

	GIMNASIO SABIO CALDAS (IED) Nuestra escuela: una opción para la vida PLAN ESCOLAR NO PRESENCIAL	Código	PENP - 01
		Versión	001
		Fecha	18/03/2020
		Proceso	Gestión Académica

DOCENTE	4°A. Andrey Garzón 4°B. Nelson González	GRADO	Cuarto
ASIGNATURA	Educación Física		
Correo electrónico Contacto	4°A. andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co 4°B. nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co		
Fecha de envío	27 de Julio de 2020	Fecha de entrega	31 de Julio 2020
Tiempo de ejecución de la actividad	2 horas		
TEMA	Habilidades motrices		
Contextualización			
EL EQUILIBRIO EN LOS SERES HUMANOS			
<p>El ser humano tiene la capacidad de desplazarse y de poder realizar varias funciones locomotoras, con su cuerpo entre ellas el equilibrio, que es parte fundamental para poder determinar muchas de las cosas que realizamos todos los días, desde pequeños al aprender a caminar los seres humanos empezamos a buscar la necesidad de gatear y de podernos parar y esta función la determina el equilibrio, inicialmente nos apoyamos de paredes y de la ayuda de los padres, posteriormente la coordinación del movimiento se empieza articular con el tren inferior las (piernas) y con el tren superior que son nuestros (brazos), como recurso de remos que nos permite al comienzo balancear nuestro cuerpo de forma coordinada, después de tres años el equilibrio se empieza a perfeccionar y lo hacemos de forma inconsciente con el propósito de tomar mas velocidad, y desarrollar otras tareas motrices que nos exigen un dominio armónico para el éxito de nuestros diario vivir, cuando aprendemos a montar bicicleta o manejar los patines o patineta, el equilibrio en algunas oportunidades se complica por la utilización de un elemento externo que nuestro cuerpo empieza a utilizar y allí por medio de la repetición nuestro sistema locomotor empieza a perfeccionar, nuestro equilibrio esta relacionado fisiológicamente con el oído que da el balance interno en nuestro cuerpo, así mismo el cerebro es el mecanismo que actúa a como una torre de control que posibilita la función de ejecutar este patrón de movimiento.</p>			
Descripción de la actividad sugerida			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Desarrollar describir y dibujar tres deportes que donde la ejecución está determinada por este patrón de movimiento, donde se ponga en práctica la habilidad básica del equilibrio 2. En las asesorías virtuales trabajaremos el equilibrio en función de diferentes movimientos por rutinas de tiempos de 7 minutos, en donde se elaborará un esquema corporal propio del equilibrio, utilizando pernas y brazos. 			
Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)			
www.efdeportes.com			
Criterios de Evaluación			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Presentará un video de 40 segundos en donde el estudiante tendrá que realizar durante ese tiempo el manejo de la bomba de forma coordinada sin dejarla caer en el tiempo asignado. (Heteroevaluación) 			
<p>Nota:</p> <p>En las asesorías virtuales los estudiantes tienen que presentar de forma práctica, el trabajo de la guía y sustentar la importancia del equilibrio y dar ejemplo de un deporte en su diario vivir</p>			