

# PHYSICAL EDUCATION

## Chapter 21

SECONDARY

Controlo mi equilibrio a través  
del movimiento de mi cuerpo.

---



 **SACO OLIVEROS**

# Helico theory

## ¿Qué es el equilibrio?

Es la habilidad de mantener el cuerpo en posición erguida, gracias a los movimientos compensatorios que implican la motricidad global y fina, que se da cuando el individuo está quieto (equilibrio estático) o en movimiento, “desplazándose” (equilibrio dinámico)” (Mosston, 1993).



# General activation of the body

- ACTIVACION:

- ✓ Activación de forma ordenada.
- ✓ Activación de forma progresiva.
- ✓ Debe de haber aumentado las pulsaciones y la temperatura corporal.

- MATERIALES

- ✓ Mano libre.

- EJERCICIOS

1. Marcar el paso durante 15 segundos.
2. Extensión lateral de brazos.
3. Extensión lateral de piernas.
4. Palmadas laterales a media altura.
5. Golpe de puño frontal.
6. Elevación de rodilla derecha.
7. Elevación de rodilla izquierda.
8. Gancho frontal
9. Elevaciones de ambas rodillas frontal.
10. Polichinelas.



# Exercise #1

## ✓ Materiales:

- 4 platillos o envases.
- 4 limones.
- 1 aro.

## ✓ Objetivo:

- *Mejor el control de nuestro equilibrio.*



## ✓ Procedimiento:

1. *Ubicar el aro como centro y los platillos alrededor.*
2. *Pararse en un pie con los limones en la mano.*
3. *Manteniendo el equilibrio en un solo pie, ubicar los limones en cada platillo.*
4. *Manteniendo el equilibrio sobre el otro pie, recoger los limones uno por uno.*



# Exercise #2

## ✓ Materiales:

- 1 cono.
- 4 aros.

## ✓ Objetivo:

- Controlar el equilibrio a través del movimiento corporal, coordinación óculo podal.



## ✓ Procedimiento:

1. Saltar con un pie entre los aros colocados en el suelo.
2. Insertar el aro en el cono al final del recorrido.
3. Volver a repetir con el otro pie.

# Exercise #3

## ✓ Materiales:

- Un aro.
- Un balón o pelota.

## ✓ Objetivo:

- **Controlar mi equilibrio, mediante los movimientos de mi cuerpo.**



## ✓ Procedimiento:

1. *Ubico un pie dentro del aro, que está en el suelo y el otro pie encima del balón, delante del aro.*
2. *Voy a hacer girar el balón alrededor del aro con un solo pie haciendo equilibrio y tratando de nunca poner los 2 pies en el suelo.*
3. *Repito la misma acción con el otro perfil.*

# Objetivos: Exercise #3

## ✓ Materiales:

- Un bastón.
- Un balón o pelota.
- 3 conos.

## ✓ Objetivo:

- **Controlar mi equilibrio, mediante los movimientos de mi cuerpo y teniendo en la mano la dificultad del cono y el balón evitando que se caiga así realizó mi equilibrio dinámico.**



## ✓ Procedimiento:

1. *Se va a realizar saltos con un pie, teniendo en la mano un cono y encima un balón manteniendo el equilibrio.*
2. *Se ejecuta la acción desplazándose de un lugar a otro saltando con el pie derecho teniendo en la mano un cono y encima un balón y evitar que se caiga y en la otra mano el cono que se debe dejar.*
3. *Ejecutó la misma acción controlando mi equilibrio saltando ahora con el pie izquierdo.*



# Exercise #5

## ✓ Materiales:

- *Un bastón.*
- *5 vasos de plástico pequeños.*
- *Un platillo .*
- *Una pelota pequeña.*

## ✓ Objetivo:

- *Controlar mi equilibrio mediante los movimientos de mi cuerpo.*



## ✓ Procedimiento:

1. Ubico el platillo y la pelota pequeña sobre la cabeza.
2. Empiezo a cruzar el bastón hacia adelante y atrás haciendo equilibrio y recogiendo los vasos pequeños de uno en uno hasta formar una torre en las manos.



# Exercise #6

## ✓ Materiales:

- 2 hojas.
- 3 platillos o vasos.
- 1 cono.

## ✓ Objetivo:

- *Mejorar nuestro equilibrio y la coordinación óculo manual.*



## ✓ Procedimiento:

1. Ubicar el cono como punto de inicio, al costado colocar los 3 platillos.
2. Desde el punto de inicio trasladarse 3 pasos utilizando las hojas con la particularidad que solo se podrá colocar un pie por cada hoja.
3. Las hojas se utilizan como formando un camino. Se podrá dificultar la actividad aumentando más pasos.

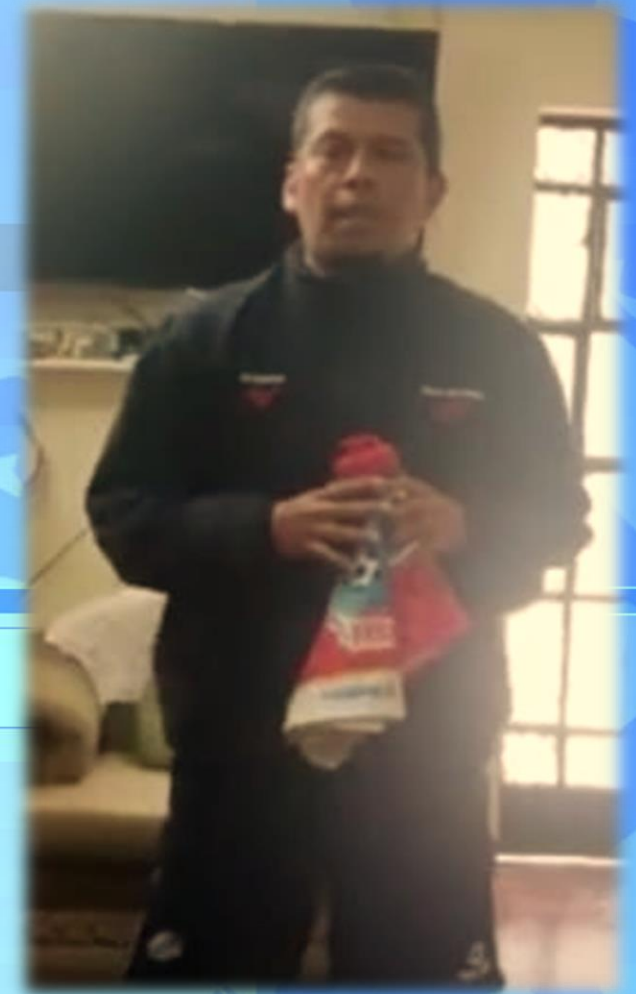
# Return to calm

## ✓ Procedimiento:

- Separación de piernas sin flexionar rodillas, tocar con los dedos la punta de las zapatillas.
- Levanto el pie derecho y estiro el brazo izquierdo para mantener el equilibrio, luego lo mismo con el pie izquierdo.
- Realizo un paso largo lateral hacia el lado derecho y apoyo las 2 manos, luego repito lo mismo para el lado izquierdo.
- Estiro el brazo derecho a zona izquierda y ayudándome con la mano izquierda, presiono hacia mi pecho, luego lo mismo con el otro brazo.
- Realizo inhalaciones y exhalaciones lentas .

## ✓ Objetivo:

- Recuperación corporal mediante estiramientos y respiraciones.



# Glossary

## Significado

❑ **Controlar :**

- *Dirigir o dominar a una persona, cosa o ciertos movimientos o acciones*

❑ **Extremidades superiores:**

- *Es cada una de las extremidades que se fijan a la parte superior del tronco. Se compone de cuatro segmentos; cintura escapulario, brazo, antebrazo, y mano, se caracteriza por su movilidad y capacidad para manipular y sujetar.*

❑ **Coordinación óculo-manual:**

- *También llamada ojo-mano, es una habilidad cognitiva compleja, que nos permite realizar simultáneamente actividades en las que tenemos que utilizar los ojos y las manos. Los ojos fijan un objetivo y son las manos las que ejecutan una tarea concreta.*

❑ **Ejecutar:**

- *Llevar a cabo una acción específica, mover o llevar*

❑ **Equilibrio :**

- *Estado de un cuerpo dónde dos fuerzas se oponen y se contrarrestan.*



# Grooming and hydration

**EDUCACIÓN FÍSICA**

**HIGIENE PERSONAL**

**NUTRICIÓN**

**HIDRATACIÓN**

**SISTEMA**

**HELICOIDAL**



## BENEFICIOS DEL AGUA EN TU CUERPO

