

## GUIA N°2 DE EQUILIBRIO

### Objetivo:

Reforzar el dominio de la estabilidad corporal, en situación de equilibrio utilizando el propio cuerpo y el de los demás.

### Instrucciones:

- 1.- Registro de objetivo de la clase en cuaderno de asignatura.
- 2.- Leer atentamente y desarrollar guía de "Equilibrio N° 2". (En caso de no contar con material impreso, te invito a reconocer e identificar lo que se solicita en cada actividad, al igual que guía anterior).
- 3.- Ejecutar las posturas de equilibrio en parejas, que se presentan en guía práctica. Para eso, pedir ayuda a algún familiar, para que las realice contigo. Recuerda, antes de comenzar a ejecutar cada ejercicio, **realizar un calentamiento**: movilidad articular, elongación y elevar temperatura a través de saltos, desplazamientos, skipping, taloneo, etc. Mantén siempre tu botella de agua a mano. ¡Éxito!

EL EQUILIBRIO  
Es...

El estado en que nuestro cuerpo  
mantiene una posición, sin caerse.

Está regulado por tres mecanismos:  
Oído, vista y músculos.



Existen dos tipos de equilibrios:

Estático y dinámico



**¿LOS RECUERDAS?... ¡VEAMOS!**

1.- Observa cada una de las imágenes, y encierra en un círculo rojo las que corresponden a equilibrio estático, y en círculo azul las que son de equilibrio dinámico.



2.- Observa el circuito y escribe que acción motriz asociada al “equilibrio” realizarías en cada punto del circuito.



3.- ¿Qué tipo de equilibrio estaríamos realizando en las distintas estaciones del circuito anterior? ¿Por qué?

-----

-----

-----

-----

**GUÍA PRÁCTICA**

- **Ejercicio de equilibrio estático :**

Debes mantener cada una de las siguientes posturas durante 10 segundos.

Ejercicio 1:

## Ejercicio de Equilibrio en grupo.

**Apoyo con otros**

Apoyándose sobre la espalda, buscar distintas formas de equilibrarse, levantando sucesivamente los pies, con los brazos entrelazados con el compañero.



Iosune Portugal Bicandi

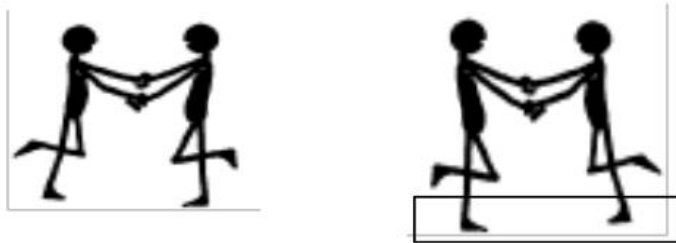
Ejercicio 2:

## Ejercicio de Equilibrio en grupo.

**Lucha de garzas.**

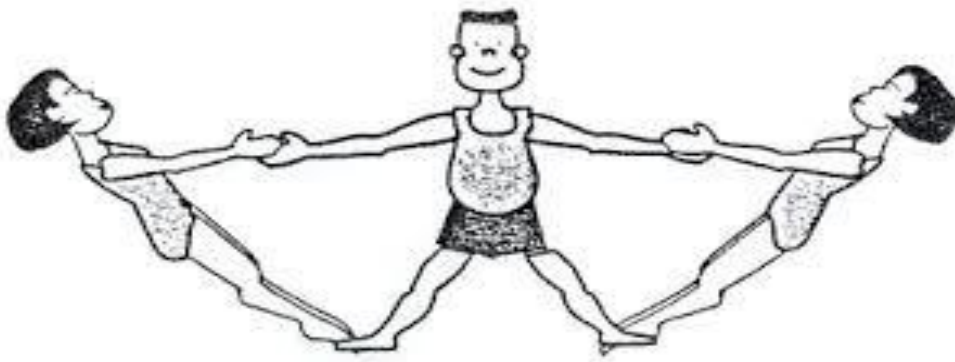
En parejas, los niños se pondrán uno frente al otro. Cada niño tendrá un pie en alto y cogidos de las manos. A la señal del profesor cada niño intentará que el compañero pierda el equilibrio.

Variaciones: se puede dibujar el área de juego para complicarlo aún más.



Iosune Portugal Bicandi

Ejercicio 3: Con ayuda de un adulto, sostente fuerte con ambas manos y apoya tus pies encima del adulto y mantente en la posición de la imagen por un mínimo de 10 segundos.



### Ejercicios de equilibrio dinámico:

Ejercicio 1: Con una madera, cartulina o palo de escoba, desplázate con la base en tu palma de la mano e intenta durar al menos 10 segundos sin que este caiga.



Ejercicio 2: Ubica una cuerda en el suelo o dibuja una línea, camina sobre ella sin perder el equilibrio, quieres mas dificultad dale diferentes formas e intentalo caminando de espaldas.



Ejercicio 3: Intenta dominar el balón con los pies y darle al menos 10 toques sin que este caiga, quieres mas dificultad, intentalo con la cabeza.



**\*\*SI DESEAS CONTINUAR TU DESAFIO EN BUSQUEDA DE UN BUEN EQUILIBRIO DESCARGA LA APLICACIÓN KIDS WORKOUT Y REALIZA EL RETO MENSUAL.**