PROPÓSITO:

Identificar la diferencia entre coordinación, equilibrio y desplazamiento a través de actividades de ejercitación.

MOTIVACIÓN:

Al observar el siguiente vídeo debes realizar los movimientos que la canción indica

https://www.youtube.com/watch?v=aSha5__SgHk&t=13

EXPLICACIÓN:

La coordinación: es aquella capacidad del cuerpo para aunar el trabajo de diversos músculos, con la intención de realizar unas determinadas acciones.

El equilibrio podría definirse como “el mantenimiento adecuado de la posición de las distintas partes del cuerpo y del cuerpo mismo en el espacio”

Tipos de equilibrio

- **Equilibrio** Estático: la habilidad de mantener el cuerpo erguido y estable sin que exista movimiento.
- **Equilibrio** Dinámico: habilidad para mantener el cuerpo erguido y estable en acciones que incluyan el desplazamiento o movimiento de un sujeto.

El desplazamiento: son todos los movimientos que se realizan de un punto a otro del espacio, utilizando como medio de transporte su cuerpo.

EJERCICIOS:

Ejercicios

ENCUENTRO UNO

https://www.youtube.com/watch?v=Gn7k_xNXYBc

ENCUENTRO DOS

Actividad de integración familiar

https://www.youtube.com/watch?v=SCGhftqIDXM

EVALUACIÓN:

BIBLIOGRAFÍA:

BIBLIOGRAFÍA

ttps://www.youtube.com/watch?v=aSha5__SgHk&t=13

https://www.youtube.com/watch?v=Gn7k_xNXY

https://www.youtube.com/watch?v=SCGhftqIDXM