


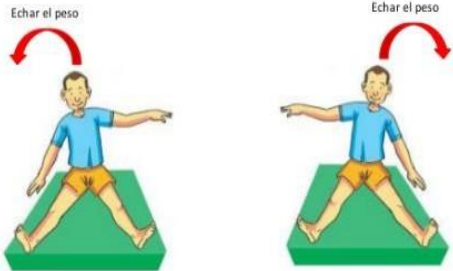


Guía de Educación Física

Curso: 1° Básico

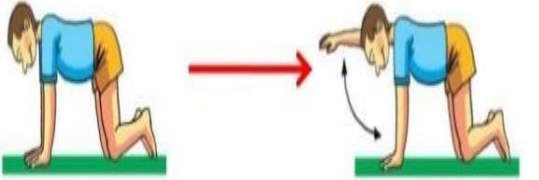
El Equilibrio


Actividad: Realizaremos diferentes ejercicios orientados a mejorar el equilibrio, es importante considerar que se realice el menor balanceo posible.

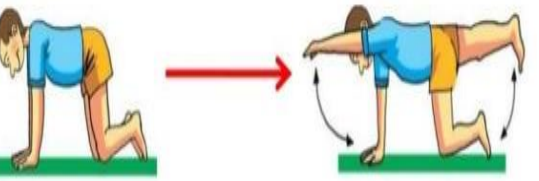
<p>Intentar mantener el equilibrio arrodillado sobre una pierna y con la otra doblada con el pie plano hacia el suelo</p> <p>Lo intentamos con la pierna contraria.</p> <p>Tratar de mantener la posición por unos 20 segundos, lo repetimos 2 veces.</p>	
<p>Estando sentados con piernas separadas</p> <p>Trasladamos el peso del cuerpo hacia el lado derecho</p> <p>Luego trasladamos el peso hacia el lado izquierdo.</p> <p>Repetimos este movimiento 10 veces a cada lado.</p>	



<p>Desde la posición de rodillas</p> <p>Nos sentamos sobre los talones</p> <p>Y elevamos la pelvis para llegar a la posición inicial.</p> <p>Repetimos el ejercicio 10 veces.</p>	
---	--

<p>Desde la posición Cuadrúpeda</p> <p>Elevamos un brazo hacia adelante y tratamos de mantener el equilibrio</p> <p>Regresamos y elevamos el otro brazo</p> <p>Repetimos el ejercicio por 10 veces con cada brazo.</p>	
--	--

<p>Desde la posición Cuadrúpeda</p> <p>Elevamos una pierna hacia atrás y tratamos de mantener el equilibrio</p> <p>Regresamos y elevamos la otra pierna</p> <p>Repetimos el ejercicio por 10 veces con cada pierna.</p>	
---	--

<p>Desde la posición Cuadrúpeda</p> <p>Elevamos un brazo hacia adelante y la pierna contraria hacia atrás y tratamos de mantener el equilibrio.</p> <p>Regresamos y elevamos el otro brazo y la otra pierna</p> <p>Repetimos el ejercicio por 10 veces.</p>	
---	--