

PLAN DE APRENDIZAJE REMOTO
FICHA DE TRABAJO N°2
EDUCACIÓN FÍSICA

| | | | | | |
|--------------------------|---|------------|-----------|--------|------------|
| NOMBRE ALUMNO/A | | | | FECHA | Abril 2021 |
| MODALIDAD | Asincrónico | EVALUACIÓN | Formativa | TIEMPO | |
| CONTENIDO | habilidades motrices aplicadas a los deportes | | | CURSO | 6°A 6°B |
| OA | Demostrar la aplicación de las habilidades motrices básicas adquiridas, en una variedad de actividades deportivas, por ejemplo, realizar un giro sobre una viga de equilibrio, lanzar un balón hacia la portería. | | | | |
| Habilidades | conocer, comprender, aplicar | | | | |
| Instrucciones Generales. | lee con atención para luego responder las preguntas. | | | | |



Equilibrio ¿qué es?



La zona interna del oído se encuentra dentro del hueso temporal y guarda los órganos encargados de la audición y del equilibrio. Los órganos fundamentales para el equilibrio son tres canales semicirculares, conectados entre sí, en los que se almacena la endolinfa, un líquido gelatinoso. En su interior, la endolinfa se mueve cada vez que movemos la cabeza, siguiendo las leyes físicas de cualquier líquido, y provoca el movimiento de unos pelitos que mandan señales al cerebro. El cerebro interpreta estas señales y envía órdenes a los músculos para que nuestro cuerpo mantenga el equilibrio. Cuando realizamos movimientos circulares, como al girar sobre nosotros mismos, la endolinfa sigue moviéndose por unos

momentos, aunque ya estemos quietos. El cerebro recibe la información de que los músculos están quietos, pero el oído indica que seguimos en movimiento, provocando esa sensación de mareo y pérdida del equilibrio, que se pasa en un momento si permanecemos erguidos y firmes hasta que la endolinfa se detenga.

El equilibrio es la habilidad de mantener el cuerpo en la posición erguida gracias a los movimientos compensatorios que implican la motricidad global y la motricidad fina.

Podemos dividir los equilibrios en dos.

Equilibrio estático: es la habilidad o facultad del individuo para mantener el cuerpo en posición estable sin que se produzca desplazamiento del cuerpo.



Equilibrio dinámico: es la habilidad para mantener el cuerpo erguido y estable en acciones que incluyan el desplazamiento o movimiento de un sujeto.

Ahora que ya sabes la diferencia entre ambos tipos de equilibrios te propongo el siguiente desafío



Escribe una **EE** si crees que la foto corresponde a un equilibrio estático o una **ED** si crees que la foto corresponde a un equilibrio dinámico.



*Envía tus respuestas a jmartinez@caplicacion.cl

*No olvides colocar tu nombre.

*Plazo máximo de entrega: 16 de abril de 2021