



1. Realice las siguientes actividades.
  - a. Colocar vallas a una altura de 30 y 40 cms, pasar primero sobre ellas sin impulso y luego tomando carrera con impulso.
  - b. Trabajo con aros: Un estudiante lanza un aro y otro compañero salta sobre este. Realizar esta actividad a pie firme y con desplazamiento.
  - c. Imitar los movimientos de la rana, realizar saltos a través de los obstáculos.
  - d. Colocar ocho o diez conos, uno detrás de otro. Los estudiantes deben pasar primero caminando y posteriormente corriendo.
  - e. Saltar sobre aros con los pies juntos, colocar más aros e ir aumentando la dificultad en los saltos.
2. De acuerdo a la figura siguiente formar parejas de estudiantes. Cada pareja halo la cuerda por su respectivo extremi hasta encontrar un vencedor.

Luego repetir la actividad cambiando la posición de las parejas hasta terminar el ejercicio.



3. Como nuestra el dibujo siguiente, tomar un balón de baloncesto y lanzarlo varias veces a un compañero que está sentado en el piso. Este debe tomar el balón y tirarlo a las manos del estudiante que permanece de pie. Repetir este ejercicio varias veces.



4. Consulte sobre el **EQUILIBRIO DINÁMICO** y escriba con sus palabras, para usted cuál es la importancia de practicar ejercicios de equilibrio dinámico para nuestro cuerpo, para nuestra salud física y para nuestra mente:

Para nuestro cuerpo: .....

.....

.....

.....

Para nuestra salud física: .....

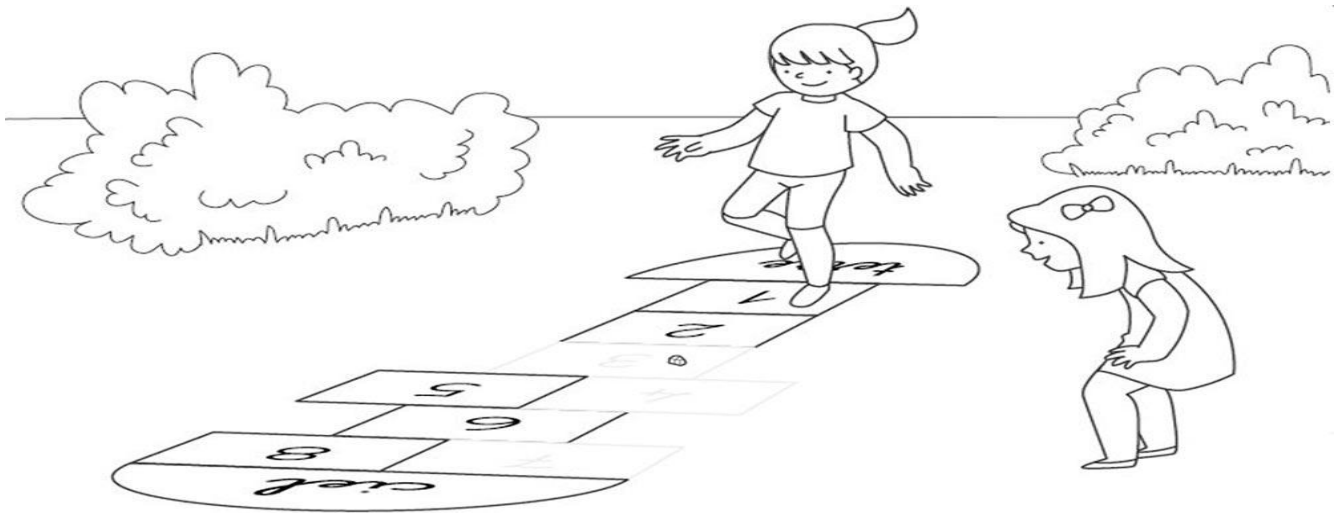
.....

.....

.....



-----para nuestra mente: -----  
-----  
-----  
-----



Teniendo en cuenta la situación planteada sobre **EQUILIBRIO DINÁMICO** en el ejercicio anterior, proponga usted tres ejercicios similares a este y escriba sus beneficios o su importancia para la salud física y mental de las personas:

**PRIMER EJERCICIO:** -----  
-----

-----  
**SEGUNDO EJERCICIO:** -----  
-----

-----  
**TERCER EJERCICIO:** -----  
-----

-----  
-----