



## Módulo de autoaprendizaje N°18 Tema: Estabilidad

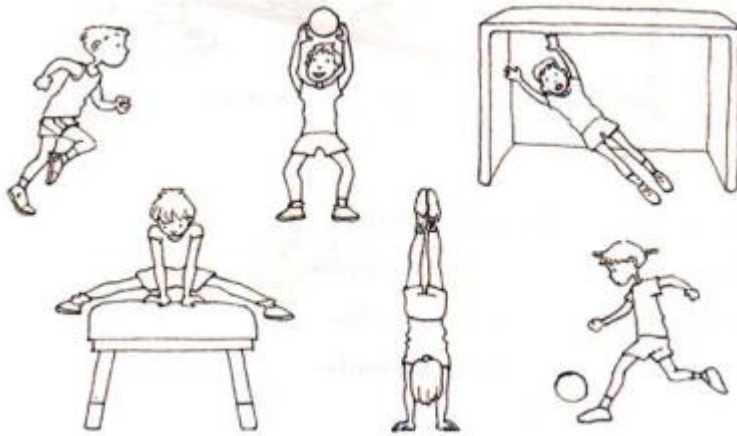
Objetivo Reconocer habilidad de estabilidad por medio de distintas acciones.

Instrucciones: Distinguir entre equilibrio estático y dinámico, relacionarlo con el deporte y cómo entrenarlo.

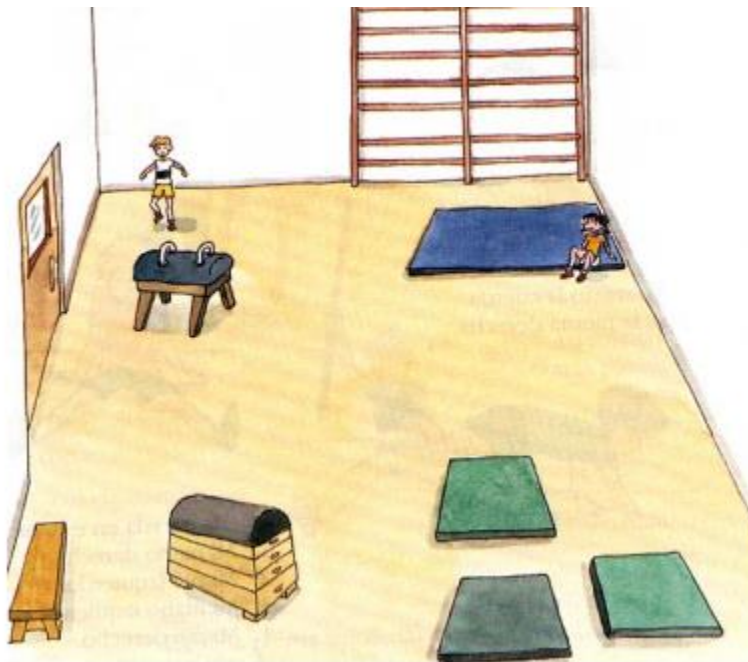
**El equilibrio es la manifestación del control del cuerpo en relación con la fuerza de gravedad. Podemos definirlo como el estado en que el cuerpo mantiene una posición sin caerse.**

**Diferenciamos dos tipos:**

Colorea las actividades gimnasticas que tienen relación con el equilibrio



Marca con una línea el camino que debe seguir el niño de polera blanca para trabajar las acciones de equilibrio de acuerdo a los materiales presentados.



**¿Cómo trabajar la habilidad de estabilidad en casa?**



- 1) Actividades que promueven el equilibrio
- 2) Sostenerse en un pie y saltar
- 3) Caminar sobre una línea recta sin salirse
- 4) Pararse unos segundos en los talones
- 5) Caminar en línea recta, cargado un objeto
- 6) Jugar avioncito con los brazos abiertos a los lados
- 7) Caminar con un libro sobre la cabeza

Práctica en casa con estas recomendaciones y evalúa si pudiste lograr todas esas posiciones. Cuéntanos tu experiencia.

---

---

## RESPUESTAS

