

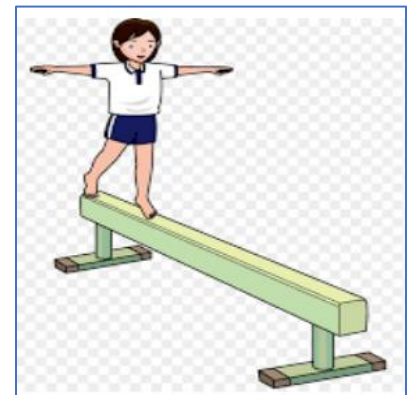
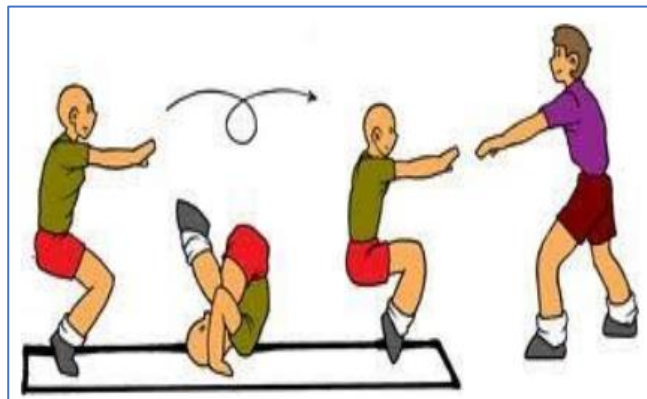


GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA CUARTO BÁSICO (Semana del 17 al 21 de agosto)

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.

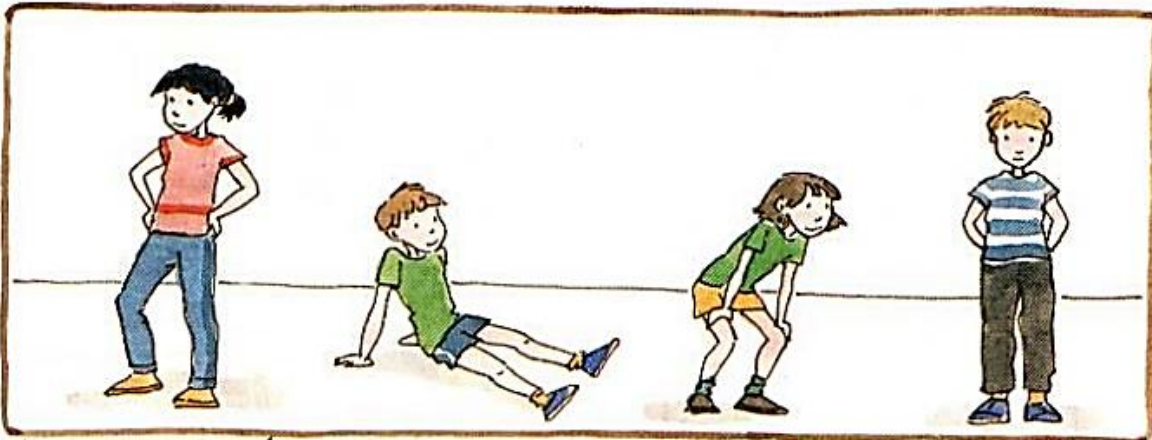


Tipos de Equilibrio

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.

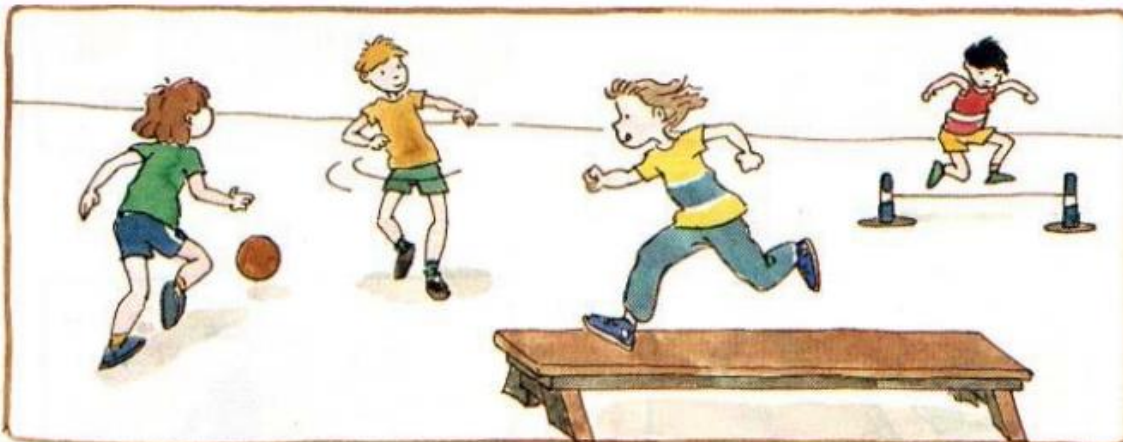
1. EL EQUILIBRIO ESTÁTICO:

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:

