PROPÓSITO:

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

MOTIVACIÓN:

Desarrollar actividades de iniciación:



EXPLICACIÓN:

CUALIDADES FISICAS:

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=DMwYYMJDZj4

EQUILIBRIO DINÁMICO:
Observa el video y ejecuta el ejercicio:

EVALUACIÓN:

Ejecución de ejercicios con la cámara encendida o video con los ejercicios.

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%C3%81lvarez%20del%20Villar%20(1987,o%20desplaz%C3%A1ndose%20(equilibrio%20din%C3%A1mico).