



ENGLISH COLLEGE TALAGANTE.

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA.

**Nombre:**

**Fecha:**

**Curso:**

## TRABAJO DE INVESTIGACIÓN N°8.

Los alumnos deberán identificar e investigar conceptos claves en relación a la Unidad N°4. El eje que se desarrollará corresponde a “Habilidades Motrices.” Presentando el objetivo de aprendizaje “OA 1: Demostrar la aplicación de las habilidades motrices básicas adquiridas, en una variedad de actividades deportivas.

### ***¿Qué es el Equilibrio?***

*Según Álvarez del Villar (1987), el equilibrio es la habilidad de mantener el cuerpo en la posición erguida gracias a los movimientos compensatorios que implican la motricidad global y la motricidad fina, que es cuando el individuo está quieto (equilibrio estático) o desplazándose (equilibrio dinámico).*

El equilibrio es la capacidad de poder mantener una posición en el espacio-temporal, independiente cual sea la movilidad que se ejecute.

### ***¿Cuál es la importancia del equilibrio?***

La importancia radica en la clara mantención de una posición contra la fuerza de gravedad, por ende generar estabilidad en un cuerpo ejerciendo un control efectivo ante las fuerzas que actúan sobre él.

Por ejemplo, se necesita de esta cualidad para poder montar una bicicleta y mantener su posición sin que esta se caiga a uno de los extremos, o por ejemplo para mantenerse erguido mientras corre con el balón un futbolista mientras un rival trata de robarle el balón, o cuando subimos en pendiente por algún cerro o lugar



ENGLISH COLLEGE TALAGANTE.

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA.

alto y así no caernos de espaldas, para un luchador mantenerse de pie mientras otro lo trata de derribar, etc.

Tenemos dentro de esta cualidad la base de la sustentación de apoyo que sería en este caso en donde el centro de gravedad se mantiene en equilibrio (pies, manos, cabeza).

### ***Tipos de Equilibrio.***

- ***Equilibrio Estático:*** La habilidad de mantener el cuerpo erguido y estable sin que exista movimiento.

- ***Equilibrio Dinámico:*** Habilidad para mantener el cuerpo erguido y estable en acciones que incluyan el desplazamiento o movimiento de un sujeto. El equilibrio depende de un conjunto de fuerzas que se oponen entre sí y las cuales están reguladas por el sistema nervioso central (SNC).





ENGLISH COLLEGE TALAGANTE.

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA.

**TRABAJO:** Para la siguiente actividad, los alumnos deberán demostrar un ejercicio o actividad en la cual se aprecie el concepto de ***EQUILIBRIO DINÁMICO***.

Para realizar el video, se deben tener en cuentas lo siguiente:

- La duración del video debe tener un tiempo máximo de 1 minuto 30 segundos.
- Debe explicar y demostrar su actividad.
- Puede utilizar materiales que se posean en casa, escobas, sillas, cordones, sacos, etc.
- Puede pedir la ayuda de un familiar si es que la necesita.

Para la siguiente actividad se utilizará material audiovisual elaborado por el profesor de la asignatura para ejemplificar la actividad.

- Una vez finalizado, el video al correo electrónico [Landeros.cristian1@gmail.com](mailto:Landeros.cristian1@gmail.com) o al Whatsapp +56994866344.

Dudas y consultas al correo electrónico ya mencionado.



ENGLISH COLLEGE TALAGANTE.

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA.

RUBRICA DE EVALUACIÓN.

PUNTAJE MÁX: 15 pts. (100% de logro.)

Nombre:

Puntaje:

Curso:

Nota:

	<b>3 PUNTOS.</b>	<b>2 PUNTOS.</b>	<b>1 PUNTO.</b>
<b>TIEMPO.</b>	Cumple con el tiempo estipulado para ejecutar la demostración.	La demostración se realiza, pero sobrepasa mínimamente el tiempo estipulado.	No cumple con los requisitos solicitados. El tiempo es mucho mayor a lo que se estipula.
<b>ACTIVIDAD.</b>	La actividad ejecutada tiene relación con el objetivo del trabajo.	La actividad ejecutada cumple medianamente el objetivo.	La actividad ejecutada no tiene relación con el objetivo.
<b>DEMOSTRACIÓN.</b>	La demostración se aprecia de forma clara y se ve perfectamente la ejecución de la actividad.	La demostración es poco clara lo que impide que la actividad se aprecie de buena forma.	La demostración es difícil de apreciar.
<b>EXPLICACIÓN.</b>	La explicación de la actividad y sus reglas es precisa.	La explicación de la actividad es poco clara y difícil de comprender.	La explicación no es clara. Impide el entendimiento de la actividad.
<b>VIDEO.</b>	La calidad y claridad del video es la óptima. Se aprecia perfectamente la actividad.	El video en general es poco claro, se logra percibir el trabajo pero no de buena forma.	El video no es claro. No se aprecia de buena forma la actividad.