

# “EL EQUILIBRIO”

**Buenos días, soy tu equilibrio,  
Hoy te voy a mostrar la importancia que tengo sobre tu cuerpo.  
Aunque no lo creas soy fundamental para el ser humano, ya que me  
pongo en funcionamiento cada vez que te levantas, andas o realizas  
cualquier actividad de la vida diaria.**



## Instrucciones previas:

- ❖ Realiza los ejercicios **exactamente** como se plantean, siguiendo los tiempos de descanso y actividad.
- ❖ Necesitas un **bolígrafo** para contestar a las preguntas que se plantean en cada ejercicio.
- ❖ Responde en los **espacios** adecuados.
- ❖ Si tienes dudas, pregunta al **profesor**.



Según la RAE, el **equilibrio** es la situación de un cuerpo que, a pesar de tener poca base de sustentación, se mantiene sin caerse.

✚ Existen diversos factores que pueden influir en nuestro equilibrio:

- **Biológicos:**

- Vista
- Oído
- Propiocepción

- **Psicológicos:**

- Experiencia
- Seguridad y confianza
- Concentración

- **Biomecánicos:**

- Base de sustentación
- Centro de gravedad
- Altura del centro de gravedad
- Fuerzas desestabilizadoras

✚ Podemos diferenciar dos tipos de equilibrio:

**Equilibrio Estático:** control de la postura sin desplazamiento.



**Equilibrio Dinámico:** reacción de un sujeto en desplazamiento contra la acción de la gravedad.

Ahora que ya conocemos lo que es el equilibrio, los beneficios que nos aporta y los factores que nos influyen, vamos a trabajarlo a través de algunos ejercicios para comprobar cuál es vuestro estado.

Para la realización de cada una de las siguientes actividades, debes intentar mantener la posición que se indica durante **20 segundos** y un descanso entre cada ejercicio de **40 segundos**, para así descansar los músculos implicados. Los ejercicios debes realizarlos individualmente.

¿COMENZAMOS?



## ***ESTACIÓN 1***

**Elige una línea de la pista y desplázate sobre ella una distancia de 3 metros colocando un pie justo delante del otro, haciendo talonamiento. Realiza el ejercicio de las tres formas que se exponen abajo siguiendo ese orden:**

a. Mirando al frente



b. Mirando al suelo



c. Con ojos cerrados



- *¿Con qué ejercicio has tenido mayor desviación? ¿y peor? ¿A qué crees que es debido?*

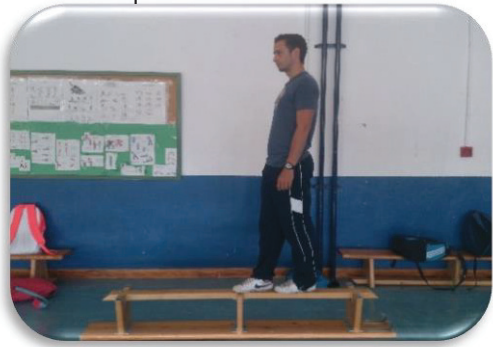


*¿Sabrías decir que factores influyen en la realización de este ejercicio?*

## ESTACIÓN 2

Coloca un banco sueco boca abajo y desplázate sobre él de cada una de las formas que se indican.

a) De frente con brazos pegados al cuerpo



c) Lateral con los brazos abiertos



b) De frente con brazos abiertos



d) Lateral con los brazos delante.



- *¿Cómo te ha resultado más fácil cruzar el banco? ¿Por qué crees que ha sido así?*

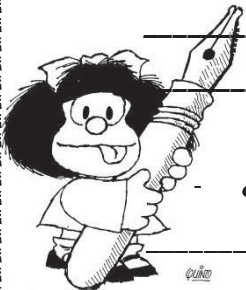
---

---

- *¿Sabrías decir que factores influyen en la realización de este ejercicio?*

---

---





## ESTACIÓN 3

**Colócate en posición erguida, con un pie en el suelo y el otro apoyado sobre la tabla. Para comenzar, levanta la pierna libre y agárrala como si fuera un estiramiento de cuádriceps. Mantén esa posición todo el tiempo que puedas de las siguientes formas y apuntalo donde se indica:**

a) Pie dominante en la tabla



c) Pie dominante y brazos pegados al cuerpo.



b) Pie no dominante en la tabla



d) Pie no dominante y brazos pegados al cuerpo.

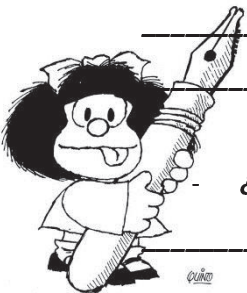


- *¿En qué posición aguantas más tiempo? ¿Qué ha pasado cuando los has hecho con el brazo pegado al cuerpo?*

---

- *¿Sabrías decir por qué es así?*

---



# ESTACIÓN 4

**Mantén el equilibrio de estas diferentes formas: (Coloca los brazos como más fácil te resulte mantener el equilibrio)**

a. De puntillas con los pies juntos



c. De puntillas y a la "pata coja". (Hazlo con ambas piernas)



b. De puntillas con los pies a la anchura de los hombros



d. Realiza los tres ejercicios anteriores pero esta vez con los ojos cerrados.



- *¿En qué posición aguantas más tiempo? ¿Qué ha pasado cuando los has hecho con los ojos cerrados?*



*¿Sabrías decir por qué es así?*

## ESTACIÓN 5

**Sobre un bosu intenta mantenerte de pie el mayor tiempo posible de diversas formas, debes realizar los siguientes ejercicios:**

a. Con los pies juntos y agachado.



c. Tumbado boca abajo sobre el bosu, busca el punto de equilibrio y mantente sobre él.



b. A la pata coja y el pie libre estirado hacia atrás. (hazlo con ambos pies).



d. Coloca el bosu invertido y realiza el mismo ejercicio anterior.



- *¿Qué ejercicio es más fácil? ¿Has aguantado el mismo tiempo con ambas piernas?*

---

---

- *¿Por qué crees que es así?*

---

---





## ESTACIÓN 6

Coloca un pie en el suelo y el otro sobre el material que se indique. Debes tocar con las manos juntas y entrelazadas sin mover los pies del sitio, la mano del compañero. Este debe colocarse a una distancia de 1m y situará su mano en distintas posiciones para que el compañero intente tocarla.

a) Pelota de tenis



b) Balón medicinal



c) Pelota de plástico



- ¿Qué ejercicio es más fácil? ¿Y cuál más difícil?

---

---



¿Por qué crees que es así?

---

---

Una vez hechos todos los ejercicios, ¿Cuál crees que es tu estado de equilibrio? Responde sinceramente.

---

---



**Es importante hacer actividad física y trabajar todos los músculos del cuerpo para tener buen equilibrio muscular.**

**Recuerda que sin equilibrio no serías capaz de caminar, correr detrás del balón, montar en bicicleta o incluso mantenerte de pie. Por todas esas razones, no me dejes de lado y trabaja conmigo.**