

EDUCACIÓN FÍSICA:
EQUILIBRIO
3° Y 4° BÁSICO

Objetivo:

Fortalecer el dominio y manejo de la estabilidad corporal, en situación de equilibrio estático y dinámico, demostrando la capacidad de regular el control del propio cuerpo.

Instrucciones:

- 1.- Registro de objetivo de la clase en cuaderno de asignatura.
- 2.- Leer atentamente y desarrollar guía de "Equilibrio". (En caso de no contar con material impreso, te invito a reconocer e identificar lo que se solicita en cada actividad).
- 3.- Ejecutar las actividades de equilibrio dinámico y estático, que se presentarán. 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!
- 4.- **Opcional:** Descargar aplicación Kids Workout, seleccionar edad y nivel según tu condición física y ¡Comencemos el reto!, cada postura de equilibrio tiene una duración de 10 segundos, intenta mantener la posición el tiempo que puedas y desafíate.



EQUILIBRIO ESTÁTICO Y EQUILIBRIO DINÁMICO

Lee atentamente y observa las viñetas:

EL EQUILIBRIO ESTÁTICO es el que utilizamos para mantenernos cuando estamos parados.



EL EQUILIBRIO DINÁMICO es el que utilizamos para desplazarnos, saltar, girar, lanzar, etc., sin caernos.



¿SABÍAS QUE...?

- La superficie que tengamos en contacto con el suelo será nuestra **base de sustentación**.
- Cuantos más apoyos tengas en contacto con el suelo, más fácil será estar equilibrado.

Observa a estos niños. Todos necesitan mantener el equilibrio para hacer sus actividades.

- 1.- Rodea con un círculo rojo los niños que están en equilibrio dinámico y con un círculo azul los que están en equilibrio estático.
- 2.- Rodea con un círculo verde las bases de sustentación.
- 3.- Escribe debajo el número de apoyos que tiene cada niño.
- 4.- Colorea de rojo todos los niños que están en equilibrio dinámico y de azul todos los que están en equilibrio estático.



GUÍA PRÁCTICA

- **Ejercicio de equilibrio estático :**

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

Ejercicio 1:



Ejercicio 2:



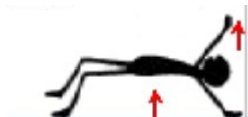
Ejercicio 3:

Sentado en el suelo, apoyando manos por detrás de la espalda, levantar el cuerpo, manteniendo una postura recta, apoyando sólo pies y manos.



Ejercicio 4:

Manteniendo misma postura anterior, con apoyo de ambos pies y una sola mano. Luego cambiar a otra mano.



EDUCACIÓN FÍSICA:
EQUILIBRIO
3° Y 4° BÁSICO

Ejercicio 5:

La siguiente postura puede ser ejecutada con apoyo de algún implemento como: silla, mesa, sillón o cama.



Ejercicio 6:

Equilibrio con apoyo en un solo pie. Primero eleva una pierna completamente extendida hacia adelante, al lado, y atrás, sin apoyarte en ningún objeto. Luego con apoyo de un solo pie, flexionar rodilla de la otra pierna y mantener posición de flamenco. Prueba con ojos abiertos y luego cerrados.

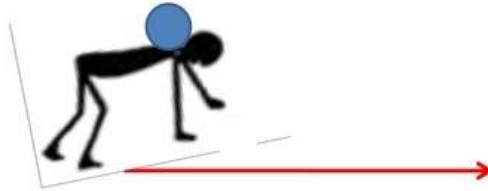


- **Ejercicios de equilibrio dinámico:**

Ejercicio 1:

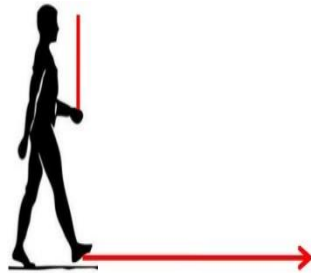
Manteniendo apoyo cuadrúpeda y ubicando un objeto entre cabeza y espalda, desplazarse en distintas direcciones: adelante, atrás, lateral, círculo.

EDUCACIÓN FÍSICA:
EQUILIBRIO
3° Y 4° BÁSICO



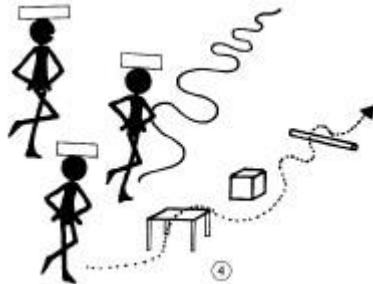
Ejercicio 2:

Con apoyo bipeda, y sosteniendo un bastón sobre palma de la mano, desplazarse caminando en diferentes sentidos, evitando que objeto caiga.



Ejercicio 3:

Con un objeto sobre la cabeza, sin ayuda de las manos realizar traslado en equilibrio, siguiendo varias direcciones: adelante, atrás, lateral, líneas curvas, círculos, etc. También puedes intentarlo sorteando obstáculos.



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