

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA ORIENTAL 26</b>				
	FECHA: <b>DEL 10 DE AGOSTO AL 10 DE SEPTIEMBRE.</b>		ASIGNATURA: <b>EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES.</b>		EVAL
	DOCENTE: <b>LUIS ORLANDO CARVAJAL GAMBOA</b>			ESTUDIANTE:	
	GRADO: <b>SEXTO</b>			CALIFICACION:	

### TALLER # 1 SEGUNDO SEMESTRE.

#### EQUILIBRIO.

Que yo comprenda la importancia del equilibrio corporal y lo aplique en mi vida cotidiana.

✚ Busca en esta sopa de letras las siguientes palabras.

**BALÓN, RID, INHALACIÓN, BOBO, PASE, LOMA, ORD, EXHALACIÓN, RARA, QUEMADO, UÑA, LOMA, IGLÚ, LUZ, ROPA.**



#### ¿QUÉ VOY A APRENDER?

Responde en tu cuaderno las siguientes preguntas según tus conocimientos:

1. ¿Qué es equilibrio?
2. ¿Con que objetos podemos practicar equilibrio?

#### LO QUE ESTOY APRENDIENDO

**EQUILIBRIO:** Es la capacidad de mantener cualquier posición del cuerpo contra la ley de la gravedad. Podemos diferenciar dos clases de equilibrio:

- ✚ **Equilibrio estático:** es la capacidad de mantener el cuerpo erguido sin moverse.
- ✚ **Equilibrio dinámico:** es la capacidad de mantener la posición correcta que exige el tipo de actividad que se realiza, casi siempre en movimiento.



Esto es un ejemplo de equilibrio dinámico cuando jugamos "gloria", porque estamos en movimiento y nos desplazamos en un pie.

#### PRÁCTICO LO QUE APRENDÍ:

Respondo las siguientes preguntas:

1. ¿Qué diferencia hay entre las dos clases de equilibrio? (realizo un cuadro comparativo).
2. Realizo un dibujo explicando las diferencias entre las dos clases de equilibrio

#### ¿CÓMO SÉ QUE APRENDÍ?

1. Realizo calentamiento
  - ✚ Skipping
  - ✚ Desplazamientos laterales.
  - ✚ Elevación de talones tocando la palma de las manos (las manos deben ir atrás con la palma abierta).
  - ✚ Flexo extensión de piernas (sentadillas)
2. Ejecución de ejercicios de equilibrio estático y dinámico.
3. Realizo estiramiento.

#### EL EQUILIBRIO

Indica si los niños están en equilibrio estático o dinámico.



#### ¿QUÉ APRENDÍ?

1. Realizo un calentamiento y estiramiento para practicar equilibrio dinámico.
2. Realizo tres dibujos de equilibrio dinámico con o sin implementos.

