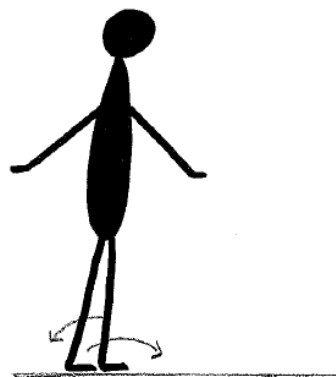


EJERCICIO DE EQUILIBRIO:

Punta talón: *andando sobre una línea, contando pasos, punta seguida de talón.*

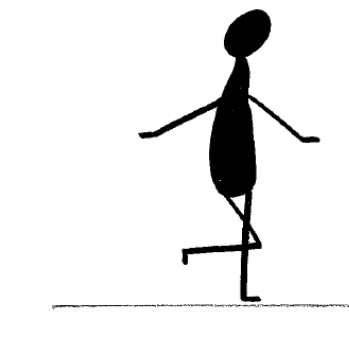


NIVEL: fácil

DURACIÓN: 30 SEGUNDOS

EJERCICIO DE EQUILIBRIO:

La pata coja: mantenemos el equilibrio sobre una pierna, levantando un poco la otra. Hacemos el ejercicio con ambas piernas.



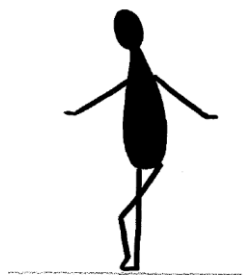
NIVEL: fácil

DURACIÓN: 30 SEGUNDOS

EJERCICIO DE EQUILIBRIO:

Pisa pié: *Colocar un pie encima del otro e intentar mantener el equilibrio.*

Hacemos el ejercicio con ambas piernas.

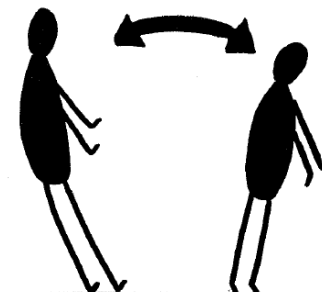


NIVEL: fácil

DURACIÓN: 30 SEGUNDOS por pierna

EJERCICIO DE EQUILIBRIO:

El péndulo: *Balancear el cuerpo mediante un movimiento pendular sobre un solo pie. Alternar, cambiando de pie cada 3 segundos.*



NIVEL: fácil

DURACIÓN: 30 SEGUNDOS

EJERCICIO DE EQUILIBRIO:

La gallina: A la orden del maestro los alumnos se colocan en cuclillas, durante 5 segundos.

Se repita el ejercicio cinco veces.



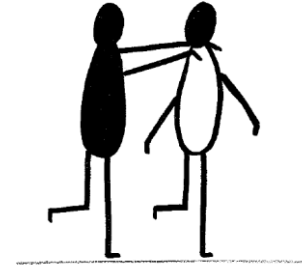
NIVEL: medio

DURACIÓN: 30 SEGUNDOS

EJERCICIO DE EQUILIBRIO:

Los gemelos: por parejas colocados uno frente a otro: "Se apoyan con ambas manos de los hombros del compañero y elevan lateralmente una pierna de manera alternativa".

Variación: manteniendo la pierna arriba un tiempo



DURACIÓN: 30 SEGUNDOS

EJERCICIO DE EQUILIBRIO:

La grulla: manteniendo la planta del pie en el suelo de la pierna de apoyo, se dobla la otra pierna hacia delante.

Se hace con ambas piernas.



DURACIÓN: 30 SEGUNDOS

EJERCICIO DE EQUILIBRIO:

La estatua: los alumnos deben moverse por todo el espacio del aula al ritmo de la música. En el momento que la música deje de sonar, los alumnos permanecerán inmóviles, como estatuas, en la posición que tenían cuando se paró la música.

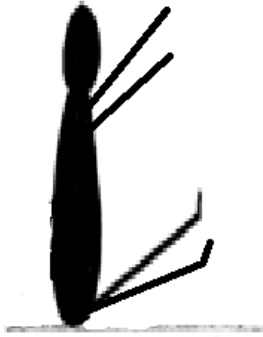
Si el ejercicio se hace sin música, el momento de "hacer la estatua" lo señalará la maestra con una palmada.



DURACIÓN: 30 SEGUNDOS

EJERCICIO DE EQUILIBRIO:

El mago del equilibrio: *sentados en el suelo y con las manos arriba:" Levantar las piernas" mantener el equilibrio sobre el trasero.*



NIVEL: difícil

DURACIÓN: 30 SEGUNDOS

EJERCICIO DE EQUILIBRIO:

El flamenco: *mantener a posición de equilibrio en una sola pierna, la otra pierna recogida detrás*

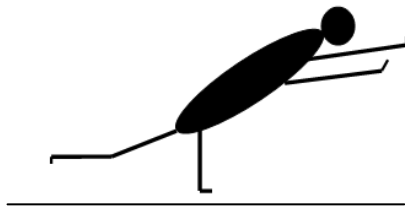


NIVEL: difícil

DURACIÓN: 30 SEGUNDOS

EJERCICIO DE EQUILIBRIO:

La Paloma: *apoyado sobre un solo pie, tronco flexionado al frente, los brazos extendidos al frente, pierna de apoyo extendida y la otra ligeramente flexionada hacia atrás.*

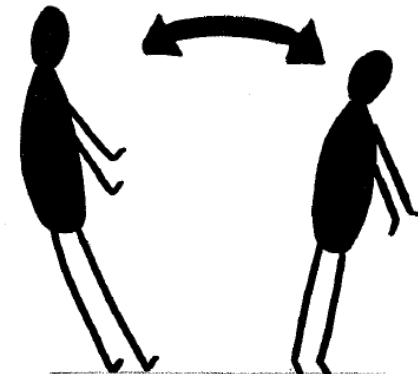


NIVEL: medio

DURACIÓN: 30 SEGUNDOS

EJERCICIO DE EQUILIBRIO:

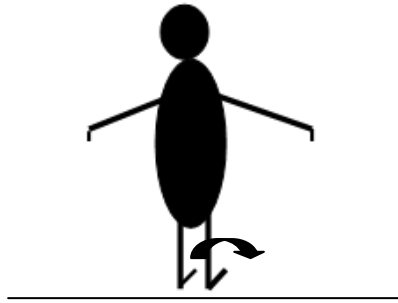
La campana: *de pié, manos en las caderas (brazos en jarras). Realizar movimiento pendular, hacia delante y atrás, todo lo que se pueda, sin mover los piés.*



DURACIÓN: 30 SEGUNDOS

EJERCICIO DE EQUILIBRIO:

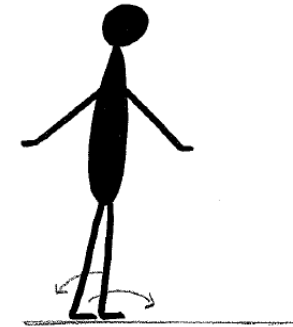
Taloneando: seguir una línea andando de talones



DURACIÓN: 30 SEGUNDOS

EJERCICIO DE EQUILIBRIO:

Punta talón delante-detrás: andando sobre una línea, contando pasos, punta seguida de talón y luego se vuelve sobre los pasos.



DURACIÓN: 30 SEGUNDOS

EJERCICIO DE EQUILIBRIO:

El pequeño equilibrista: sentado en el suelo, con las manos apoyadas, se levanta primero una pierna y luego la otra

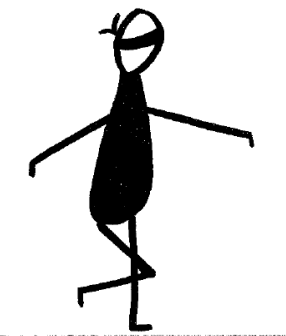


NIVEL: fácil

DURACIÓN: 5 SEGUNDOS cada pierna, repetir 4 veces

EJERCICIO DE EQUILIBRIO:

Pata coja ciega: sobre una pierna hacer el equilibrio estático con los ojos cerrados.



Nivel: fácil

DURACIÓN: 30 SEGUNDOS

EJERCICIO DE EQUILIBRIO:

El aprendiz de gimnasta: *sentado en el suelo, con las manos apoyadas, se levantan ambas piernas.*

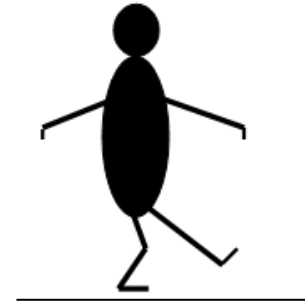


NIVEL: medio

DURACIÓN: 20 SEGUNDOS

EJERCICIO DE EQUILIBRIO:

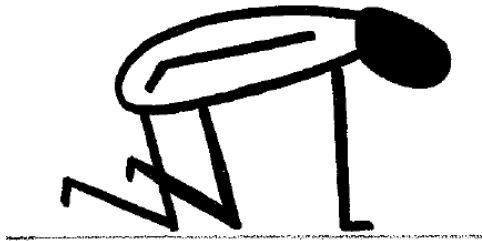
El samurái: *equilibrio sobre una pierna, la otra estirada, bajamos hasta llegar a cuclillas y subimos. Con ambas piernas.*



DURACIÓN: 30 SEGUNDOS

EJERCICIO DE EQUILIBRIO:

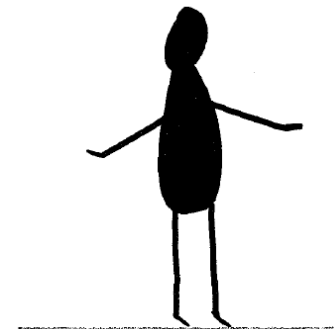
Enanito: *equilibrio sobre las dos rodillas y una mano.*



DURACIÓN: 30 SEGUNDOS

EJERCICIO DE EQUILIBRIO:

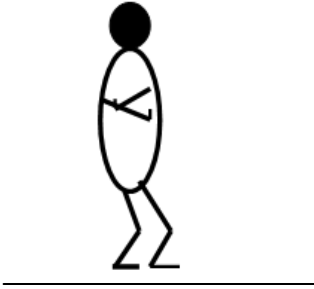
Puntillitas: *seguir una línea de puntillas, 4 pasos hacia delante, 4 hacia detrás*



DURACIÓN: 30 SEGUNDOS

EJERCICIO DE EQUILIBRIO:

Sentado, levantado: *brazos cruzados, me levanto y me siento sin apoyo de las manos.*



DURACIÓN: 30 SEGUNDOS