

## PROPÓSITO:

Identificar y desarrollar a través de ejercicios prácticos la cualidad física del equilibrio.

## MOTIVACIÓN:

Desarrollar actividades de iniciación:



## EXPLICACIÓN:

### CUALIDADES FÍSICAS: EQUILIBRIO

El equilibrio consiste en el mantenimiento adecuado de la posición de las distintas partes del cuerpo y del cuerpo mismo en el espacio, lo cual posibilita tener un mayor dominio postural, permitiendo actuar eficazmente y con el máximo ahorro de energía, al conjunto de sistemas orgánicos.

En base al texto anterior podríamos destacar dos tipos de equilibrio:

#### EQUILIBRIO ESTÁTICO:

- Permite el control de posturas sin realizar movimientos.

#### EQUILIBRIO DINÁMICO:

Permite mantener la postura corporal en desplazamiento, en contra de la acción de la gravedad.

## EJERCICIOS:

#### EQUILIBRIO ESTÁTICO:

Observa el video y ejecuta el ejercicio. <https://www.youtube.com/watch?v=DMwYYMJZj4>

#### EQUILIBRIO DINÁMICO:

Observa el video y ejecuta el ejercicio: <https://www.youtube.com/watch?v=tuu46wLfb4>

**EVALUACIÓN:**

**BIBLIOGRAFÍA:**

<https://es.justexw.com/por-que-ensenar-excel-a-los-ninos-todos-los-beneficios-de-usar-excel-desde-pequenos.html>

[http://deportes.pucp.edu.pe/tips/el-equilibrio-y-su-importancia-en-la-actividad-fisica/#:~:text=Seg%C3%BAn%20%20C3%81lvarez%20del%20Villar%20\(1987,o%20desplaz%C3%A1ndose%20\(equilibrio%20din%C3%A1mico\).](http://deportes.pucp.edu.pe/tips/el-equilibrio-y-su-importancia-en-la-actividad-fisica/#:~:text=Seg%C3%BAn%20%20C3%81lvarez%20del%20Villar%20(1987,o%20desplaz%C3%A1ndose%20(equilibrio%20din%C3%A1mico).)