



UNIDAD DIDACTICA DE EDUCACION FISICA
 GRADO SEGUNDO
 PROFESOR: SOR EMILSE CARVAJAL GOEZ
SEGUNDO PERIODO

SABERES CONCEPTUALES

- Equilibrio estático y dinámico
- Equilibrio en altura y profundidad
- Concepto temporo-espaciales: simetría y simultaneidad
- Coordinación óculo- manual

EQUILIBRIO: Se conoce como equilibrio a aquella capacidad que tiene un cuerpo de mantenerse en un estado de balance o estabilidad en relación con una posición determinada, el **equilibrio** es la habilidad de mantener el cuerpo en la posición erguida

CLASES DE EQUILIBRIO:

El equilibrio estático: en el mundo deportivo, sobre todo en algún ejercicio de la gimnasia artística, o de la escalada, se puede definir como la capacidad de mantener el cuerpo erguido o en cualquier posición estática, frente a la acción de la gravedad.

Ejercicio de Equilibrio Estático.

5. 1. Somos equilibristas y nos vamos a entrenar para la próxima actuación en el circo.

<p>1. Colocar los pies y las manos en el suelo, y con las piernas estiradas todo lo que se pueda.</p> 	<p>2. Levantamos la mano derecha.</p> 	<p>3. Ahora lo hacemos con la mano izquierda.</p> 
---	---	---

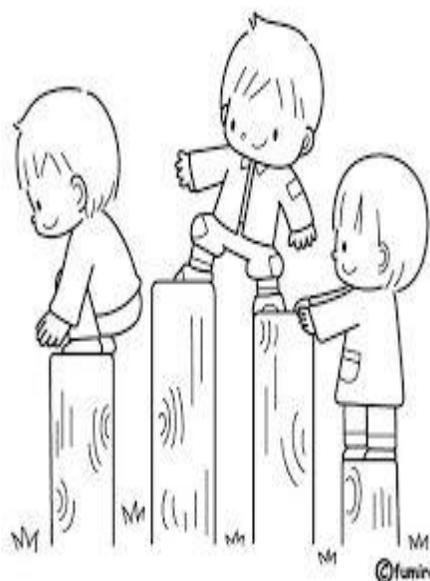
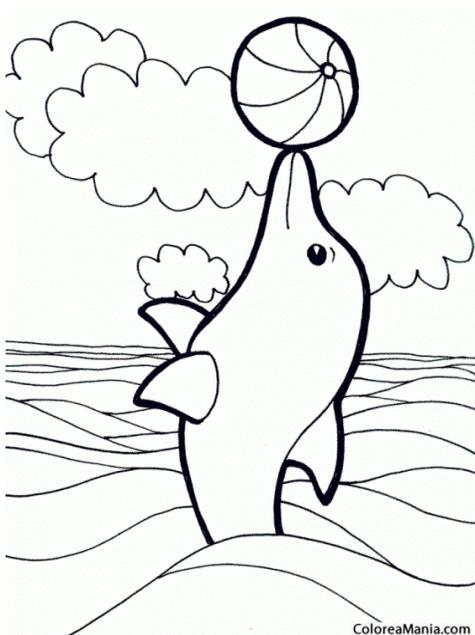
losune Portugal Bicandi

Ejercicio de Equilibrio Estático.

1. Mantener un objeto en la cabeza sin moverse.
Variables puede ponerse distintos pesos en la cabeza.



losune Portugal Bicandi



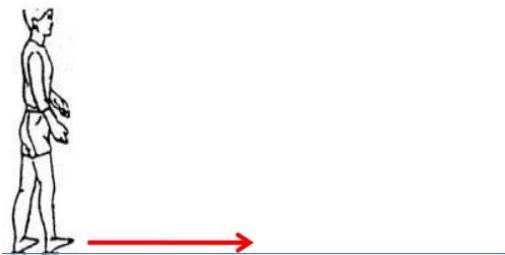
El equilibrio dinámico, es el estado mediante el que la persona se mueve y durante este movimiento modifica constantemente su centro de gravedad y su sustentación. Con una importancia más directa sobre la mayoría de los deportes, se define como la capacidad de mantener la posición correcta que exige la actividad física (esquí, ciclismo, deportes de equipo), a veces realizada en el espacio (aire) (voleibol, acrobacias,...), a pesar de la fuerza de la gravedad.

Ejercicio de Equilibrio Dinámico.

Andar de Talones

Es un Juego Individual.

Consiste en llevar el peso del cuerpo sobre los talones sin levantar los dedos de los pies.

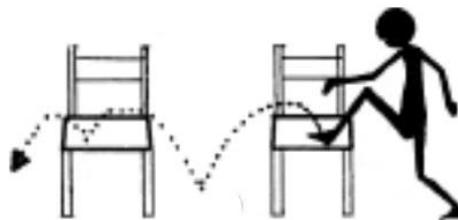


Iosune Portugal Bicandi

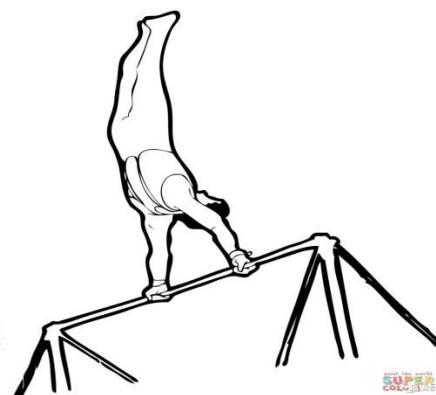
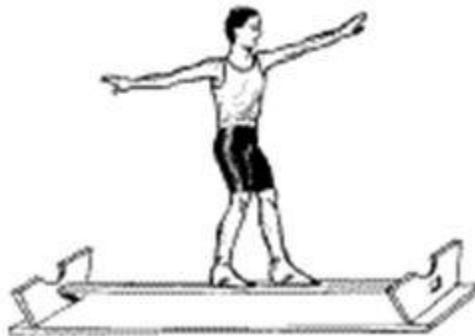
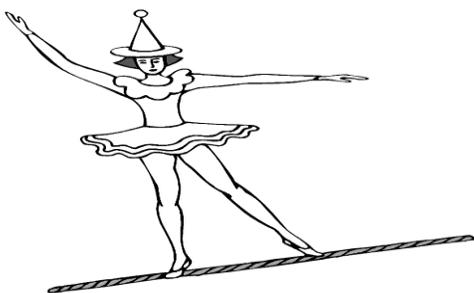
Ejercicio de Equilibrio Dinámico.

Mantener el equilibrio pasando entre obstáculos.

3. Hacer una fila de sillas separándolas. El niño las atravesara subiendo y bajando alternativamente.



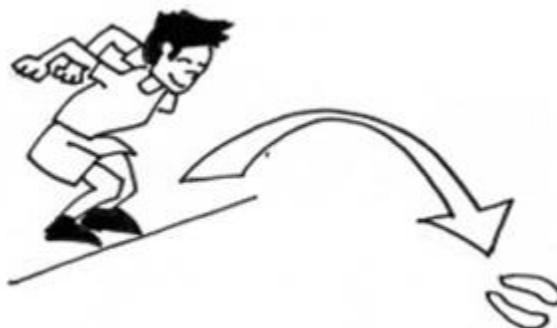
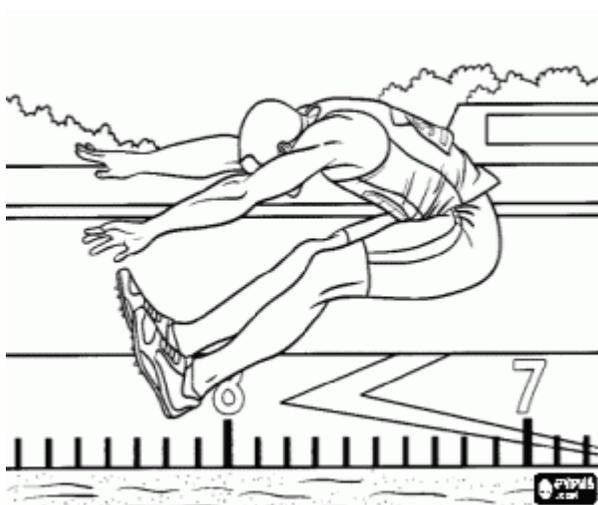
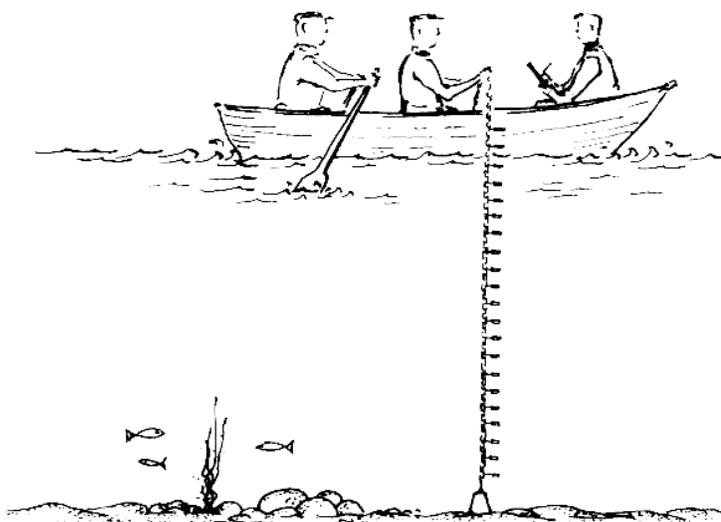
Iosune Portugal Bicandi



EQUILIBRIO EN ALTURA Y PROFUNDIDAD

La **profundidad** hace referencia a la parte honda de algo (como ser, por ejemplo, de una piscina).

La **altura** es la distancia que existe entre el piso y un punto de referencia por ejemplo lo alto de un muro o cualquier otro objeto para saltarlo

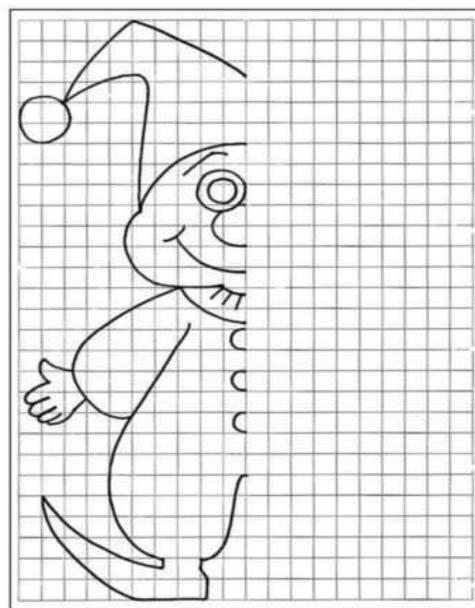
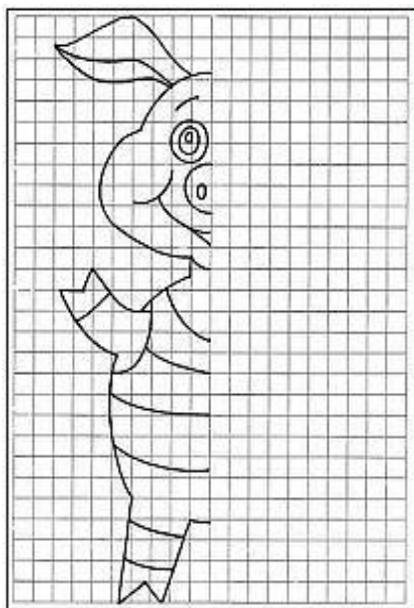


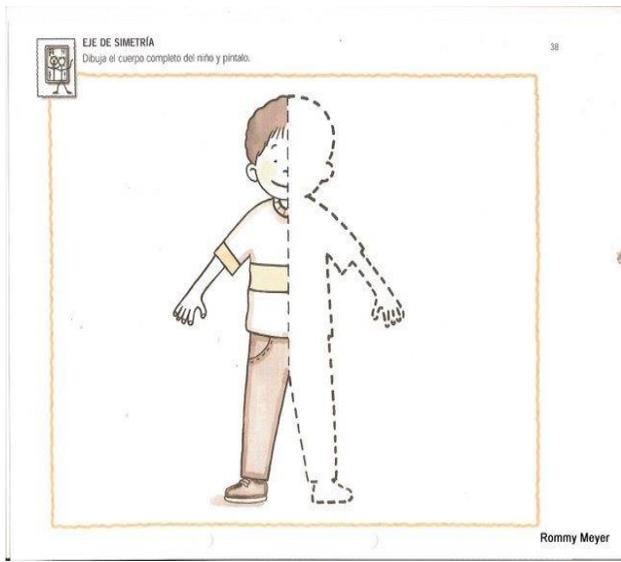
SALTO EN VALLA



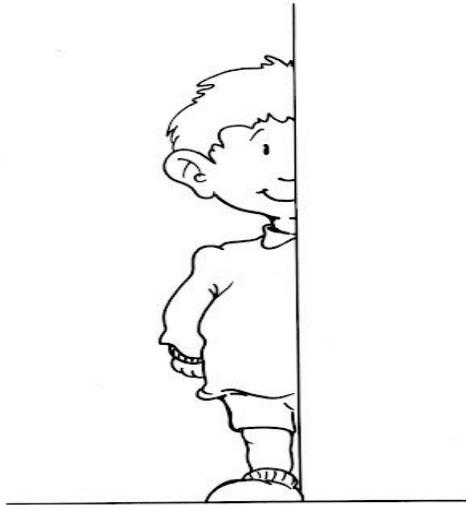
SIMETRIA Y SIMULTANEIDAD

La simetría consiste en que una imagen o figura se ve idéntica a su forma original después de ser volteada o girada. Por lo tanto, la simetría transforma una figura en otra igual, aunque en sentido inverso. En nuestro cuerpo trazamos una línea de simetría y toma las mismas partes en un lado y en el otro desde una posición vertical

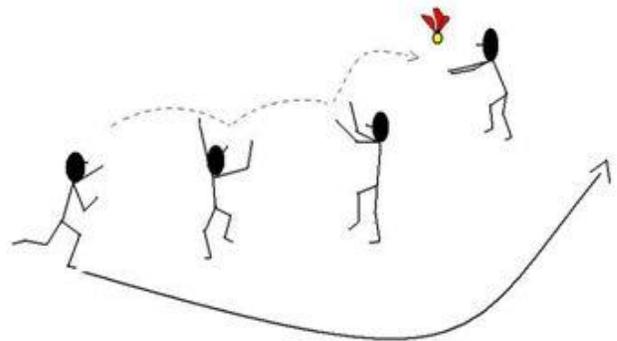
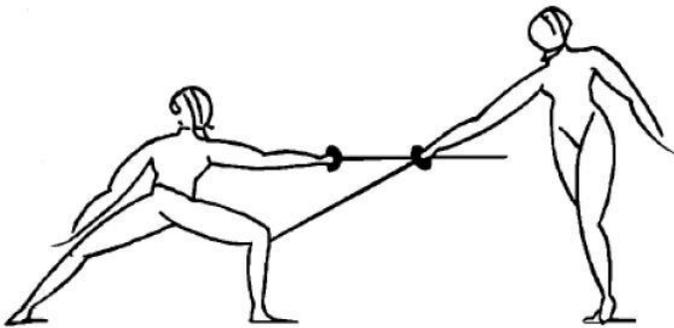
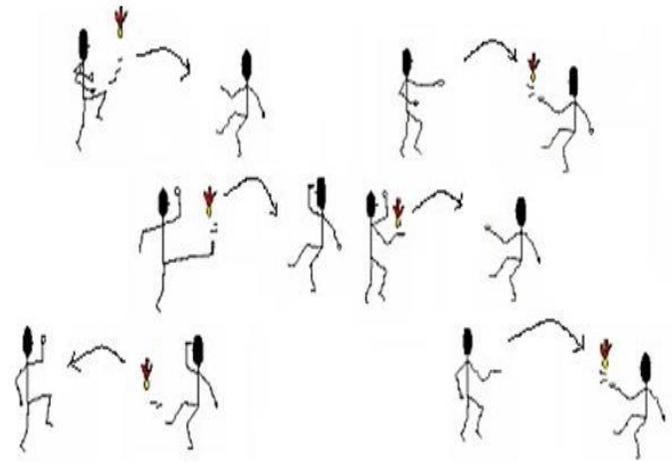




COMPLETA LA FIGURA HUMANA.



La **simultaneidad** es la relación entre dos o más acontecimientos que supuestamente suceden al mismo instante. La palabra se deriva del latín simul, al mismo tiempo



COORDINACION OCULO MANUAL

La **coordinación** ojo-mano, también denominada como **coordinación óculo-motora**, **óculo manual**, o viso motriz, se puede definir como la habilidad que nos permite realizar actividades en las que utilizamos simultáneamente los ojos y las manos.

REPASA CON DIFERENTES COLORES LA LÍNEA QUE CORRESPONDE

