

INSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICA SAGRADA FAMILIA

SEDE: _____ GRADO: 2° JORNADA: _____

AREA: EDUCACIÓN FÍSICA

FECHA: _____

PERIODO: SEGUNDO

TALLER N° _____

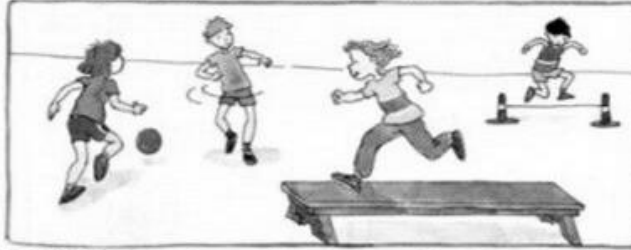
NOMBRE: _____

TEMA: Equilibrio estático y equilibrio dinámico

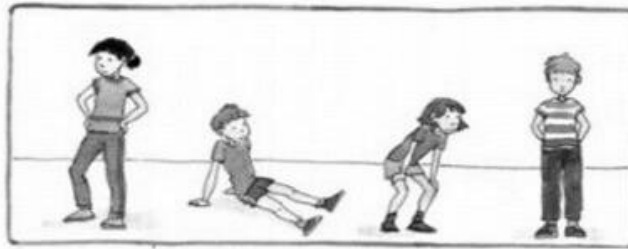
Objetivo de aprendizaje: Identificar los tipos de equilibrio al realizar los ejercicios.

EQUILIBRIO ESTÁTICO Y EQUILIBRIO DINÁMICO

EL EQUILIBRIO ESTÁTICO es el que utilizamos para mantenernos cuando estamos parados.



EL EQUILIBRIO DINÁMICO es el que utilizamos para desplazarnos, saltar, girar, lanzar, etc., sin caernos.



¿SABÍAS QUE...?

- La superficie que tengamos en contacto con el suelo será nuestra base de sustentación.
- Cuantos más apoyos tengas en contacto con el suelo, más fácil será estar equilibrado.

ACTIVIDADES:



1. CALENTAMIENTO

- Comienza haciendo movimientos circulares con tus manos y tus pies por 30 segundos.
- Continúa moviendo ampliamente tu cadera 10 veces a cada lado.
- Ahora levanta cada una de tus piernas tan alto como puedas, 5 veces.
- Finaliza haciendo 10 payasitos (salta mientras unes tus manos arriba)

2.- Observe las posturas de los niños, escribe de bajo de cada imagen, si es equilibrio estático o equilibrio dinámico. Coloree.

3.- Realice cada ejercicio con un tiempo de 3 minutos de equilibrio para cada uno. Recuerde hacer el video utilizando el uniforme completo de educación física.

Observe el video: "equilibrio estático y equilibrio dinámico" <https://www.youtube.com/watch?v=1cg1CWMvFDc>

