


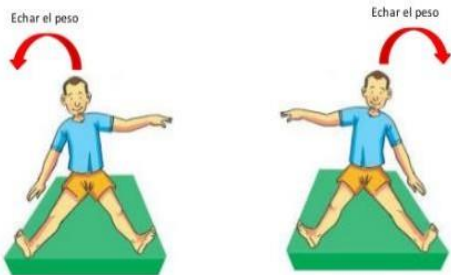
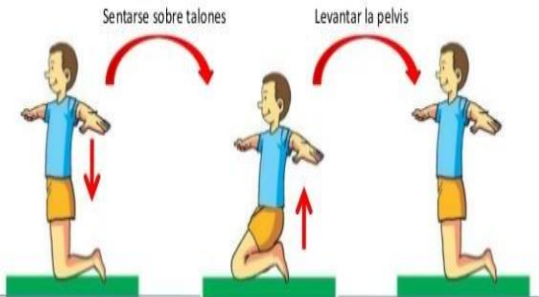


Guía de Educación Física

Curso: 2° 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>	



Desde la posición Cuadrúpeda

Elevamos un brazo hacia adelante y tratamos de mantener el equilibrio

Regresamos y elevamos el otro brazo

Repetimos el ejercicio por 10 veces con cada brazo.



Desde la posición Cuadrúpeda

Elevamos una pierna hacia atrás y tratamos de mantener el equilibrio

Regresamos y elevamos la otra pierna

Repetimos el ejercicio por 10 veces con cada pierna.

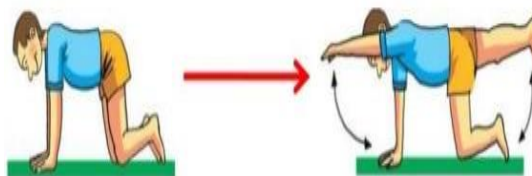


Desde la posición Cuadrúpeda

Elevamos un brazo hacia adelante y la pierna contraria hacia atrás y tratamos de mantener el equilibrio.

Regresamos y elevamos el otro brazo y la otra pierna

Repetimos el ejercicio por 10 veces.



Mantener el Equilibrio sobre un Toalla.

Elevamos una pierna y mantenemos el equilibrio por 20 segundos

Cambiamos de pierna y mantenemos el equilibrio por 20 segundos

Realizamos 3 veces este ejercicio.

