



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LENINGRADO

Resol. No.2285 de mayo 02 de 2011 Jornada Diurna

Resol. No. 3212 de Julio 01 de 2011 Jornada Nocturna

NIT 816.002.832-0 DANE 166001002886



TALLER No 3

NOMBRE DEL TALLER: Equilibrio estático y dinámico

- **ÁREA:** Educación física
- **DOCENTE:** Hugo Alexander Hernández Salazar
- **GRUPO:** Caminar 1 y caminar 2
- **FECHA:** 28 de febrero 2022

FASE DE PLANEACIÓN O PREPARACIÓN

COMPETENCIA: Genero hábitos de vida saludable mediante la implementación de rutinas de estiramiento muscular y acondicionamiento articular para la realización de actividades de la vida cotidiana.

EVIDENCIA DE APRENDIZAJE: Generar un mejor equilibrio en diferentes actividades tanto de la vida diaria como de situaciones académicas.

FASE DE EJECUCIÓN O DESARROLLO

INSTRUCCIONES:

Lee atentamente la guía en la parte de la teoría, debe realizar los ejercicios de calentamiento y estiramiento que se proponen, además de realizar los ejercicios propuestos donde trabajamos equilibrio tanto dinámico como estático.

Como actividad evaluativa debes realizar dos ejercicios que se plantean, estos serán tomados como nota de trabajo en clase.

Tendremos encuentro virtual para hacer las explicaciones de los ejercicios por el grupo de WhatsApp enviaré el enlace.

La evidencia de la actividad debes enviarla por WhatsApp al profesor. Si te conectas al encuentro virtual allí mismo presentar la actividad y ya no mandarías nada.

TEORÍA:

Estiramientos son técnicas basadas en el incremento de la movilidad por medio de la elongación de los músculos acortados y de los tejidos conectivos adyacentes (tendones). Los estiramientos no sirven para compensar desequilibrios o “acortamientos” musculares.

Recuerda: Estirar todos los días ha demostrado disminuir la rigidez muscular, mejorar el tono muscular, mejorar la circulación, reducir el riesgo de lesión, disminuir el dolor de espalda, mejorar la postura, ayudar en el manejo del estrés.



Equilibrio

Podemos hacer ejercicio para mejorar el equilibrio casi en cualquier momento, en cualquier lugar y tan a menudo como quiera, siempre y cuando tenga cerca algo para sostenerse si se siente inestable. Al principio, usar una silla o la pared para apoyarse le permitirá tratar de mejorar su equilibrio sin peligro.

Pararse sobre un pie

Podemos hacer este ejercicio mientras espera el autobús o cuando está parado haciendo fila en el supermercado. Si quiere añadir un reto, puede modificar el ejercicio para mejorar su equilibrio.



1. Párese sobre un pie detrás de una silla firme, sosteniéndose de la silla para mantener el equilibrio.
2. Mantenga la posición por hasta 10 segundos.
3. Repita 5 veces.
4. Repita 5 veces con la otra pierna

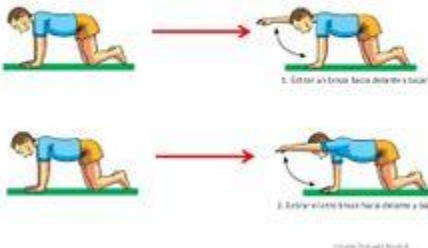
EJEMPLOS:

Algunas actividades que puedes realizar previas a las evaluables

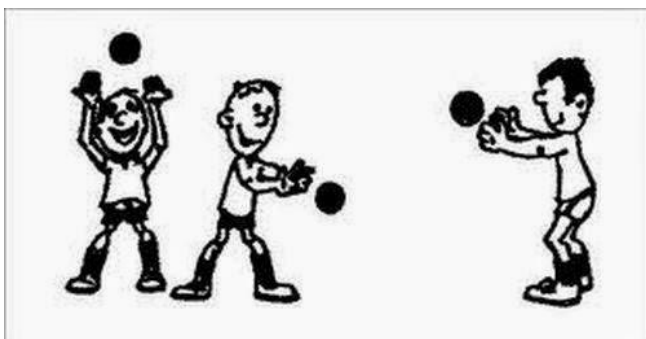
Te colocas en posición de cuadrupedia (como perritos) y al mismo tiempo que levantas la mano derecha levantas tu pierna izquierda (patrón cruzado) durante 10 segundos, lo mismo al contrario 4 repeticiones de 10 segundos cada una

Ejercicio de Equilibrio Estático.

12. Colócate a gatas sobre una colchoneta:



Otra actividad es que levantas un pie y algún familiar te hace lanzamientos de algún objeto, debes atraparlo sin bajar el pie que tienes levantado haces la actividad alternando los pies que levantas.



FASE DE EVALUACIÓN

ACTIVIDAD 1 A EVALUAR:

1: vas a sentarte en una silla donde tu cuerpo quede en un ángulo de 90° y vas a hacer los siguientes movimientos.

Movimiento 1: Ponerse de pie solo apoyando la pierna derecha, las manos no deben estar apoyadas de nada ni de tu propio cuerpo.

Movimiento 2: Ponerse de pie solo apoyando la pierna izquierda, igual las manos deben estar al aire libre no las pueden apoyar de nada ni del cuerpo.



Si eres estudiante que no asistió a la actividad sincrónica debes enviar video donde estés realizando las actividades (el video no debe superar los 60 segundos)

Actividad 2:

Colocar 5 objetos regados en el piso, vas a recogerlos uno a uno solo apoyando un pie, ojo hasta que no recojas el último objeto no puedes Bajar el pie levantado



Mucha suerte un abrazo



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LENINGRADO

Resol. No.2285 de mayo 02 de 2011 Jornada Diurna

Resol. No. 3212 de Julio 01 de 2011 Jornada Nocturna

NIT 816.002.832-0 DANE 166001002886

