



Guía n°3 Educación Física

Primer Semestre
Guía n°3/UNIDAD "0"
4º Básico
Prof.: Jocelyne Estay
jestay@soceeduc.cl

EJE: "HABILIDADES MOTRICES"	
Nombre del estudiante:	
Curso:	Fecha:
Evaluación: Formativa	
Objetivo: Conocer y comprender el concepto y definición de equilibrio y tipos de equilibrio.	

Objetivo de Aprendizaje (OA1): Demostrar control en la ejecución de las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles; por ejemplo: atrapar un objeto con una mano a diferentes alturas, desplazarse botando un objeto en zigzag y saltar, caminar sobre una base a una pequeña altura y realizar un giro de 360° en un solo pie.

Indicaciones para actividades de aprendizaje

1. Lee atentamente cada definición de equilibrio y sus conceptos
2. Observa cada imagen para que te sirva de apoyo y comprender de mejor manera cada definición
3. Esta guía no debe ser enviada, pero si debes leer, analizar y poner en práctica la información.

A continuación, encontraras la definición de equilibrio:

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: es la capacidad de mantener una posición por determinado tiempo sin realizar ningún movimiento





Equilibrio dinámico o en movimiento: habilidad para mantener el cuerpo erguido y estable en acciones que incluyan el desplazamiento o movimiento de un sujeto. El equilibrio depende de un conjunto de fuerzas que se oponen entre sí y las cuales están reguladas por el sistema nervioso central (SNC).



¿Cuál es la importancia del equilibrio?

La importancia radica en la clara mantención de una posición contra la fuerza de gravedad, por ende, generar estabilidad en un cuerpo ejerciendo un control efectivo ante las fuerzas que actúan sobre él.

Por ejemplo, se necesita de esta cualidad para poder montar una bicicleta y mantener su posición sin que esta se caiga a uno de los extremos, o por ejemplo para mantenerse erguido mientras corre con el balón un futbolista mientras un rival trata de robarle el balón, o cuando subimos en pendiente por algún cerro o lugar alto y así no caernos de espaldas, para un luchador mantenerse de pie mientras otro lo trata de derribar, etc.





¿Para qué hacer actividad física?

1. Te sentirás más feliz.
2. Puede ayudarte a perder peso.
3. Es bueno para músculos y huesos.
4. Aumenta los niveles de energía.
5. Reduce el riesgo de sufrir enfermedades crónicas.
6. Ayuda a tu piel.
- 7. Contribuye a la salud cerebral y la memoria.**
8. Relaja y mejora la calidad del sueño.

Para que puedas ejercitarte desde casa, aquí te envió unos links.

<https://www.youtube.com/watch?v=GwGwog0XvO8>

https://www.youtube.com/watch?v=h9KRHCsDt_g

https://www.youtube.com/watch?v=0H2ceR_rTL8