

## PROPÓSITO:

Comprender e interiorizar situaciones de equilibrio estático y dinámico de forma individual o colectiva con diferentes bases de sustentación ayudando al control y ajuste postural.

## MOTIVACIÓN:

“El Flamenco”. Realiza cinco posiciones de equilibrio sobre un solo pie, después las mismas posiciones realízalas sobre el otro pie (ver las imágenes en el documento word) ¿Sobre qué pie aguantas más tiempo? ¿y con los ojos cerrados?

 [0848445b09-motivacion-e-fisica.docx](#)

## EXPLICACIÓN:

A continuación se presenta la explicación sobre el tema, por favor abrir el documento word.

[53704b404f-explicacion-educacion-fisica.docx](#)

Abrir el siguiente link para ver el video relacionado con el tema

<https://www.youtube.com/watch?v=9xOn1oEathw>

## EJERCICIOS:

Para ver las actividades abre el siguiente documento [34da120c61-ejercicios.docx](#)



## EVALUACIÓN:

Expresa con tus palabras, qué es equilibrio dinámico y qué es equilibrio estático, invénta un dibujo de cada uno.

Para la evaluación se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:

1. Participación en los encuentros virtuales que se hagan sobre el análisis de los textos que hay en el taller.
2. El correcto desarrollo de las actividades y la tarea.
3. La entrega oportuna de los ejercicios y la tarea, la buena presentación.

## BIBLIOGRAFÍA:

Castañer, M. y Camerino, O., (1991): La E.F. en la enseñanza primaria. Barcelona: Inde. Chinchilla, J.L. y Alonso, J., (1998)

.Mantenemos el equilibrio. En J.L. Chinchilla y J. Alonso, Educación Física en primaria. Segundo ciclo 1. pp. 79-88. Madrid: CCS

Educación Física y su didáctica I: El equilibrio, Cipriano Romero Cerezo.

<https://www.youtube.com/watch?v=9xOn1oEathw>