



2º Guía EDUCACIÓN FÍSICA Y
SALUD
4º básico: Unidad Locomoción



OBJETIVO: Desarrollar de forma aislada la capacidad de equilibrio y balance tanto estático como dinámico, variando los niveles, desplazamientos y utilizando bases estables e inestables en distintos movimientos.

ESTACION I: EQUILIBRIO ESTÁTICO SUPERFICIE ESTABLE

Ejercicio:

1. Utiliza un cojín como base de sustento generando inestabilidad, de no ser muy inestable, puedes usar dos o tres cojines uno sobre otro.
2. Ponte de pie sobre el cojín solo con un pie.
3. Eleva el otro pie y mantén el el equilibrio durante 30 segundos.
4. Repite la acción 3 veces con ambos pies.





ESTACION II: EQUILIBRIO ESTÁTICO CON SUPERFICIE ESTABLE

Ejercicio:

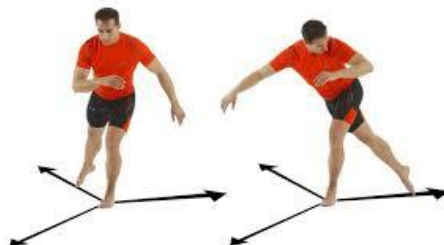
1. Fijar un pie de apoyo como base estable
2. Eleva una rodilla a la altura de las caderas
3. Cierra tus ojos con ayuda de tus manos
4. Mantén la estabilidad durante 30 segundos
5. Repite la acción 3 veces utilizando ambos pies como base de sustentación



ESTACION 3: EQUILIBRIO DINÁMICO CON BASE ESTABLE

Ejercicio:

1. Fijar un pie de apoyo
2. Determinar 3 puntos en forma de triángulo, uno al frente y dos diagonales atrás.
3. Eleva el otro pie y desplázalo hacia los tres puntos rozando el piso siempre volviendo al centro en línea recta. Hazlo 3 veces seguidas.
4. Repite la acción 3 veces utilizando ambos pies como base de sustentación.





ESTACION 4: EQUILIBRIO DINÁMICO CON DESPLAZAMIENTO

Ejercicio:

1. Elige uno de tus pies como base de sustento
2. Utiliza brazos como impulso y realiza un salto hacia adelante (salto con un pie)
3. Al momento de caer, hazlo amortiguando flexionando la rodilla.
 - a. Debes caer utilizando el mismo pie con el que iniciaste el salto.
4. Al caer, mantén el balance durante 3 segundos (equilibrio en un pi)
5. Repite el salto 5 veces utilizando ambos pies para rechazar.

