

PHYSICAL EDUCATION

Chapter 19

SECONDARY

**Realizo diferentes posturas para
mejorar mi equilibrio estático.**

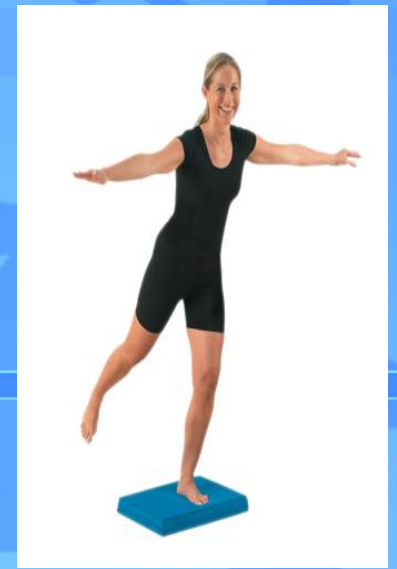


 **SACO OLIVEROS**

Helico theory

¿QUÉ ES EQUILIBRIO ESTÁTICO?

Se refiere a la capacidad de una persona de mantenerse erguido y estable sin realizar desplazamientos de su cuerpo. Es decir, el equilibrio estático supone la capacidad de mantenerse en pie de forma controlada sin realizar movimientos del cuerpo.



General activation of the body

- **RECOMENDACIONES**

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

- **MATERIALES**

- ✓ Mano libre.

- **EJERCICIOS**

ACTIVACIÓN AL SONIDO DE LA MÚSICA:

1. Movimiento de cabeza arriba y hacia abajo.
2. Movimiento de cabeza hacia los lados.
3. Alterno los brazos arriba y abajo.
4. Cruzo los brazos.
5. Movimiento de hombros adelante y atrás.
6. Tocamos la parte lateral de nuestras rodillas.
7. Brazos alternados hacia arriba.
8. Separo brazos de lado a lado.
9. Movimiento circular de la cintura hacia lado derecho y luego lado izquierdo.
10. Rodillas flexión y extensión.
11. Movimiento circular de mi pie derecho y luego izquierdo.
12. Taloneo hacia atrás.
13. Elevación de la rodilla derecha e izquierda.
14. Pierna hacia atrás acompañados del movimiento de mi brazo.



Exercise #1

✓ Materiales:

- 4 cuadrados. (Rojo, azul, verde, amarillo)
- 2 parantes.
- 1 soga.
- 4 tiras de color.

✓ Objetivo:

- *Mejorar el equilibrio estático.*



✓ Procedimiento:

Se va a realizar dos actividades:

Primera Actividad:

- Colocar el pie izquierdo dentro de cada cuadrado y el pie derecho lo elevamos por un lapso de 5 segundos. Repetir la actividad con el otro pie.

Segunda Actividad:

- La misma acción que la primera actividad con la diferencia de que el pie que está en el aire deberá tocar la tira de papel de color.

Exercise #2

✓ Materiales:

- Un libro.
- Un bastón de cualquier material.

✓ Objetivo:

- **Mejorar el equilibrio estático**



✓ Procedimiento:

1. *Primero colocamos el bastón en el suelo y nos colocamos un paso detrás del bastón. Luego colocamos el libro encima de nuestra cabeza y vamos a bajar el cuerpo en posición de sentadilla hasta lograr sujetar el bastón con las manos. Luego subimos hasta la altura de la cintura y bajamos al suelo regresando a nuestra posición inicial.*
2. *Variable: también lo podemos realizar sobre una pierna (izquierda y derecha)*
3. *También moviendo el bastón de mano en mano.*

Exercise #3

✓ Materiales:

- 1 cojín.
- 4 trozos de papel de colores.

✓ Objetivo:

- Desarrollar nuestras capacidades físicas coordinativas (coordinación óculo manual).



✓ Procedimiento:

- Se colocara los trozos de papel en forma de un rombo.
- El cojín en el centro del rombo.
- El pie derecho son los números pares y el izquierdo son los números impares.

A la voz (señal) se colocara el pie por encima del papel de color por 15 segundos.

1. 6- celeste.
2. 5 amarillo.
3. 7 naranja.
4. 10 verde.
5. 20 amarillo.

Exercise #4

✓ Materiales:

- Una pelotita de goma.
- Un muro o pared.

✓ Objetivo:

Mejorar el equilibrio estático, la coordinación y la reacción.



✓ Procedimiento:

- Nos ubicamos frente a la pared a un metro de distancia de la pared, mantenemos el equilibrio con un pie.
- 1. Lanzamos contra la pared y receptionamos la pelotita de goma en 5 oportunidades con la mano que se encuentra en paralelo la pierna flexionada. Repetimos la misma acción con el otro brazo flexionando la otra pierna.
- 2. Lanzamos contra la pared y receptionamos la pelotita de goma en 5 oportunidades con la mano que se encuentra en el lado opuesto de la pierna flexionada. Repetimos la misma acción con el otro brazo flexionando la otra pierna.
- 3. Lanzamos con una mano la pelotita contra la pared y receptionamos con la otra mano y así a la inversa en 5 oportunidades. La mano que inicia el ejercicio se encuentra en el lado opuesto de la pierna flexionada. Repetimos la misma acción con el otro brazo flexionando la otra pierna.

Return to calm

✓ Procedimiento:

- *Movimiento del tren superior de lado a lado.*
- *Manos arriba, luego mano derecha agarra pie izquierdo y luego viceversa.*
- *Con las piernas juntas cogemos con las manos las punta del pie sin flexionar las rodillas.*
- *Separamos las piernas y cogemos con las manos las puntas de nuestros pies.*
- *En esa misma posición las dos manos agarran el pie derecho y luego el pie izquierdo.*
- *En posición de sentadillas estiramos los brazos hacia adelante.*
- *En la misma posición agarramos los tobillos por dentro.*



Glossary

Significado

□ EQUILIBRIO:

- El equilibrio es la habilidad de mantener el cuerpo en la posición erguida gracias a los movimientos compensatorios que implican la motricidad global y la motricidad fina, que es cuando el individuo está quieto (equilibrio estático) o desplazándose (equilibrio dinámico).

□ EQUILIBRIO ESTÁTICO:

- El equilibrio estático se refiere a la capacidad de una persona de mantenerse erguido y estable sin realizar desplazamientos de su cuerpo. Es decir, el equilibrio estático supone la capacidad de mantenerse en pie de forma controlada sin realizar movimientos del cuerpo.

□ COORDINACION:

- Es una capacidad física complementaria que permite realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico. Es decir, la coordinación complementa a las capacidades físicas básicas para hacer de los movimientos, gestos deportivos.

□ RECEPCIÓN :

- Es la toma de contacto con la pelota (con diversas partes del cuerpo: manos, pie, pecho entre otros.) y supone un amortiguamiento de su velocidad.

□ LANZAMIENTO:

- Es una habilidad básica por la que el individuo se desprende de un móvil, empujándolo con las manos o con los pies e incluso golpeándolo, con la intención de enviarlo a un punto o distancia determinada.

Grooming and hydration

EDUCACIÓN FÍSICA

HIGIENE PERSONAL

NUTRICIÓN

HIDRATACIÓN

SISTEMA

HELICOIDAL



BENEFICIOS DEL AGUA EN TU CUERPO

