



Colegio San José
Depto. Ed. Física

Guía N°7 de Educación Física

Nombre: _____ NIVEL: 1° Básicos

OBJETIVO DE APRENDIZAJE: Practicar movimientos básicos de equilibrio estático y estabilización, a través de ejercicios de fortalecimiento muscular.

MATERIALES: Espacio mínimo 1mts x 1mts.

Instrucciones: Leer la información y luego realizar los ejercicios presentado en la guía. Al finalizar colorear las imágenes presentadas y enviarlas a mi correo institucional christiancass.csj@gmail.com , a más tardar el 19/05/2020.

ACTIVIDADES: Para el calentamiento de nuestros músculos es necesario realizar una actividad vigorosa, de alta intensidad.

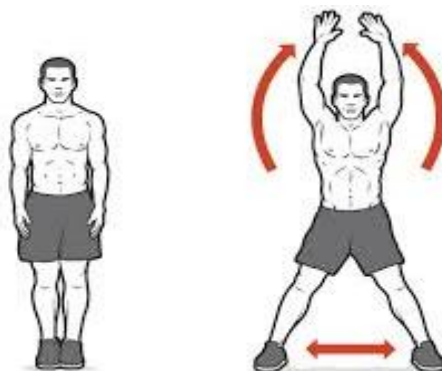
¿Qué es el equilibrio estático?

Es la habilidad o facultad del individuo para mantener el cuerpo en posición estable sin que se produzca desplazamiento del cuerpo. Por tanto lo podemos considerar como la habilidad o facultad del individuo para mantener el cuerpo en posición erguida sin desplazarse.

Calentamiento 1

Realizamos 10 saltos estrella. Descansar 1 min y realizarlo nuevamente y Repetimos 3 veces.

Ingresa al link <https://www.youtube.com/watch?v=ZUd0cd5oSHw>



Equilibrio Estático

Ejercicio 1

Mantener un objeto en la cabeza (libro, cuaderno, confort etc... algo liviano) sin moverse soltar el objeto por 10 segundos.



Ejercicio 2

Colocar los pies y las manos en el suelo, y con las piernas estiradas todo lo que puedas; luego levanta la mano derecha y después lo hacemos con la mano izquierda.



Ejercicio 3

Debe estar ubicado a gatas sobre una alfombra y solo estirar una pierna hacia atrás y bajar luego hacer lo mismo con la otra pierna.



1. Estirar una pierna hacia atrás y bajar.

Ejercicio 4

(Equilibrio utilizando la pared)

Apoyar las manos en el suelo, ubicándonos boca abajo, y levantar los pies pisando sobre la pared, manteniendo el cuerpo lo más rígido posible.



Después de realizar las actividades, haremos un ejercicio de relajación coloreable a los niños que desarrollan equilibrio.



Si se presenta alguna inquietud no duden en consultar a mí
Correo: christiancass.csj@gmail.com.