



COLEGIO SANTA MARÍA

Girardot – Cundinamarca

GRADO: Segundo

ÁREA: educación física

FECHA Y HORA: 24-03-2020 / 6:30 am / 8:30

DOCENTE: Leidy Alejandra Ferrin Mendoza

TEMA: equilibrio estático y dinámico

OBJETIVO

- Mantener el equilibrio del propio cuerpo o recuperarlo durante diferentes acciones motrices.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Posee equilibrio al realizar diferentes posturas.

EXPLICACIÓN DEL TEMA

¿Qué es equilibrio estático?

Es el control de una postura sin desplazamiento, el equilibrio estático es primordial en posiciones bastante específicas en la vida cotidiana de las personas. Además, es la capacidad de mantener el cuerpo en una posición concreta sin modificarla durante un tiempo determinado.

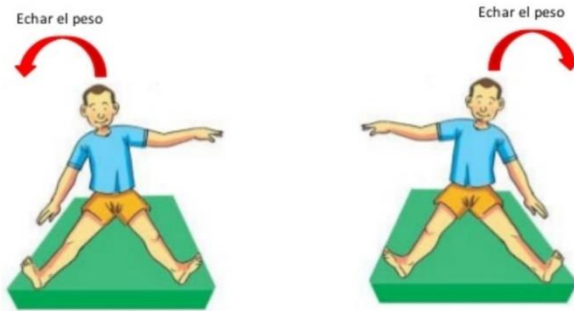


ACTIVIDADES PRÁCTICAS

Para esta clase iniciaremos con un estiramiento corporal y calentamiento, a través de un audio de WhatsApp estaré dando las indicaciones adecuadas. Luego del calentamiento realizaran los siguientes ejercicios de equilibrio estático, según como muestra las imágenes. Todo lo deben hacer en compañía de un adulto responsable.

Ejercicio de Equilibrio Estático.

9. Sentado sobre una colchoneta con las piernas estiradas y las manos apoyadas en el suelo:



A. Trasladar el peso del cuerpo hacia el lado derecho.

B. Trasladar el peso del cuerpo hacia el lado izquierdo.

Ejercicio de Equilibrio Estático.

10. Intentar mantener el equilibrio arrodillado sobre una pierna y con la otra doblada con el pie plano hacia el suelo.



Luego intentarlo con la pierna contraria.

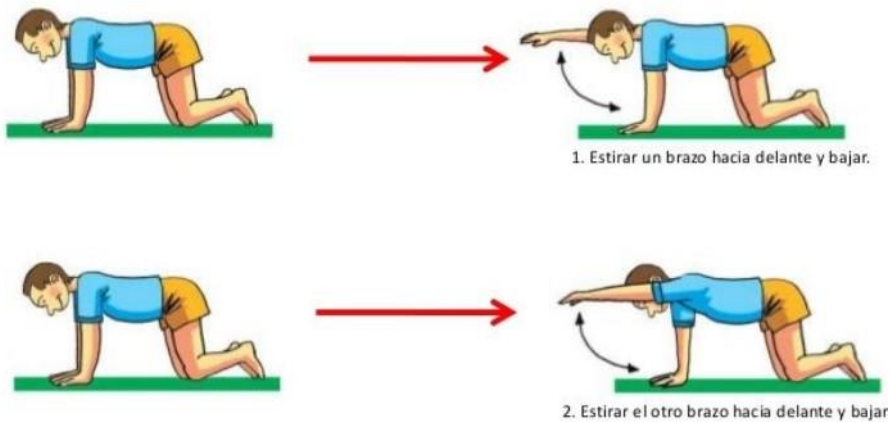
Ejercicio de Equilibrio Estático.

11. Arrodillado sobre una colchoneta apoyando la punta de los dedos de los pies.



Ejercicio de Equilibrio Estático.

12. Colocado a gatas sobre una colchoneta:



Ejercicio de Equilibrio Estático.

14. Colocado a gatas sobre una colchoneta:



1. Levantar una pierna a la vez que se levanta el brazo contrario

Hacer lo mismo con el otro brazo y la pierna contraria.

COMPROMISO

Realizar un video con duración de un minuto o menos ejecutando el ejercicio # 14, (10) repeticiones del mismo. Este lo deben enviar al WhatsApp hasta el día miércoles 25 de marzo.