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:

Actividad de integración familiar

EVALUACIÓN:

Realizar algunos ejercicios del viDEO Y SUBEN EL LINKdeo y subir el link a Sygescol

BIBLIOGRAFÍA: