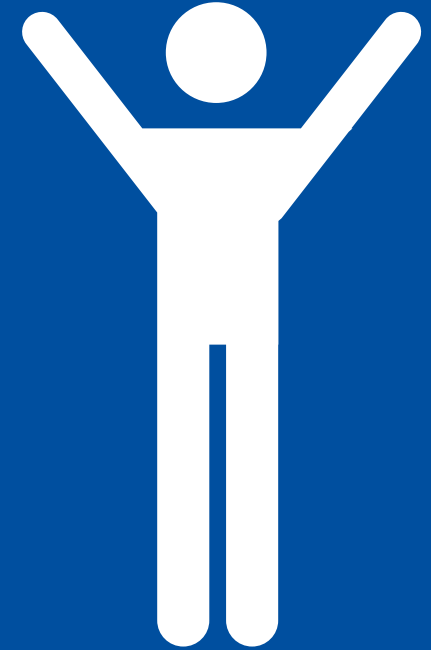


PHYSICAL EDUCATION

Chapter 20

SECONDARY

Realizo dinámicas involucrando el
equilibrio dinámico.



 **SACO OLIVEROS**

Helico theory

¿Qué es equilibrio dinámico?

Se denomina equilibrio dinámico a la capacidad para mantenerse erguido y estable mientras se realizan movimientos o acciones que requieren el desplazamiento o movimiento de una persona.



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

Desplazamiento:

1. Movimientos de cabeza hacia los lados (adelante y hacia atrás).
2. Juntar los codos y separar con un pie levantado (desplazándome a los lados).
3. Flexión y extensión de brazos con un pie levantado (desplazándome a los lados).
4. Juntar codos y rodillas opuestas y realizar saltos hacia atrás.
5. Manos hacia la parte interna del pie opuesto y realizar saltos hacia atrás.
6. Combinar los dos ejercicios anteriores.



Exercise #1

✓ Materiales:

- 2 conos plásticos.

✓ Objetivo:

- Mejorar mi equilibrio dinámico.



✓ Procedimiento:

Ubicamos los conos al inicio y al final a una distancia de 3 metros.
(Como limitadores del espacio a recorrer en la dinámica).

- Inicio mi desplazamiento apoyándome solo en ambos talones.
- Luego me desplazare, mediante saltos y apoyándome solo sobre la pierna izquierda.

Exercise #2

✓ Materiales:

- 2 botellas plásticas con agua
- 2 conos plásticos.

✓ Objetivo:

- Mejorar mi equilibrio dinámico.



✓ Procedimiento:

Ubicamos los conos al inicio y al final a una distancia de 3 metros. (Como limitadores del espacio a recorrer en la dinámica).

- Inicio desplazándome, con una botella en cada mano y evitando que caigan.
- Luego me desplazare llevando igual las botellas, pero realizare una sentadilla al iniciar y al finalizar mi recorrido evitando que caigan las botellas.

Exercise #3

✓ Materiales:

- Una soga
- Cuaderno.

✓ Objetivo:

- Realiza la dinamica involucrando el equilibrio



✓ Procedimiento:

- Realiza la dinámica involucrando el equilibrio dinámico.
- Colocamos una soga en zig-zag en el suelo.
- Caminamos pisando la soga, brazo haciendo equilibrio.
- Colocamos un cuaderno encima de la cabeza y caminamos pisando la soga.

Exercise #4

✓ Materiales:

- *Cinta masking tape.*



✓ Procedimiento:

✓ Ejercicio:

- *Saltar en un pie, después con los dos pies.*
- *Realiza el pie derecho y después el izquierdo.*

✓ Objetivo:

- *Realiza una dinámica involucrando el equilibrio dinámico.*

Exercise #5

✓ Materiales:

- Una varita o palo de escoba.

✓ Objetivo:

- *Objetivo: Desarrollar y mejorar nuestro equilibrio dinámico.*



✓ Procedimiento:

- Ubicamos nuestra varita o palo de escoba en el suelo de manera que podamos observar los lados izquierdo y derecho.
- Realizaremos saltos con ambos pies juntos de lado a lado, tanto para izquierda como para la derecha avanzando y siempre cayendo con las puntas de los pies.
- Como variante podemos hacer los mismos saltos laterales avanzando, pero con la condicionante de que primero usaremos solo pie izquierdo y luego solo el pie derecho.

Exercise #6

✓ Materiales:

- Una varita o palo de escoba y una tapita.

✓ Objetivo:

- *Desarrollar y mejorar mi equilibrio dinámico.*



✓ Procedimiento:

- Ubicamos el palito o varita de igual modo para observar el lado izquierdo y derecho donde podemos saltar.
- Ahora solo utilizaremos un pie en su respectivo lado. Ejemplo (si salto a la izquierda solo cae pie izquierdo y si salto a la derecha solo cae pie derecho)
- A la acción anterior le agrego los cambios de tapita de mano a mano, si voy a saltar de lado derecho a la izquierda, la tapita pasará de mano derecha a la mano izquierda luego si salto de izquierda a derecha la tapita pasa de mano izquierda a la derecha y así seguiremos avanzando de un lado a otro cambiando la tapita de mano y utilizando un pie para la caída.

Return to calm

✓ Procedimiento:

- *Cruzar un brazo y sostener con el otro.*
- *Manos hacia el hombro opuesto por detrás de la cabeza tratando de alcanzar el omóplato.*
- *Manos juntas y extendidas hacia adelante con separación de piernas.*
- *Manos hacia las puntas de los pies con separación de piernas.*
- *Ambas manos hacia un pie y tratar de llegar el tronco superior lo más cerca a la rodilla.*
- *Levantar la rodilla y sostenerla con los brazos.*

✓ Objetivo:

- *Disminución del ritmo cardíaco y de la circulación sanguínea de forma gradual.*



Glossary

Significado

❑ Equilibrio Dinámico:	<ul style="list-style-type: none">▪ Es el estado mediante el que la persona se mueve, y durante este movimiento modifica constantemente su centro de gravedad y su sustentación.
❑ Juego :	<ul style="list-style-type: none">▪ Representa una actividad (física o pasiva) libre o voluntaria, pura, improvisada, intrínseca o espontánea y placentera, practicada durante el ocio que se lleva a cabo con el propósito principal de divertirse/entretenerse, y de las cuales se deriva placer, expresión personal y satisfacción .
❑ Dinámica:	<ul style="list-style-type: none">▪ La dinámica es “un movimiento”, que se relaciona con el devenir de un grupo. Tenemos que entender a la dinámica como proceso o camino hacia algún lugar.
❑ Zig-zag :	<ul style="list-style-type: none">▪ En educación física lo usamos como el desplazamiento de un lado a otro en forma diagonal
❑ Desplazamiento:	<ul style="list-style-type: none">▪ Es la acción de mover nuestro cuerpo de un lugar a otro en diferentes direcciones.

Grooming and hydration

EDUCACIÓN FÍSICA

HIGIENE PERSONAL

NUTRICIÓN

HIDRATACIÓN

SISTEMA

HELICOIDAL



BENEFICIOS DEL AGUA EN TU CUERPO

