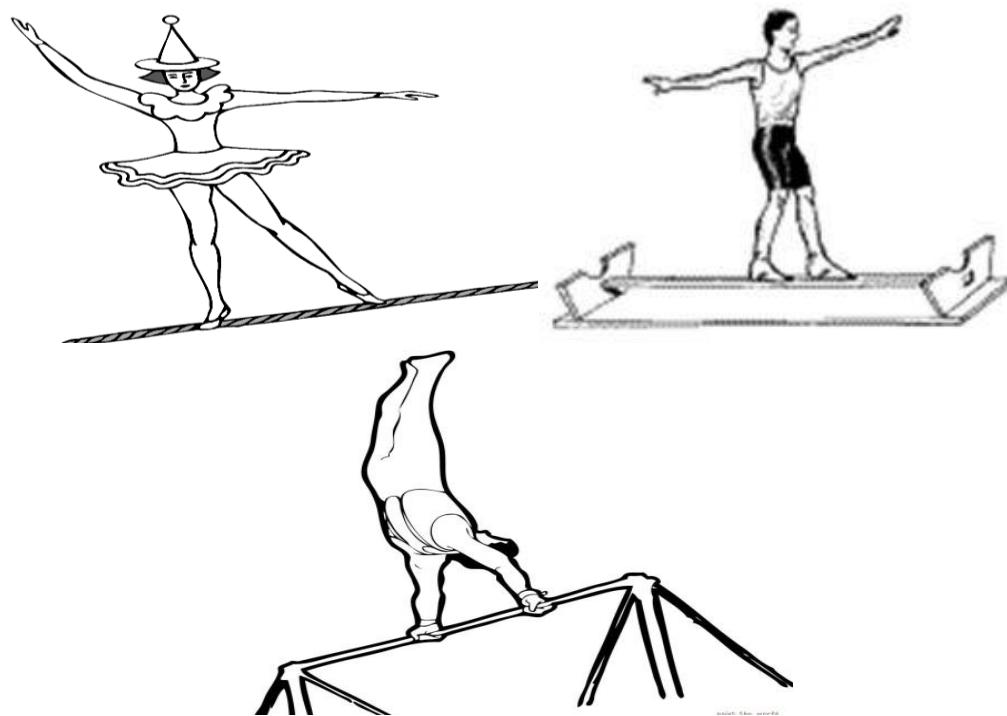
**Camina sobre los talones:** Se debe llevar el peso del cuerpo sobre los talones, sin levantar los dedos de los pies:



**Mantén el equilibrio pasando entre obstáculos, para ello, deberás subir y bajar al pasar por los obstáculos:**



**Colorea los siguientes dibujos y observa lo que hacen los personajes.**



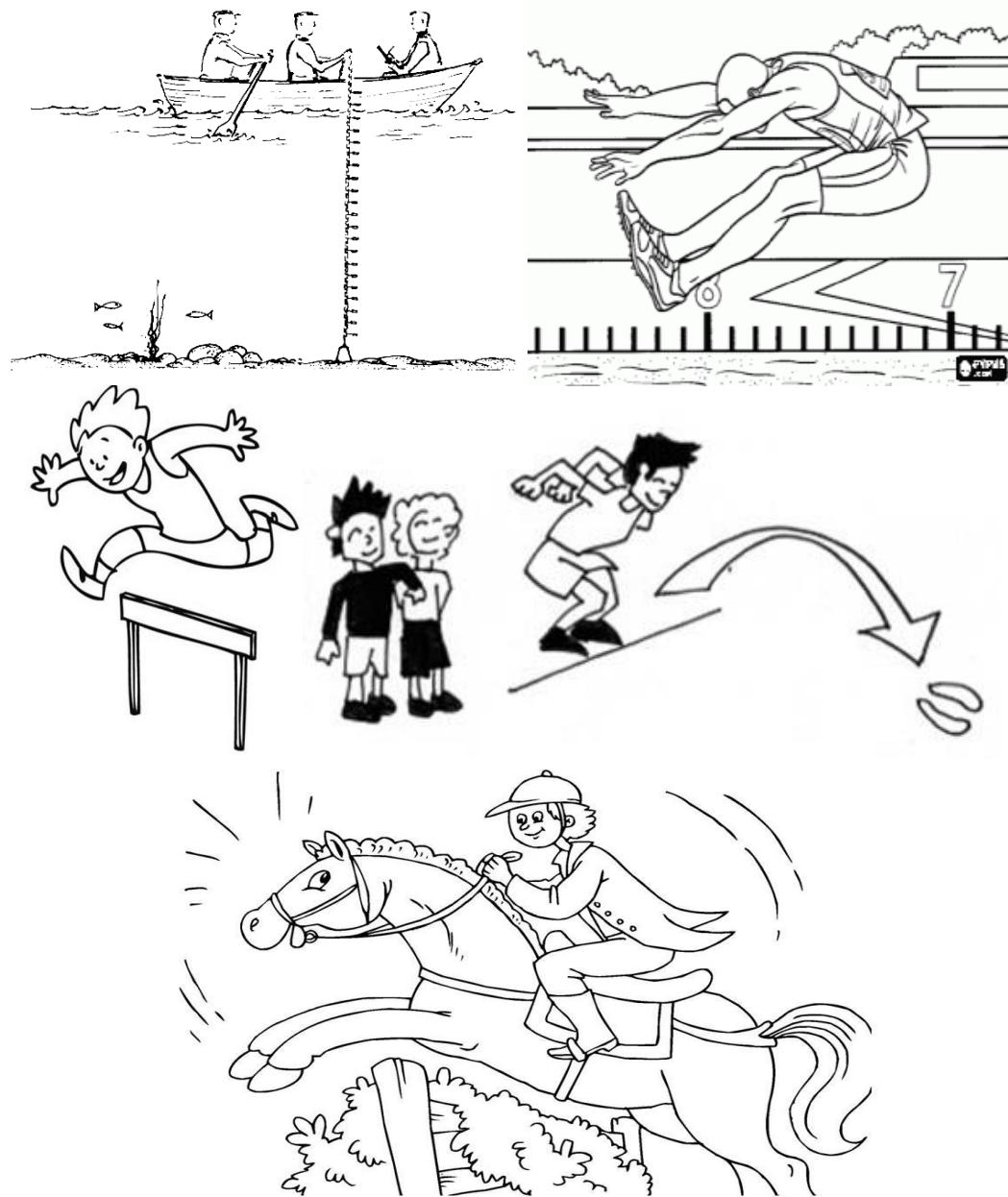
## EQUILIBRIO EN ALTURA Y PROFUNDIDAD

La **profundidad** hace referencia a la parte honda de algo (como ser, por ejemplo, de una piscina).

La **altura** es la distancia que existe entre el piso y un punto de referencia por ejemplo lo alto de un muro o cualquier otro objeto para saltarlo

### ACTIVIDAD 4:

**Colorea las imágenes y escribe en tu cuaderno la diferencia entre Salto en altura y salto en profundidad:**



## **SIMETRÍA Y SIMULTANEIDAD:**

### **LA SIMETRÍA:**

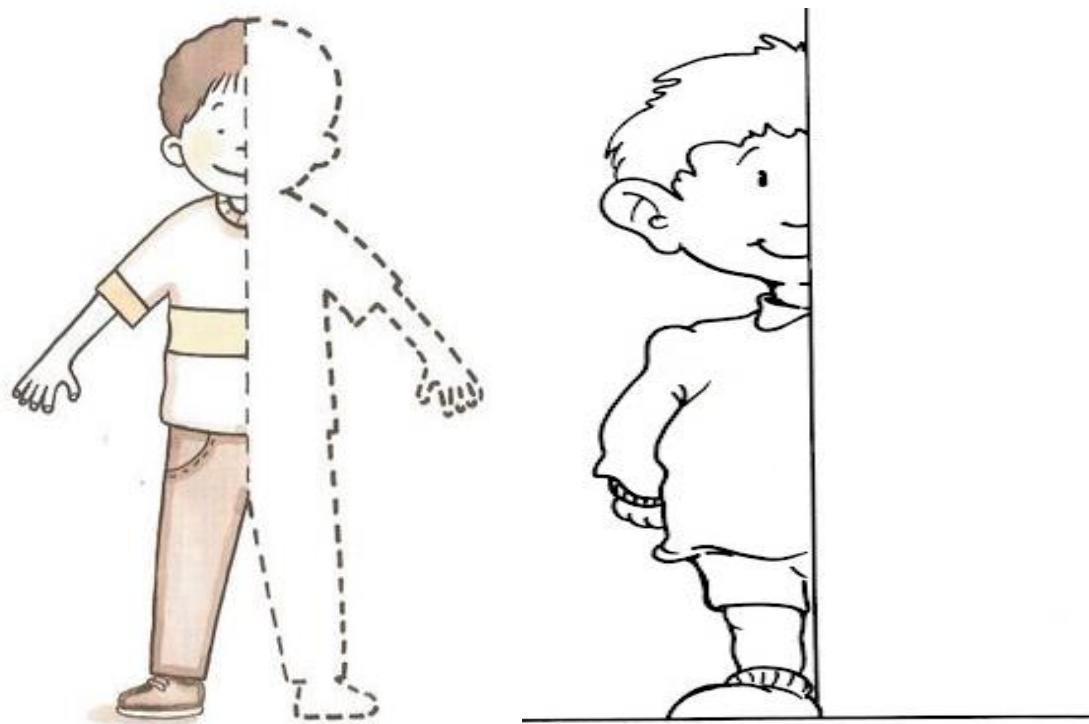
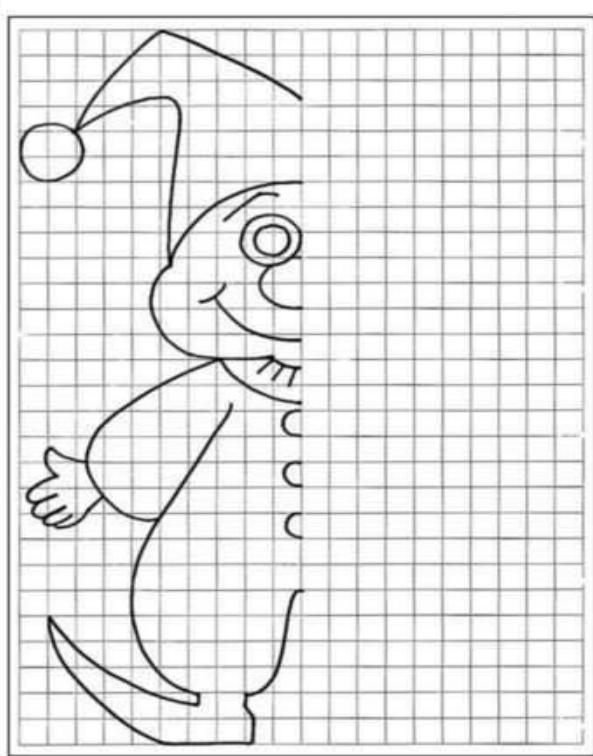
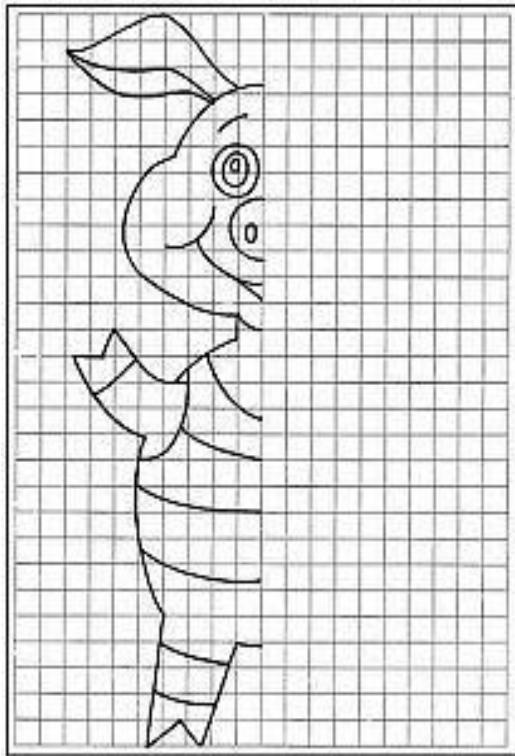
Consiste en que una imagen o figura se ve idéntica a su forma original después de ser volteada o girada. Por lo tanto, la simetría transforma una figura en otra igual, aunque en sentido inverso. En nuestro cuerpo trazamos una línea de simetría y toma las mismas partes en un lado y en el otro desde una posición vertical.

### **ACTIVIDAD 5:**

**Completa el lado faltante en cada una de las imágenes, como aparece en el ejemplo y luego colorea:**

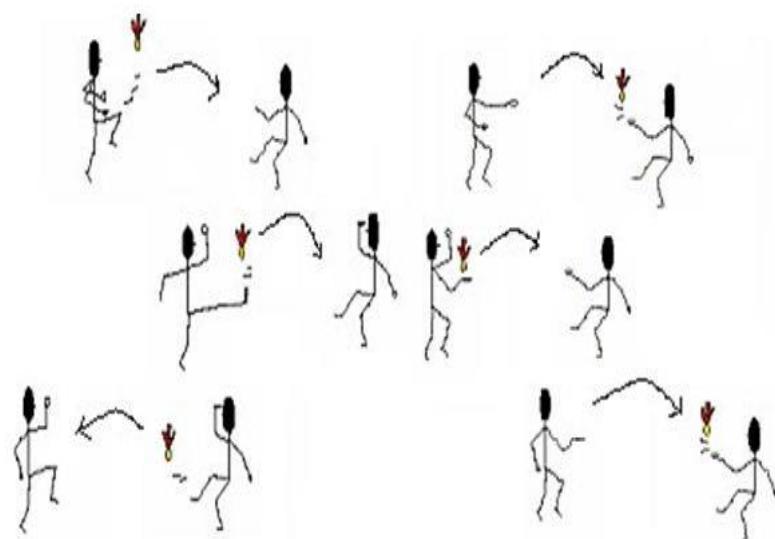
**Ejemplo:**





## SIMULTANEIDAD:

La simultaneidad es la relación entre dos o más acontecimientos que supuestamente suceden al mismo instante. La palabra se deriva del latín simul, al mismo tiempo.

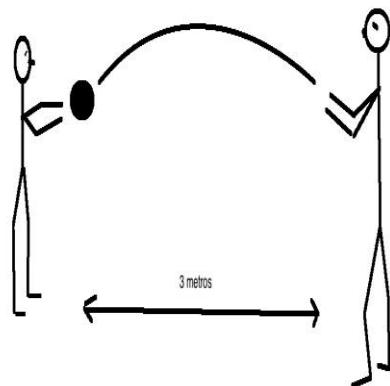
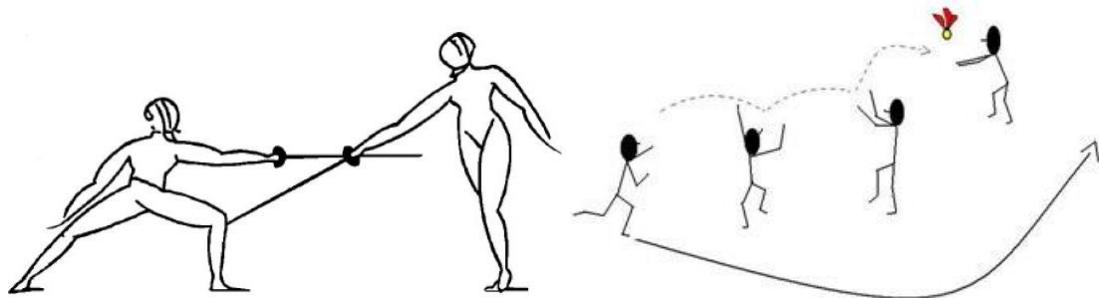


## COORDINACIÓN ÓCULO MANUAL

La coordinación ojo-mano, también denominada como coordinación óculo-motora, óculo manual, o viso motriz, se puede definir como la habilidad que nos permite realizar actividades en las que utilizamos simultáneamente los ojos y las manos.

### ACTIVIDAD 6:

**A. Observa las siguientes imágenes y escribe en la parte inferior de la hoja, cuáles otras actividades requieren coordinación óculo – manual.**



---

---

---

---

---

**B. Repasa con diferentes colores cada una de las líneas**

### PERCEPCIÓN VISUAL



C. Colorea las siguientes imágenes y explica por qué es necesaria la coordinación óculo manual para realizarlas.

