



Guía de Educación Física y Salud Tercero Básico

Nombre y Apellido	Curso	Fecha
	3º ____	____/____/2020

Objetivos de Aprendizaje:

OA 9 Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y luego de la práctica de actividad física.

OA 11 Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como: › participar en actividades de calentamiento en forma apropiada › escuchar y seguir instrucciones › mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad › asegurar de que el espacio está libre de obstáculos.

OA 1 Demostrar capacidad para ejecutar de forma combinada las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles, como correr y lanzar un objeto con una mano, caminar sobre una línea y realizar un giro de 180° en un pie.

HABILIDADES MOTRICES BASICAS DE EQUILIBRIO

Es un factor estrechamente ligado al Sistema Nervioso Central, que precisa de la información del oído, vista y sistema cinestésico. Por equilibrio podemos entender, la capacidad de asumir y mantener una determinada postura en contra de la gravedad. Su desarrollo está relacionado con factores de tipo psicomotor tales como la coordinación, fuerza, flexibilidad, etc. y con aspectos funcionales tales como la base, la altura del centro de gravedad, la dificultad del ejercicio, etc. Hacia el 1^{er} año el niño es capaz de mantenerse en pie.



Hacia los 2 años aumenta progresivamente la posibilidad de mantenerse brevemente sobre un apoyo.

A los 3 años puede permanecer sobre un pie entre tres y cuatro segundos y marchar sobre una línea recta marcada en el suelo.

Hacia los 5 años el equilibrio estático y dinámico alcanzan una gran madurez, pero no será hasta los 7 años hasta cuando se complete la maduración completa del sistema de equilibrio hasta andar en línea recta con los ojos cerrados. Podemos hablar de dos tipos de equilibrio: Dinámico y Estático.

El equilibrio estático proyecta el centro de gravedad del cuerpo dentro del área delimitada por los contornos externos de los pies. Con cierta importancia 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.



Nota: recuerde colorear todas las imágenes de la guía y escribir en su cuaderno todas aquellas palabras que desconoces y luego buscar su significado en el diccionario y escribirlo.



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 1:

Según lo leído anteriormente responde las siguientes preguntas:

a) ¿Qué entiendes tu por equilibrio?

b) A los tres años, ¿qué logra hacer un niño gracias al equilibrio?

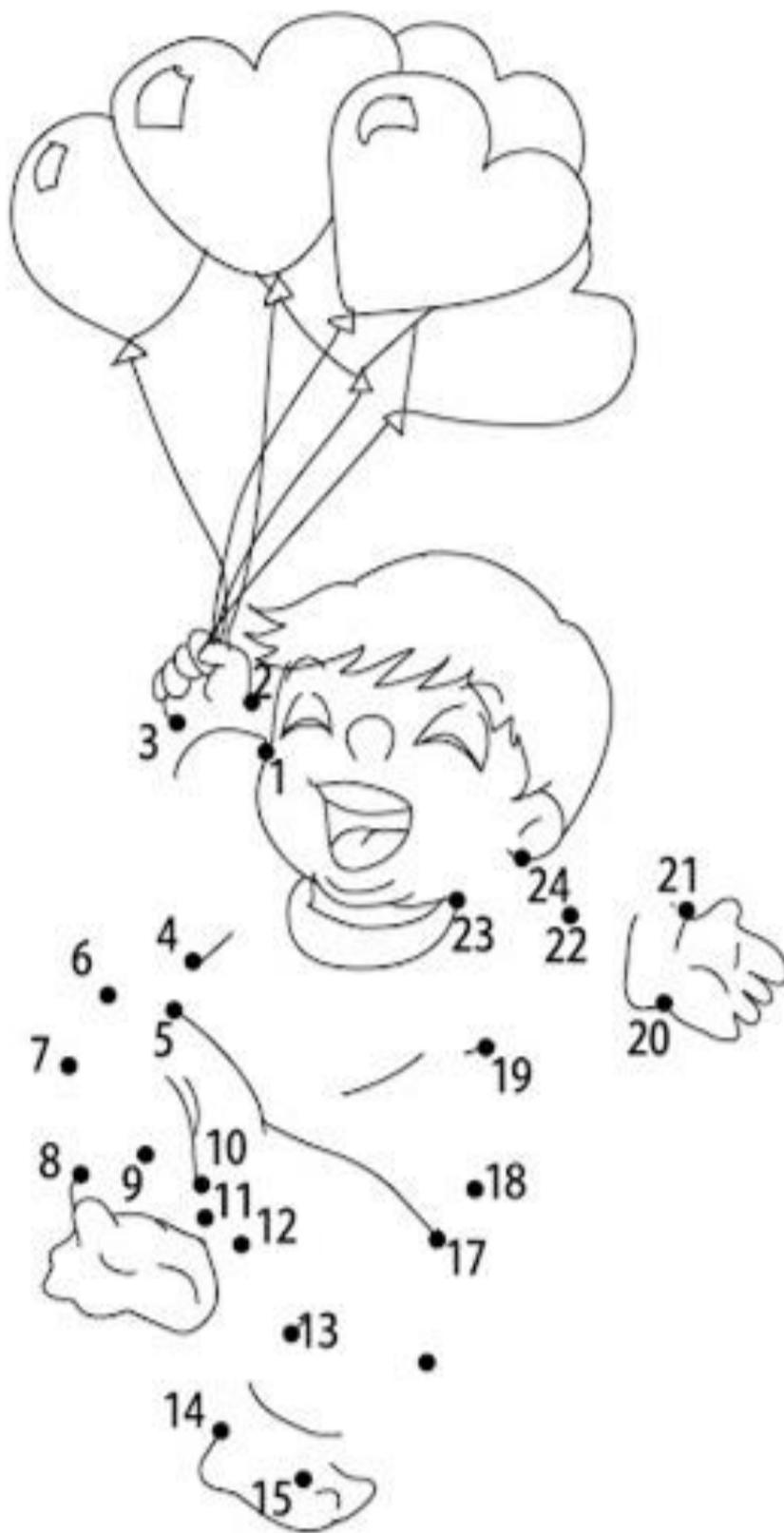
c) ¿Qué entiendes por equilibrio dinámico?

d) ¿Qué entiendes por equilibrio estático?

Nota: recuerde colorear todas las imágenes de la guía y escribir en su cuaderno todas aquellas palabras que desconoces y luego buscar su significado en el diccionario y escribirlo.

ACTIVIDAD 2:

En orden correlativo une los siguientes números para completar la imagen y descubrir el tipo de equilibrio que está realizando el niño de la imagen.



¿Qué tipo de equilibrio está realizando el niño de la imagen? ¿Por qué?

Nota: recuerde colorear todas las imágenes de la guía y escribir en su cuaderno todas aquellas palabras que desconoce y luego buscar su significado en el diccionario y escribirlo.