SITUACIÓN DE APRENDIZAJE: "ME DIVIERTO Y BAILO"

Los tipos de equilibrio

El equilibrio está presente en todas las actividades físicas y en muchas actividades cotidianas. A mayor equilibrio, mejor realizaremos las actividades deportivas. Hay dos tipos:

- El equilibrio estático es la habilidad para orientar de forma adecuada el cuerpo en el espacio, sin desplazarse.
- El equilibrio dinámico es la habilidad para orientar de forma correcta el cuerpo en el espacio, estando en movimiento.

+ Lee y arrastra al tipo de equilibrio que corresponda:

	ESTÁTICO	DINÁMICO
Caminar por un bordillo		
Mantenerse sobre un trampolín		
Montar en bicicleta		
Subir una escalera plegable		

El giro y sus ejes

El **giro** consiste en la rotación o cambio de orientación del cuerpo en cualquier dirección, con apoyo o en el aire.

Los principales **ejes** sobre los que se realizan los giros son:

- Longitudinal, de pie o tumbado hacia la derecha o hacia la izquierda.
- Transversal, hacia delante o hacia atrás

+ Observa y elige el eje sobre el que giran.

a

b

c

¿SABÍAS QUE?

Si tienes un buen equilibrio, evitarás caerte en muchas situaciones.

LIVEWORKSHEETS