

9. 10, 11 y 12 AÑOS

Contenido: Equilibración en situación estática

- Desde cuclillas, bien agrupados, ¿pueden elevarse sobre una sola pierna, extendiendo la otra hacia atrás con el tronco y los brazos en la misma línea? Bajen nuevamente y suban sobre la otra.
 - Parados sobre un pie, balanceen la pierna libre hacia delante, atrás y los costados, acompañando con movimientos compensatorios de brazos y troncos.
 - Desde la posición de plancha frontal, ¿pueden elevar un brazo y la pierna del mismo lado?
 - Salten en el lugar con los dos pies juntos, cada cuatro o cinco saltos, caigan sobre un pie, quedando un instante en equilibrio; luego, continúen saltando.
 - Corran libremente y a mi señal deténganse sobre un pie. ¿Cuántos segundos pueden aguantar en esa posición?
 - Corran y cada tres o cuatro pasos den un salto con giro, cayendo sobre ambos pies y manteniendo el equilibrio.
 - Corran velozmente hacia la línea media del patio y sin disminuir la velocidad salten a caer sobre ella, tratando de no mover los pies luego de tomar contacto con el suelo.
- Cada uno con un neumático
 - Salten girando sobre su neumático en forma continua con los pies juntos. Al escuchar un golpe de mis manos, queden en equilibrio hasta escuchar la señal de recomenzar.
 - Párense con un pie sobre el borde, elevando lateralmente la otra pierna y bajando el tronco hacia el lado opuesto. ¿Pueden cambiar sobre la otra?
 - Coloquen un pie en el centro del neumático, elevando la otra pierna hacia atrás y descendiendo el tronco al frente con los brazos extendidos lateralmente. ¿Pueden dar una vuelta girando con pequeños saltos, sin perder el equilibrio?
 - Con el neumático vertical, ¿pueden pararse en su parte interior y mantener el equilibrio ayudándose con las manos?

Contenido: Equilibración en situación dinámica

- Colocaremos bolsitas separadas unos 20 cm entre sí.
- Caminen en puntas de pie, caminando entre los espacios lo más velozmente posible.
- ¿Puede alguno desplazarse hacia atrás sin tocar las bolsitas?
- Separamos las bolsitas unos 80 cm. entre sí, ¿quién camina en puntas de pie sobre ellas sin caer y muy lentamente?
- Entre las bolsitas colocaremos neumáticos. Pasen sobre ellos sin tocarlos y sin caerse de las bolsitas.

Contenido: Reequilibración

- Actividades en parejas
 - Ambos enfrentados, uno apoyando un solo pie. El compañero, con pequeños empujones trata de hacerle perder el equilibrio y que apoye ambos pies. La misma tarea, pero los dos con una pierna levantada deben intentar hacer caer o que apoye ambos pies el compañero.
 - Uno se coloca con apoyo de un pie dentro de un aro. Su compañero intenta desplazarlo del mismo con pequeños empujones, girando alrededor. Luego cambien posiciones.
 - ¿Pueden hacerlo nuevamente pero el que está en el aro con los ojos cerrados?
- Con neumáticos
 - Traten de hacer caer al compañero del neumático, girando alrededor de él y empujándolo suavemente con una mano.
 - Cada uno se para sobre un neumático, separados medio metro entre sí. ¿Quién hace caer al compañero?
 - Con el neumático en posición vertical y semisentados sobre él, ¿pueden desplazar de su posición al otro?
- Utilizaremos una pelota cada dos alumnos, Uno driblea picando la pelota. Su compañero se desliza a su lado y con pequeños empujones de una mano intenta hacerle perder el control de la pelota.

EQUILIBRACION EN SITUACION ESTATICA:

- ◆ Desde cuclillas, bien agrupados, ¿pueden elevarse sobre una sola pierna, extendiendo la otra hacia atrás con el tronco y los brazos alineados? Bajen y suban otra vez.
- ◆ Parados sobre un pie, balanceen la pierna libre hacia adelante, atrás y los costados, acompañando con movimientos compensatorios de brazos y tronco
- ◆ Desde la posición de plancha frontal, ¿pueden elevar un brazo y la pierna del mismo lado?
- ◆ Salten en el lugar con los pies juntos cada cuatro o cinco saltos, caigan sobre un pie quedando un instante en equilibrio, luego continúen saltando.
- ◆ ¿Podrían realizar lo mismo desplazándose hacia adelante?
- ◆ Corran libremente y a mi señal deténganse sobre un pie, cerrando los ojos, a ver cuánto aguantan
- ◆ Corran y cada tres pasos den un salto con giro cayendo sobre ambos pies y manteniendo el equilibrio
- ◆ Corran velozmente hacia la línea media del patio y sin disminuir la velocidad, salten a caer sobre ella, tratando de no mover los pies luego de tomar contacto con el suelo.

EQUILIBRACION EN SITUACION DINAMICA

Ver con materiales

REEQUILIBRACION

En parejas:

- ◆ Ambos enfrentados, uno apoyado en un solo pie. El compañero, con pequeños empujones trata de hacerle perder el equilibrio y que apoye ambos pies.
- ◆ La misma tarea, pero los dos con una pierna levantada.

Ver materiales