

PLAN DE PROFUNDAZACIÓN GENERAL AÑO 2024

ASIGNATURA	Educación Física			GRADO	Segundo
DOCENTE	Rocío Farfán Rincón			PERIODO	I Trimestre
SEDE	B	JORNADAS	Tarde	FECHA	

Nombre: _____ **Fecha:** _____

TEMA: EL EQUILIBRIO

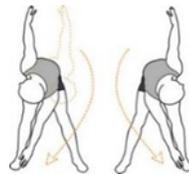
El equilibrio es una habilidad innata que todos tenemos, pero que es fundamental estimular su correcto desarrollo en las distintas fases del crecimiento.

1. CALENTAMIENTO: El calentamiento es un momento muy importante para la realización de cualquier actividad física, ya que permite que el cuerpo mejore su capacidad, lo prepara para entrenar o competir y previene lesiones.

Realiza los siguientes ejercicios, 20 veces cada uno



1. Elevación de rodilla



2. Rotación de tronco



3. Salto tijera



4. Taloneo

Trota en el puesto durante 5 minutos haciendo una pausa de 15 segundos cada vez que completes un minuto.

2. RETO DE EQUILIBRIO

1. Camina dando pasos muy juntos por toda la línea blanca que enmarca la cancha de fútbol guardando el equilibrio



2. Camina sobre la línea de la cancha, pero de espaldas tratando de no salirte de la línea blanca que enmarca la cancha.



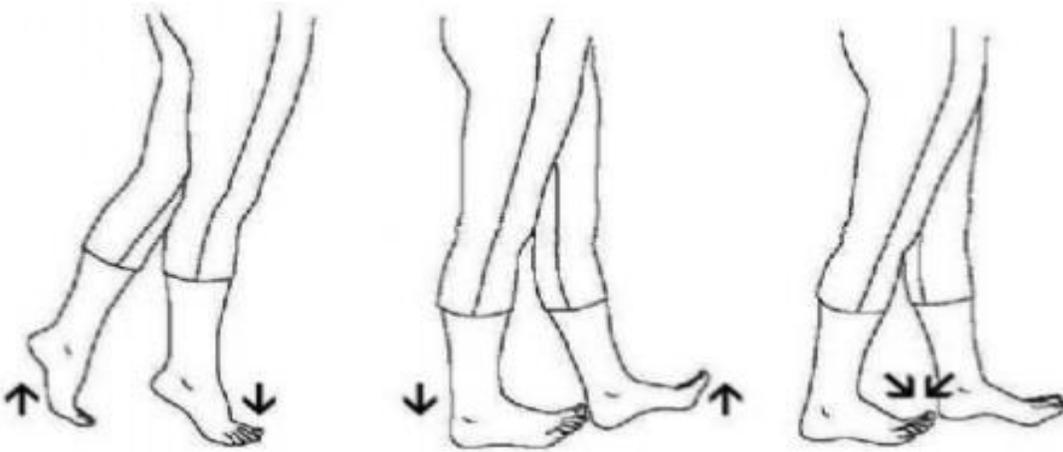
3. JUEGO DE LA GOLOZA.

Comienza lanzando hacia el cuadro del número uno, luego salta pasando por todos los números en orden y en un solo pie hasta llegar al inicio. Repite la ronda siguiendo el orden de los números sin pisar donde tienes la guía.



4. EL JUEGO DEL EQUILIBRIO:

El equilibrio también puede verse cuando se tienen los dos pies en el suelo y se intenta mantener pisando únicamente los talones, de manera que gana el que más tiempo aguante sin balancear. Lo puedes variar cambiando el equilibrio en puntas de pies.



5. ESTIRAMIENTO: Realiza cada estiramiento durante 30 segundos

