

El equilibrio

El equilibrio podría definirse como “el mantenimiento conveniente de la situación de los distinto segmentos del cuerpo y de la globalidad de este en el espacio”

Existen dos tipos de equilibrio

Equilibrio estático: Busca un ajuste de la postura cuando el sujeto se encuentra sin movimiento. Por ejemplo: mantener la postura

Equilibrio dinámico: Es cuando el centro de gravedad sale de la vertical corporal para realizar un desplazamiento y, tras una acción reequilibradora, regresa a la base de sustentación.

Instrucciones: Observa las imágenes y selecciona si la actividad que realizan en ellas los personajes es equilibrio estático o equilibrio dinámico

