

## EQUILIBRACION

- sentados en el suelo:

¿pueden levantar a

ambos pies del suelo en esa posición? ¿a ver quien aguanta mas?; ahora traten de levantar una mano; ahora levanten ambas manos y los pies ¿ quien aguanta mas?

- en 4 patas, 2 manos y 2 pies, levantar la cadera lo mas alto posible, ahora levanten un brazo, ahora ¿ a ver quien puede levantar el pie contrario a la mano?¿ quien puede levantar la otra mano?(paloma).

- Sentados el suelo:
- ¿Pueden levantar ambos pies del suelo y quedarse un instante en esa posición?
- ¡Traten de levantar también una mano!
- Ahora, ¡Levanten ambas manos y los pies! ¿Cuánto tiempo pueden quedarse así?
- ¿Y moviéndolos suavemente?
- Apoyados en manos y pies, levanten la cadera del suelo
- ¿Pueden levantar también un brazo?
- Extiendan ahora una pierna hacia arriba con las manos apoyadas.
- ¿Es capaz alguno de levantar una mano y el pie del otro lado?
- De pie:
- De pie , con los brazos extendidos sobre la cabeza. ¿Pueden quedar en puntas de pie sin moverse del lugar?
- ¿Y sobre los talones?
- ¿Quién se queda inmóvil sobre un pie, levantando la rodilla de la otra pierna muy alta?
- ¿Pueden mover mientras tanto los brazos en distintas direcciones?
- ¿Y sobre la otra pierna?
- Caminen por el patio y cuando diga ¡Ya, deben quedarse inmóviles sobre un pie y con los ojos cerrados.
- Caminen nuevamente y a la señal apoyen un dedo de la mano en el suelo y levanten un pie, cerrando los ojos.

## 7 y 8 AÑOS

Contenido: Equilibración en situación estática

- Sentados en el suelo
  - ¿Pueden levantar ambos pies del suelo y quedarse un instante en esa posición?
  - Traten de levantar también una mano
  - Ahora levanten las dos manos y los dos pies. ¿Cuánto tiempo pueden quedarse así? ¿Y moviéndolos suavemente?
  - Apoyados en manos y pies, levanten la cadera del suelo, ¿pueden levantar también un brazo?
  - En posición de cuadrupedia alta, ¿es capaz alguno de levantar una mano y el pie del otro lado?
  - De pie, con los brazos extendidos sobre la cabeza. ¿Pueden quedar en puntas de pie sin moverse del lugar? ¿Y sobre los talones?
  - Caminen por el patio, y cuando diga "ya" deben quedarse inmóviles sobre un pie y con los ojos cerrados.
  - Caminen nuevamente y a la señal apoyen un dedo de la mano en el suelo y levanten un pie, cerrando los ojos.
  
- Utilizaremos bolsitas
  - ¿Pueden pararse en puntas de pie sobre ella y mantener el equilibrio?
  - ¡Levanten una pierna hacia atrás!
  - ¿Quién se sienta sobre la bolsita, elevando brazos y piernas?

Contenido: Equilibrio en situación dinámica

- Colocaremos sogas largas en el suelo
  - Traten de caminar sobre las sogas, colocando un pie delante del otro y sin tocar el suelo.
  - ¿Pueden hacerlo en puntas de pie?
  - ¿Y hacia atrás?
  - ¿Puede alguno desplazarse lateralmente en puntas de pie y sin caerse?

- Con dos sogas formaremos una calle muy angosta en la que sólo quepa un pie
  - ¿Pueden caminar por esa calle, colocando un pie detrás de otro?
  - En la mitad del camino, agáchense y luego continúen caminando.
  - Quién es capaz de girar en puntas de pie en la mitad de la calle y seguir caminando después?
  
- Utilizaremos neumáticos formando calles con ellos.
  - Agrúpanse en hileras delante de cada calle de neumáticos. ¿Pueden caminar sobre ellos hasta el otro extremo sin caerse?
  - ¿Pueden desplazarse en cuadrupedia alta sobre ellos?
  
- Los separaremos un poco y los ubicaremos en zig-zag
  - Traten de caminar por sobre ellos, alargando los pasos para pasar de uno a otro.
  - Ahora hay que saltar de uno a otro con los pies juntos, pero en cada uno hay que quedarse un instante quietos antes de saltar nuevamente.
  - Busquen 3 formas diferentes de pasar sobre los neumáticos sin detenerse.

