



GUÍA DE MÓDULO

NOMBRE DEL DOCENTE: HÉCTOR CONCEPCIÓN

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____ **GRADO:** _____

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA

FECHA DE ENTREGA: _____

INTRODUCCIÓN AL TEMA: El Equilibrio

El equilibrio es la capacidad de poder mantener una posición en el espacio-temporal, independiente cual sea la movilidad que se ejecute. Los distintos receptores del equilibrio que tenemos en nuestro cuerpo le envían la información al cerebro. Si esta transmisión de información es correcta una persona tendrá menor riesgo de caídas (sobre todo gente mayor) y de lesión (sobre todo deportistas).

Si mejoramos nuestro equilibrio aumentamos el rendimiento en todos los deportes y actividades que realicemos, mientras que ganamos en fuerza, y corregimos algunas lesiones. Además, nos permitirá un mejor envejecimiento de nuestro sistema óseo ya que nuestras posiciones en nuestros movimientos diarios serán las correctas.

OBJETIVO/ COMPETENCIAS: Educación Corporal y del movimiento

Conocer y realizar algunos ejercicios para mejorar el equilibrio

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE SOBRE LOS CONTENIDOS

Recuerda mantener las medidas de prevención contra el covid 19 y estaremos juntos pronto
Las actividades a realizar son para trabajar en casa, con esto buscamos mejorar algunas capacidades motrices y que nuestros niños puedan ejercitarse en casa, con la ayuda de alguien podemos realizar los siguientes ejercicios.

1.- Equilibrio en un solo pie

Haz que el niño se ponga con un pie en el suelo y el otro sobre un banquito de su tamaño. Es la actividad más sencilla para mejorar el equilibrio en un solo pie y puede modificarse para hacerla cada vez más difícil.

En vez de una superficie estable como un banco, reemplázala por una pelota en la que sea más complicado sostenerse.



2.- Tablas de balanceo

Una tabla de balanceo o equilibrio es una superficie de plástico o madera que tiene una forma curva por debajo. Con un pie en cada extremo de este implemento, el niño debe intentar conservar la estabilidad. El solo hecho de permanecer unos segundos erguido será un gran logro para el pequeño.

3.- Caminata sobre cintas

Pega dos líneas de cinta de color sobre el suelo para simular una barra de equilibrio. En los primeros intentos, ubícalas a una distancia de unos quince centímetros para que tenga un margen más ancho.

Luego, para aumentar el nivel de dificultad deja solamente 10 centímetros entre ellas. El niño debe caminar por el espacio entre las cintas y, si toca una de ellas, volver al inicio de la ruta.

Una vez que el niño supere este reto, coloca una barra de madera que esté elevada sobre el piso. Para evitar accidentes, pon una superficie acolchada (una alfombra o colchoneta) que lo reciba de forma segura en caso de una caída.

4.- Rayuela

Este tradicional juego es un maravilloso ejercicio para mejorar el equilibrio de los niños y pasar un rato divertido en familia. Traza la figura con líneas y pídele a tu hijo que haga todos los saltos y movimientos con un solo pie. Puedes hacer variaciones usando ambas extremidades o alternándolas cuando tú lo indiques.

5.- Balance en el trampolín

En un trampolín instalado a una altura segura para el niño, invítalo a pararse sobre un pie en el extremo. Para exigirles un poco más de esfuerzo, haz que otra persona camine a lo largo de la superficie y que el pequeño conserve su postura. Es una actividad adecuada para el desarrollo físico y también puede ser muy divertida.

«La mayoría de las personas se sienten mareadas de vez en cuando. Los niños, al igual que los adultos, a veces pueden sentir mareos o inestabilidad. Pero si esa sensación se repite o interfiere con la vida cotidiana, podría ser un signo de un trastorno del equilibrio»

6.- Pelotas de gimnasia

Otra excelente actividad para ejercitar el equilibrio del niño es sentarlo sobre una pelota de gimnasia. El reto es que no puede poner los pies sobre el suelo. Si le resulta muy fácil, proponle



7.- Montar en bicicleta

Sin duda, una de las actividades que más contribuye a mejorar el equilibrio de los niños es montar en bicicleta. Haz que empiece con un nivel de complejidad bajo y que use las que tienen ruedas de apoyo.

EVALUACIÓN Formativa

BIBLIOGRAFÍA (WEB, LIBROS DE TEXTO, ETC.)

Guía Didáctica de Educación Física Manual de Educación Física
Google.