
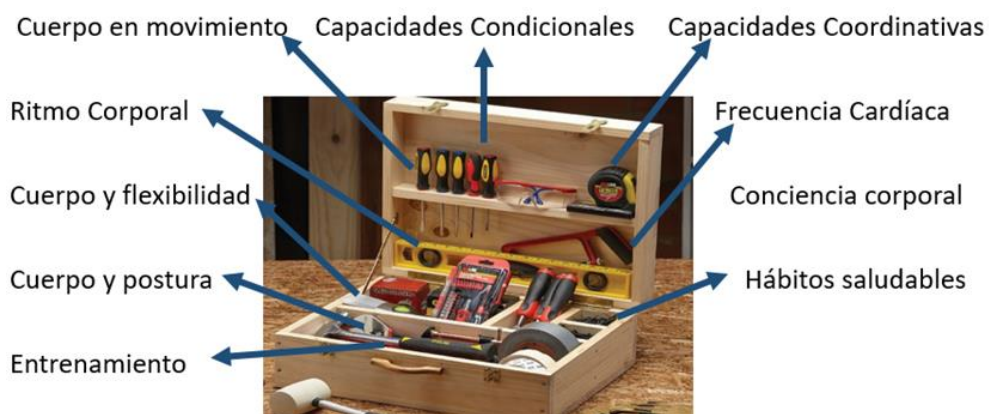


## Prácticas Corporales y disponibilidad de sí mismo Secundaria Ciclo Básico 1°, 2° y 3 años

**Contenidos a trabajar:** Apropiación de hábitos saludables para la realización de actividades gimnásticas y expresivas- Dominio del equilibrio y preparación para inversiones y semi inversiones.

 Desde hace un mes venimos trabajando los contenidos relacionados al acondicionamiento corporal y cuidados del cuerpo. Dado el contexto, de aislamiento social preventivo obligatorio, nos parece muy importante proponerles seguir trabajando con la idea de “caja de herramientas” porque cada propuesta Tiene como objetivo sumar más herramientas, conceptos, reflexiones relacionadas a la Educación Física y a la exploración las capacidades condicionales y coordinativas.

En nuestra caja de Herramientas venimos trabajando y proponiendo



actividades relacionadas a:

Hoy queremos sumar nuevas herramientas relacionadas a la exploración y dominio del equilibrio y preparación para inversiones o semi inversiones corporales, (apoyos).



### La importancia del equilibrio en la vida cotidiana



El equilibrio es la capacidad de poder mantener una posición en el espacio-temporal, independiente cual sea la movilidad que se ejecute; hay diferentes tipos de equilibrio, el estático y el dinámico, los dos consisten en mantener el cuerpo erguido y estable, solo que el estático no incluye movimiento, y el dinámico se requiere durante desplazamientos y ambos dependen del centro de gravedad del cuerpo, que cambia durante las etapas de desarrollo físico.



Te recomendamos antes de empezar estas actividades buscar un espacio amplio y entrar en calor como lo venimos proponiendo en clases anteriores, movilizando articulaciones, hombros, codos, muñecas, cuello, cintura cadera,

rodillas y tobillos y todo el cuerpo...podés poner la música que más te guste y realizarlo.

Te compartimos este link para que veas algunas ideas para entrar en calor

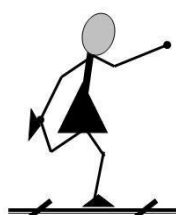
<https://conectate.educaciontuc.gov.ar/buenas-practicas-coordinacion-y-movimiento-corporal-esc-n119-provincia-de-mendoza/>



En este apartado te proponemos trabajar dos tipos de equilibrios:

### Equilibrio Estático

- **“La Paloma”**. Consiste en mantener estable durante 10” la siguiente posición: apoyado sobre un pie, tronco flexionado al frente, los brazos extendidos al frente, pierna de apoyo extendida y la otra ligeramente flexionada hacia atrás.
- **“Equilibrio del Flamenco”**. Si te animás podés probar con éste equilibrio. Mantener la posición de equilibrio en una sola pierna, sobre una madera de 3 cm, durante un minuto.



### Equilibrio Dinámico

- **“El Banco Sueco”**. Caminar sobre un banco sueco, recorriendolo hacia delante y luego hacia atrás con los brazos en cruz. Como estamos en casa puedes usar un banco largo o poner varias banquetas o también si tenes cordón cuneta lo podes hacer allí. Si no marcas con ladrillos un caminito recto o si no en la tierra una línea recta de 2 o 3 metros.
- **“La Barra de Equilibrio”**. Si te animás te proponemos caminar sobre la barra de equilibrio o un banco invertido hasta una marca situada a 2m. Una vez superada ésta, darás la vuelta para volver al punto de partida. Repetí la

acción de ejecución cuantas veces puedas hasta que pierdas el equilibrio y caigas tocando el suelo.



Actividades para



su desarrollo

Un buen control del equilibrio favorece, según Jiménez (2002), el conocimiento del cuerpo, la creatividad, la apropiada adecuación al movimiento y la confianza y seguridad en sí mismo. Según *Castañer y Camerino (1991)*, *Gutiérrez (1991)*, *Le Boulch (1997)*, y *Trigueros y Rivera (1991)*, podemos realizar en la escuela las siguientes actividades:

### Equilibrio Estático

Trataremos de evolucionar de posiciones más estables a menos estables:

- Acostados boca arriba y boca abajo.
- Sentados.
- Sentados, semiflexionando las piernas y brazos abiertos.
- Sentados, semiflexionando las piernas y brazos pegados al cuerpo.
- De pie, con piernas y brazos abiertos.
- De pie, con piernas y brazos pegados al cuerpo.
- De pie, sobre una sola pierna, con brazos y piernas abiertas.
- De pie, sobre una sola pierna, con brazos y piernas pegadas al cuerpo.

Además, podemos llevar a cabo diferentes actividades donde se trabaja el equilibrio Estático, como pueden ser:

- **“El Flamenco”**. Realiza cinco posiciones de equilibrio sobre un solo pie. ¿Sobre qué pie aguantas más tiempo? ¿Puedes realizarlo apoyando otra parte del cuerpo? ¿y con los ojos cerrados?
- **“Los Equilibristas”**. Por parejas, buscar varias posiciones de equilibrio en donde haya el menor número de apoyos posibles.

## Equilibrio Dinámico

Los ejercicios típicos son los de desplazamiento:

- Siguiendo líneas rectas, curvas, quebradas...
- Cambios de dirección y sentido.
- Introducir giros y otras habilidades.
- Aumentar la velocidad de desplazamiento.
- Reducir el espacio de acción.
- De puntillas, sobre los talones, punta talón, en cuclillas, a la pata coja...
- Portando un objeto en la cabeza, hombro, brazo...
- En diferentes alturas: adoquines, bancos suecos, sobre cajones,...

A todos esos ejercicios de equilibrio dinámico puedes hacerlos después de los estáticos unos 15 minutos, te desafiamos a que vos armes un circuito y lo escribas en tu cuaderno. Cuando pase el aislamiento puedas mostrar a tu Profe



Te invitamos pensar en lo sucedido y reconstruir las acciones realizadas y expresar lo que sentiste. ¿Cuál actividad te resultó más fácil? ¿Cuál te costó más? Acordate de anotar todo en tu cuaderno de registro.

Siguiendo con la línea del equilibrio, te proponemos actividades para comenzar a trabajar **inversiones** y **semi inversiones** (Apoyos).



¿Sabías que lo más importante en la vertical (inversión completa) no es la fuerza si no el equilibrio y la coordinación de la fuerza? Por eso es fundamental comenzar a trabajar primero los apoyos, para fortalecer esas parte del cuerpo y para que vayas sintiendo el peso de tu cuerpo.



Luego de realizar los ejercicios de equilibrio dinámico y estático parado (los que hiciste en el apartado anterior) intentamos mantener posiciones y realizas los ejercicios que te proponemos para todos tenes que hacer la posición de la imagen y realizar desplazamientos de un punto a otro. Puedes comenzar desplazándote en una distancia de dos metros y luego vas sumando

metros. Cuando llegués descansas y luego intenta hacerlo de manera continua. Comenza haciendo tres veces.

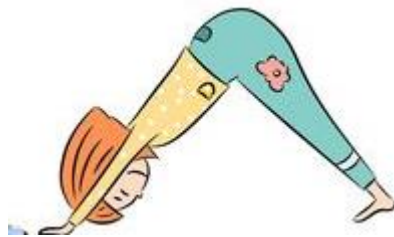
**Ejercicios:**

- Cangrejo:  
cuadrupedia

desplazamiento en boca arriba.



- Paseo del Oso: desplazamiento en cuadrupedia (rodillas estiradas). Igual que el anterior pero en ésta posición.



Colibrí: desplazamiento de saltito en cuclillas.



Foca: desplazamiento con las manos, dejando las “piernas muertas”.



En el caso de la vertical lo más importante es el bloqueo (como en todos los elementos gimnásticos) y sobre todo la repulsión de hombros, y por eso será lo primero en trabajarse.

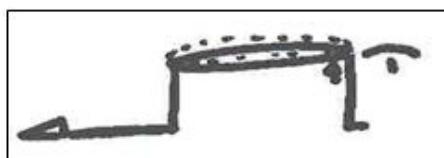


### 1. Ejercicios de repulsión de hombros

1- Por parejas;(podes pedir que te ayude alguien de tu grupo familiar) uno de los dos se pone de rodillas en el suelo, con la espalda recta, y debe de levantar los brazos, formando un ángulo de  $180^\circ$  con el tronco, y a partir de esta posición debe de repulsar, es decir, de hacer fuerza de hombros hacia arriba, para intentar separar los brazos. Mientras el otro le ayuda y le observa con el fin de que le corrija. Si no tienes quien te acompañe también puedes hacerlo solo.



2- Desde la posición de cuadrupedia, con los hombros encima de las manos, se trata de repulsar igualmente, agrandando la zona que está debajo de nosotros.

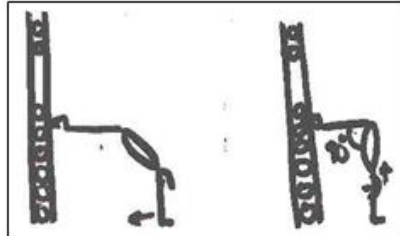


Este ejercicio puede aumentar su dificultad variando la posición en la que repulsar; se puede repulsar desde la posición con la que practicamos los bloqueos y también desde carretilla.

3- El ejercicio con el que continuamos, también es por parejas en la pared, se trata de que uno ponga los pies sobre la pared que le quede a la altura de la cadera, para que este acerque las manos, que deben de estar separadas a la anchura de los hombros, a la espalda hasta que esté con la espalda recta y formando un

ángulo de  $90^\circ$  en la cadera entre el tronco y las piernas. Debe estar repulsando cuando llegue a la posición correcta.

Tu compañero debe de indicar cuando está a  $90^\circ$  y ayudarte. Podes pedir ayuda a tus papás o hermano mayor.



Para reflexionar: cuando estás sosteniendo con tus brazos el peso de tu cuerpo. ¿Te fijaste cómo apoyas las manos? la posición de tu cabeza? cómo sientes tus piernas?

### Bibliografía

<https://www.efdeportes.com/efd130/la-coordinacion-y-el-equilibrio-en-el-area-de-educacion-fisica.htm> Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - N° 130 - Marzo de 2009.

<https://www.efdeportes.com/efd146/aprendizaje-de-pino-rueda-caida-rusa-y-quinta.htm> Revista Digital - Buenos Aires - Año 15 - N° 146 - Julio 2010.

- Núcleos de Aprendizajes prioritarios Educación Física (2011). Ciclo Básico. Ministerio de Educación de la Nación.