

GUIA PRACTICA EDUCACIÓN FÍSICA

UNIDAD 1: HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

1.0 HABILIDADES DE EQUILIBRIO

1.1 Con la ayuda de tus padres, lee el siguiente texto:

Habilidades de equilibrio: cualidad motriz que permite controlar la posición del cuerpo tales como: caminar sobre una cuerda, mantener la misma posición en una superficie de apoyo durante un determinado tiempo, entre otro.

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 que es cuando el individuo está quieto, hay dos tipos de equilibrio, estático y dinámico.

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

Equilibrio dinámico: es el estado mediante el que un individuo se mueve y durante este movimiento modifica constantemente su centro de gravedad y su sustentación.

1.2 Responde las siguientes preguntas

- Define de manera escrita la habilidad de equilibrio
- Cuantos tipos de equilibrio hay, y escribe un ejercicio para cada tipo.

Al finalizar los ejercicios responde la siguiente pregunta:

Explica con tus palabras:

- Qué ejercicio te gusto mas, cual te resulto mas difícil y como te sentiste haciendo los ejercicios.

1.3 BATERIA DE EJERCICIOS: Ejecuta los siguientes ejercicios acompañados de tus padres y/o hermanos.

Antes de comenzar realiza trote de un punto a otro (3 a 5), dos veces, y carrera en velocidad, dos veces.

Ejercicio 1

- Camina sobre una cuerda o dibuja una línea en el piso con tiza. (2 a 3 metros, cuatro veces)

Ejercicio 2

- Mantener el equilibrio en un solo pie durante 5 segundos, repetir la acción con ambas pies, 2 veces cada pie.

Ejercicio 3

- Caminar de un punto a otro (3 a 5 metros, aprox.), con un objeto sobre la cabeza, cuatro veces.
- Caminar de un punto a otro (3 a 5 metros aprox.), con un objeto sobre la cabeza pasando por sobre algunos objetos, cajas o botellas (4 veces).

Ejercicio 4

- Correr de un punto a otro 3 a 5 metros aprox., en un punto ubicaras distintos elemento, 10, livianos y fáciles de trasladar (libro, juguete, balón, etc.), al llegar a estos elemento deberás tomar uno de ellos y ubicarlo sobre una superficie del cuerpo (espalda, brazo, cabeza, pecho, etc.), y trasladarlos hasta el punto de partida. Repetir la acción hasta trasladar todos los elementos.

Para finalizar la rutina de ejercicios, realiza ejercicios de estiramiento, si recuerdas alguno realizado en la clase intégralo a la rutina:

- Separa ambas piernas, mantener 10 tiempo abajo en el centro,
- 10 tiempos tocándose el pie derecho
- 10 tiempos el pie izquierdo.
- Junta ambas piernas y toca la punta de los pies durante 10 tiempos.
- Ejecuta movimientos circulares de ambos brazos, 10 tiempos.

Ante cualquier duda comunicarse al correo: 23papericky@gmail.com

Departamento de Educación Física y Salud.