PROPÓSITO:

Desarrollar el equilibrio corporal que implican la motricidad global y la motricidad fina, que es cuando el individuo está quieto (**equilibrio** estático) o desplazándose (**equilibrio** dinámico)

MOTIVACIÓN:

sin sacrificio no hay victoria

EXPLICACIÓN:

El equilibrio:

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 (**equilibrio** estático) o desplazándose (**equilibrio** dinámico)

CLASES DE EQUILIBRIO El equilibrio se puede dividir en 2 clases, estático y dinámico:

EQUILIBRIO ESTATICO Capacidad de mantener en cuerpo en una posición determinada contra la ley de la gravedad y sin desplazarse Esta clase de equilibrio mantiene una posición postural determinada sin necesidad de desplazarse, es decir puede haber movimientos segmentarios pero no se produce ninguna traslación del cuerpo en el espacio Esta clase de equilibrio interviene en acciones técnicas y muy concretas en el ámbito deportivo, como por ejemplo la posición de partida de un salto de trampolín, al realizar el apoyo en una sola pierna en una barra de equilibrio en gimnasia artística o lanzamiento de una flecha en tiro con arco. En el equilibrio estático el centro de gravedad se proyecta en un espacio delimitado por la base de sustentación . En el equilibrio estático la persona tiene que estar sobre un punto determinado, la persona puede realizar movimiento de sus segmentos corporales pero no realiza algún tipo de desplazamiento en el espacio.

EQUILIBRIO DINAMICO Es la capacidad de mantener el cuerpo en una posición estable cuando se van a realizar desplazamientos contrarrestando la ley de la gravedad. En el equilibrio dinámico se produce un translación del cuerpo por el espacio, la cual implica que el sujeto realice un desplazamiento de un lado a otro y durante ese movimiento se modifica constantemente su base de sustentación y centro de gravedad. En este tipo de equilibrio es necesaria la adecuada regulación postural en los diferentes movimientos. Se observa constantemente un estado de equilibrio y desequilibrio, como sucede al correr o al caminar. Cuando se camine o se corre se parte de una posición de equilibrio luego se desplaza el cuerpo a una posición de desequilibrio, a continuación se presenta un estado de reequilibrio que lleva a un nuevo equilibrio lo que evita que nos podamos caer y luego se vuelve a repetir todo el proceso anterior para iniciar el siguiente paso.13 En el equilibrio dinámico la persona puede desplazarse por el espacio según la indicación que se dé, evitando caer al suelo o colocar el otro pie de apoyo. En el futbol se presentan acciones que necesitan de un ajuste corporal rápido y efectivo. El niño cuando realizar un tiro al arco, primero tiene que equilibrar su cuerpo para ejecutar la acción de forma efectiva.

EJERCICIOS:

realizar los siguientes ejercicios

https://youtu.be/QC1v5UJEi4k

ejercicios de equilibrio estáticos

video equilibrio estático

equilibrio dinamico

EVALUACIÓN:

en cada clase se realiza video y o serie de fotos y se envian a la plataforma

BIBLIOGRAFÍA: