

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:

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

ESTÁTICO	DINÁMICO

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.



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

