



DIRECCIÓN ESTATAL DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE ESCOLAR  
EDUCACIÓN FÍSICA  
2DO. GRADO



**Hola alumno:**

Sabes que en estos momentos la limpieza es muy importante. La recomendación al término de las actividades es ir a lavarte las manos y tu cara perfectamente. Gracias.



En estas semanas seguirás dentro de casa, por lo que es importante mantenerte al día en los contenidos de tus asignaturas de la escuela. (no, te olvides “**Aprender en casa**”)

La sesión de educación física no queda fuera de aprender en casa, el único cambio que sufrirá es lugar de ser 60 minutos sean 30, así que disfruta y diviértete al máximo.



¡¡ADELANTE!!!



## **Rutina no. 1 Mi Equilibrio**

El equilibrio es la capacidad de mantener una posición física controlada durante momentos de reposo o actividades dinámicas. Esta habilidad es parte del desarrollo y que se adquieren desde el nacimiento hasta los cinco años.



**¿Quieres conocer más sobre el equilibrio?** Te invito, si tienes la posibilidad, a ingresar al siguiente enlace donde encontrarás más información.

<https://www.youtube.com/watch?v=OqBs91wYL5g>

Adelante, iniciaremos con la actividad, solo necesitas seguir las siguientes

### **INDICACIONES:**

- a) Si hay un adulto contigo pídele que te acompañe.
- b) Espacio libre de objetos. (mesa, sillas, sillones, etc.)
- c) Muchas ganas de participar.

### **INICIAMOS:**

#### **1.- La Yenka.**

- a) Esta actividad nos permitirá entrar en calor para realizar nuestras actividades.
- b) Si tienes posibilidad de entrar y ver el siguiente video, sigue la música y los pasos que ahí se marcan.  
<https://www.youtube.com/watch?v=0kNPetjMTCQ>
- c) Si no puedes acceder, no te preocupes, pon tu música favorita o sin música y sigue los siguientes movimientos:
  - a. Dos patadas de lado a la izquierda.
  - b. Dos patadas de lado a la derecha.
  - c. Un salto al frente.
  - d. Un salto hacia atrás.
  - e. Damos una vuelta y 3 saltos.
  - f. Marcha en tu lugar 8 veces.
  - g. Repetir la secuencia 4 veces.

#### **2.- El palo poderoso.**

- a) Necesitas un palo de escoba, una varita o una rama de árbol lo más derecha posible y un plato de plástico o cuaderno duro.
- b) Vamos a realizar los siguientes ejercicios, cada uno durante un minuto.
  - a. Equilibrar el palo en la palma de la mano.
  - b. Equilibrar el palo en un dedo.
  - c. Colocar el palo parado frente a nosotros y dar toques con los dedos para que este no se caiga.



- d. Igual que el ejercicio pasado pero ahora sobre un pie.
  - e. Ahora nos colocamos en un pie y bajamos un poco nuestro cuerpo apoyándonos con nuestro palo en el piso.
  - f. Tomamos un plato de plástico o un cuaderno duro y lo colocamos en nuestra cabeza. Nos desplazamos evitando que este caiga.
- c) Te puedes apoyar observando el siguiente video para que los ejercicios queden más claros.  
<https://www.youtube.com/watch?v=b3feMGS7sdl>

### 3.- El equilibrista.

- a) Para esta actividad necesitas cinta adhesiva, un gis o un mecate largo.
- b) Con ayuda de un adulto vas a marcar en el piso la figura que tú quieras, puede ser una letra, un número, una estrella o varias líneas.
- c) El objetivo es caminar de puntitas sobre la figura sin salirse de las líneas.
- d) ¿Crees que puedas desplazarte por las líneas de otra forma?
- e) Intenta hacerlo de diferentes formas, siempre intentando mantener tu equilibrio.
- f) Si es posible, revisa este video para que la actividad te quede más clara.  
<https://www.youtube.com/watch?v=Qc0t5ZXHs4E>

### 4.- Sigue intentando.

Para tener un buen equilibrio debemos seguir practicando y si algún ejercicio no lo logramos hacer es importante seguir intentándolo.

Y no solo cuando trabajamos con el equilibrio, te invito a que cuando tengas una dificultad o creas que no puedes hacer algo, lo sigas intentando.

Te invito a observar el siguiente video y al final compartir tus reflexiones de este con otra persona.

<https://www.youtube.com/watch?v=Y1PCcsC07mQ>



Hemos terminado, ¿te gusto la rutina? Claro, te invitamos a seguir practicando los ejercicios de hoy.

**Y por favor limpia perfectamente tu lugar, lávate las manos, tomar agua natural**

**¡¡¡NOS VEMOS LA PRÓXIMA !!!**