

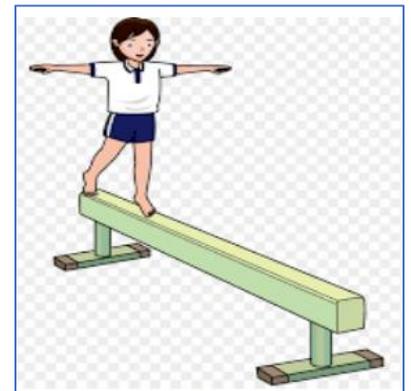
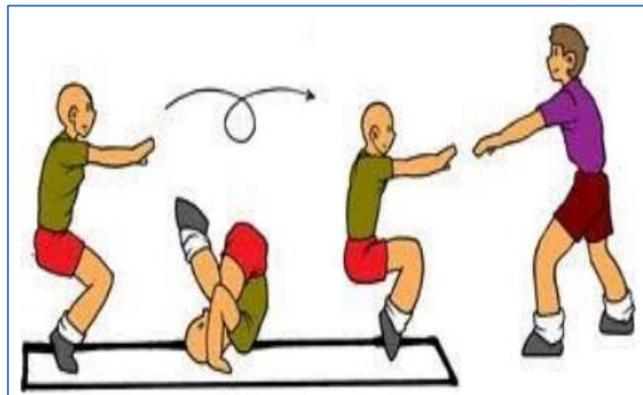


## GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA CUARTO BÁSICO (Semana del 17 al 21 de agosto)

### OBJETIVO DE APRENDIZAJE:

**OA 01.** Identificar la combinación de habilidades motrices de estabilidad, mediante acciones motrices o deportes individuales.

Recordando que las **habilidades motrices de estabilidad**, se caracterizan principalmente por el manejo y dominio de nuestro cuerpo en el espacio. Y que entre ellas se encuentran girar, rotar, balancear, rodar, equilibrar y colgar.

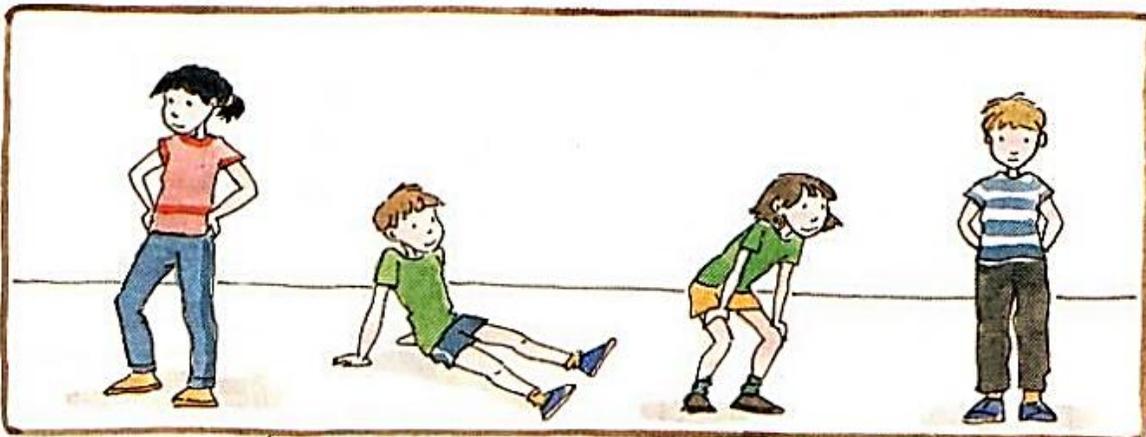


### Tipos de Equilibrio

En las habilidades motrices, podemos mantener una estabilidad de **equilibrio estático y dinámico** ante una situación o tarea motriz propuesta, y el equilibrio se logra por medio de un adecuado ajuste postural que resuelva eficazmente el problema planteado.

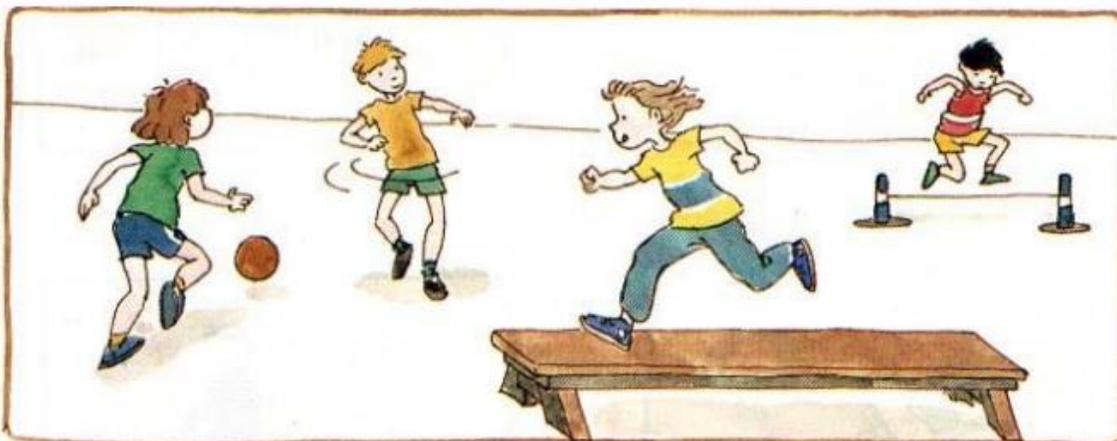
## 1. EL EQUILIBRIO ESTÁTICO:

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.



## 2. EL EQUILIBRIO DINÁMICO

Es el estado mediante el que la persona se mueve y durante este movimiento **modifica constantemente su centro de gravedad y su sustentación**. Por lo tanto, se debe mantener la postura deseada pese a los cambios constante de posición.



## Deportes en los cuales predominan las habilidades de estabilidad

Viga de Equilibrio



Salto Caballete



Barras Asimétricas



Caballo con Arco



Gimnasia Rítmica  
Mujeres



Gimnasia Rítmica  
Hombres



## TAREA

Envía 2 o más fotos por classroom en donde te muestres realizando ejercicios de equilibrio estático y dinámico.

No olvides identificar qué tipo de equilibrio estás haciendo en cada imagen.

### Ejemplos:

#### Equilibrio estático:



#### Equilibrio dinámico:

