

**INSTITUTO SAN FRANCISCO***“Un Proyecto de Vida, para una Calidad Total”***PROCESO DIRECTIVO Y DIRECCIONAMIENTO ESTRATEGICO  
TALLER VIRTUAL DE EDUCACION FISICA Y DANZAS – GRADO QUINTO**

<b>Elaborado por:</b> COORDINACIÓN Y RECTORIA	<b>Revisado por:</b> RECTORIA	<b>Fecha de Elaboración:</b> Marzo 16 de 2.020	<b>Versión:</b> 1
--	----------------------------------	---	----------------------

Apreciado (a) Estudiante:

Como parte de las estrategias académicas implementadas por la institución como medida preventiva de salud y cuidado, se estableció la realización de talleres virtuales desde casa, cada una de las asignaturas, por ello se invita a dar cumplimiento a cada uno de los puntos y en los tiempos definidos. El incumplimiento podrá afectar de manera significativa los resultados académicos.

<b>Núcleo Pedagógico:</b>	Expresarte		<b>Periodo:</b> Primero
<b>Docente:</b>	LEANDRO CELIS - DIANA BONILLA		
<b>Asignatura:</b>	EDUCACION FISICA Y DANZAS		
<b>Tema a desarrollar:</b>	HABILIDADES CORPORALES DE ESTABILIDAD		
<b>Competencias y/o habilidades a desarrollar:</b>	<b>SABER</b>	<b>SABER HACER</b>	<b>SABER SER</b>
	Asocia los conceptos de destrezas básicas y posturas de equilibrio.	reconoce las formas del equilibrio	valora los patrones adquiridos en práctica de control corporal
<b>Actividad:</b>	<p>El equilibrio se define como la capacidad de asumir y sostener cualquier posición del cuerpo aún en contra de la ley de gravedad. En el equilibrio existen dos tipos, dinámico y estático, el equilibrio dinámico es la habilidad de mantener el cuerpo erguido y estable en acciones que incluyan desplazamiento o movimiento de un sujeto. Y el equilibrio estático es la habilidad de mantener el cuerpo erguido y estable sin que exista movimiento. En la danza el equilibrio es muy importante ya que es el que se encarga de soportar a nuestro cuerpo cuando realizamos un paso, por ejemplo, al levantar una pierna o mover nuestro torso, por lo tanto para adquirir un buen equilibrio es fundamental que la persona obtenga una excelente ubicación y colocación del cuerpo. En el ámbito deportivo el equilibrio es una pieza fundamental para realizar los gestos técnicos de la mejor manera, esta capacidad es la que permite a los deportistas mantener todo el cuerpo en una posición determinada o de recuperarla en caso de disturbios, el equilibrio es decisivo para la obtención de la mejoría de la agilidad y prevenir caídas mientras corremos, ayuda a la mejora de la fluidez de nuestros movimientos e incluso ayuda a prevenir lesiones.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Explica según tu concepto por qué crees que es importante el equilibrio para nuestros movimientos</li> <li>2. Realiza 2 dibujos sobre los 2 tipos de equilibrio. Dinámico y estático</li> <li>3. Realiza en dibujo 1 ejemplo de equilibrio en la danza y 1 en el Deporte</li> <li>4. Tomate una foto realizando algún tipo de equilibrio</li> </ol>		
<b>¿Qué se va a evaluar?</b>	Interpretación de los diferentes tipos de equilibrio.		
<b>¿Cuándo debo entregarlo?:</b>	Fecha de entrega 30 de marzo 2020		
<b>¿Como debo entregar el trabajo?:</b>	Se debe hacer la entrega en la fecha establecida al correo <a href="mailto:marceleo.efda.isf@gmail.com">marceleo.efda.isf@gmail.com</a>		
<b>Recomendaciones para tener en cuenta:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tomar foto de toda la actividad o tarea y subirla al correo relacionado</li> <li>• Colocar en cada correo en asunto nombre y curso del estudiante</li> <li>• Después de la fecha de entrega no será revisado el trabajo, por ende, si se envía fuera del plazo la nota será 1.0</li> <li>• Solo se aceptará la entrega por medio de correo electrónico. ni el estudiante ni el acudiente debe llevar ningún trabajo en físico a la institución</li> <li>• <b>Recuerda: al estornudar o toser, cúbrete con la parte interna del codo, evitar el contagio de cualquier virus es trabajo de todos.</b></li> </ul>		