

## Tarea N°12

<b>Curso:</b>	
<b>Asignatura:</b>	Educación física y salud
<b>Profesores:</b>	Francisco Albornoz M. – Christopher Rubilar
<b>Nombre de alumno:</b>	

OBJETIVO DE APRENDIZAJE	INDICADOR DE EVALUACIÓN
O.A. 1: Demostrar la aplicación de las habilidades motrices básicas adquiridas, en una variedad de actividades deportivas, por ejemplo, realizar un giro sobre una viga de equilibrio, lanzar un balón hacia la portería y correr una distancia determinada (por ejemplo, 50 o 80 metros).	Identifican los tipos de equilibrio en una secuencia de movimiento

### El equilibrio.

Es el estado de un cuerpo cuando la suma de todas las fuerzas y momentos que actúan en él se contrarrestan.

Decimos que alguien o algo están en equilibrio cuando, a pesar de tener poca base de sustentación, se mantiene de pie sin caerse.

Podemos hablar de dos tipos de equilibrios:

Dinámico. Equilibrio durante el movimiento. Se trata de un tipo de equilibrio propio para cada tipo de movimiento (Ej.: en la carrera).

Estático. Consiste en asumir una postura (Ej.: yoga.) y mantenerla durante cierto tiempo.



**Actividad 1:** Observa las imágenes y clasifícalas en los equilibrios correspondientes.

A



B



A.....

B.....

**Actividad 2:** Indica situaciones cotidianas en tu hogar, donde trabajes el equilibrio. Recuerda son acciones dentro de tu hogar.

Ejemplo: Encender la T.V en un pie

.....

.....

.....

.....

Si eres alumno del 5° año básico A debes enviar tu tarea al siguiente correo:

[christopher.rubilar@colegio-eduardodegeyter.cl](mailto:christopher.rubilar@colegio-eduardodegeyter.cl)

Si eres alumno del 5° año básico B debes enviar tu tarea al siguiente correo:

[francisco.albornoz@colegio-eduardodegeyter.cl](mailto:francisco.albornoz@colegio-eduardodegeyter.cl)