



GUÍA DE ESTUDIO No. 8

NOMBRE DEL DOCENTE: HÉCTOR CONCEPCIÓN

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____ GRADO: 1° 2° 3°

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA

FECHA: Semana del 4 al 8 de mayo 2020

INTRODUCCIÓN AL TEMA: Educación física en casa

El equilibrio



Decimos que alguien o algo están en equilibrio cuando, a pesar de tener poca base de sustentación, se mantiene de pie sin caerse. En este sentido, sinónimos de equilibrio son contrapeso, compensación o estabilidad.

OBJETIVO/ COMPETENCIAS:

Educación corporal del movimiento

Trabajar actividades físicas para el desarrollo del equilibrio

Identificar los ejercicios del equilibrio



ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE SOBRE LOS CONTENIDO

Continuamos con el desarrollo del equilibrio, esperamos hayan practicado en casa algunos ejercicios para el desarrollo del equilibrio.

1. En el canal de youtube vamos a observar el video (Educación Física en casa. Equilibrio) con el profesor Luis Miguel Aroca. Que nos ilustrara con ejercicios de equilibrio.
2. Ejecutar de manera ordenada en casa estos ejercicios, recuerda usar la creatividad en cuanto al uso de materiales.
3. dibujar en el cuaderno de Educación Física una imagen que demuestre un ejercicio del equilibrio. Y menciona la actividad que más te gusto del video.

Recuerda mantener las medidas de prevención contra el covid-19
Pronto estaremos juntos y no olvides ejercitarte en casa.

EVALUACION:

Formativa

BIBLIOGRAFÍA (WEB, LIBROS DE TEXTO, ETC.)

Google, Guía Didáctica de Educación Física Manual de Educación Física.