



Guía de Educación Física Nº 3

Guía de trabajo cursos Pre Kinder y 1 ero básico Educación Física

Profesora Claudia Cortés Olavarría.

Capacidad Coordinación Motriz. **Objetivo** Equilibrio estático y dinámico.

Fecha envío del video 15 de julio

Correo claudiacortesolavarría@gmail.com wasapp 994051855

Evaluación formativa

Equilibrio

Definición

Estado de inmovilidad de un cuerpo sometido a dos o más fuerzas de la misma intensidad que actúan en sentido opuesto, por lo que se contrarrestan o anulan.

Equilibrio estático

Estado de inmovilidad permanente en una posición. (Ej. como estatua)

Equilibrio dinámico

Capacidad de realizar movimientos como caminar en una línea sin salirse.

Para practicar del equilibrio usaremos los siguientes videos.

_Ejercicios divertidos para niños

<https://youtu.be/HNip09qt1Pw>

_Ejercicios de equilibrio muévete en casa

<https://www.youtube.com/watch?v=9Lc4y5RsrnA>

_Ejercicios para trabajar la propiocepción y equilibrio

<https://www.youtube.com/watch?v=rBw5rrxS4Pw>

_Equilibrio para principiantes

<https://www.youtube.com/watch?v=Bicj5OKAEKo>

_Equilibrio dinámico y estático

<https://www.youtube.com/watch?v=S7ZXOgaWCSU>

_Actividades para el desarrollo del equilibrio dinámico

<https://www.youtube.com/watch?v=HQJMPoDxv7I>

Actividad a realizar y practicar

Los padres ayudarán a sus hijos a practicar durante todo este periodo y enviarán un video con tres posiciones de equilibrio estático y otras tres de equilibrio dinámico a correo claudiacortesolavarría@gmail.com o wasapp 994051855