

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE: "SOMOS UN EQUIPO"

El equilibrio

El equilibrio también se entrena.

El **equilibrio** es la habilidad para mantener el cuerpo en una posición estable y controlada, en el espacio y en el tiempo. Los factores que influyen en el equilibrio son el tipo de base, el número de apoyos, si hay o no movimiento, el oído, la vista, la coordinación y la fuerza.

En clase vamos a realizar una lluvia de ideas para conocer el grado de conocimiento sobre el equilibrio y la utilidad que tiene en la educación física.

Proponemos una serie de preguntas: ¿Qué es el equilibrio? ¿Todo el mundo tiene equilibrio? ¿Por qué? ¿Se tiene más equilibrio cuando se es pequeño o cuando se es mayor? ¿Cómo puedes mejorar tu equilibrio? ¿De qué depende el equilibrio? ¿Existe más de un tipo de equilibrio? ¿El equilibrio es importante para los juegos y deportes que practicas a diario? ¿Por qué?



+ En la siguiente sopa de letras busca los factores que influyen en el equilibrio.

C	X	U	A	T	S	I	V	A	T	O	M
A	O	R	G	E	O	M	E	N	A	Q	O
W	Z	O	U	Ñ	S	B	E	H	J	I	V
F	U	E	R	Z	A	I	C	O	X	D	I
A	S	U	F	D	R	O	A	K	I	L	M
Q	U	R	I	T	I	P	O	Y	P	G	I
O	S	I	D	U	O	N	A	F	O	K	E
L	A	Ñ	O	Y	Z	I	A	X	U	C	N
E	V	E	O	B	A	N	O	C	O	M	T
Q	I	S	W	U	R	E	T	A	I	P	O
Y	M	A	N	I	B	U	V	A	D	O	W
A	S	B	O	G	U	I	H	K	O	P	N

BASE

APOYOS

MOVIMIENTO

OÍDO

VISTA

COORDINACIÓN

FUERZA



En Educación Física, y a nivel didáctico, generalmente se habla de dos tipos de equilibrio: el **equilibrio estático** y el **equilibrio dinámico**.

