

Grupo de Trabajo Motricidad

Ejercicios de Equilibrio Estático



Ejercicios de Equilibrio

Se dividen en 2 apartados:

- **Ejercicios de equilibrio estático.**

También es llamado equilibrio estable. Es la habilidad o facultad para mantener el cuerpo en cualquier posición (erguido o no) sin desplazamiento ni del cuerpo ni de sus segmentos.

Para que esto sea posible, la proyección vertical del centro de gravedad del cuerpo ha de caer dentro de la base de sustentación del mismo.

- **Ejercicios de equilibrio dinámico.**

Es la habilidad para mantener la posición correcta que necesita el individuo para realizar la acción conveniente, pese a los constantes cambios de posición y al desplazamiento de su centro de gravedad.

En este tipo de equilibrio se producen continuamente la pérdida y recuperación de equilibrios estáticos, es decir, se superan sucesivamente pequeños desequilibrios.

Ejercicio de Equilibrio Estático.

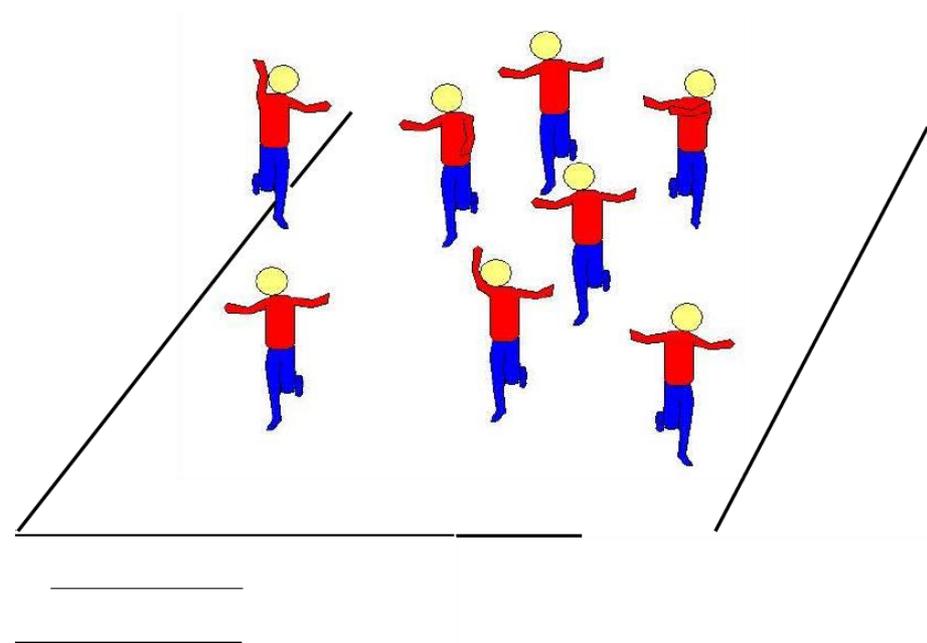
1. Mantener un objeto en la cabeza sin moverse.
Variables puede ponerse distintos pesos en la cabeza.



Ejercicio de Equilibrio Estático.

2. La estatua:

Descripción: Los alumnos deben avanzar en un pie por todo el espacio al ritmo de los aplausos. En el instante en que las palmas dejen de sonar, los niños permanecen inmóviles, cual una estatua, adoptando la postura que tenían justo antes de parar de sonar las palmas y si se cae pierde.



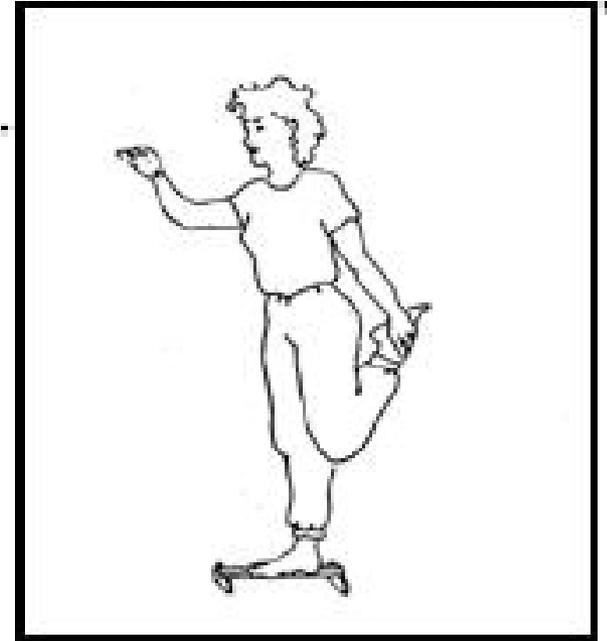
Ejercicio de Equilibrio Estático.

3. El Flamenco.

El niño se coloca de pie con los pies juntos.

A la señal del monitor, el niño flexionará la pierna para poder ser agarrada por la mano del mismo lado del cuerpo del niño.

Primero lo haremos con una pierna y luego con la otra.



Variantes:

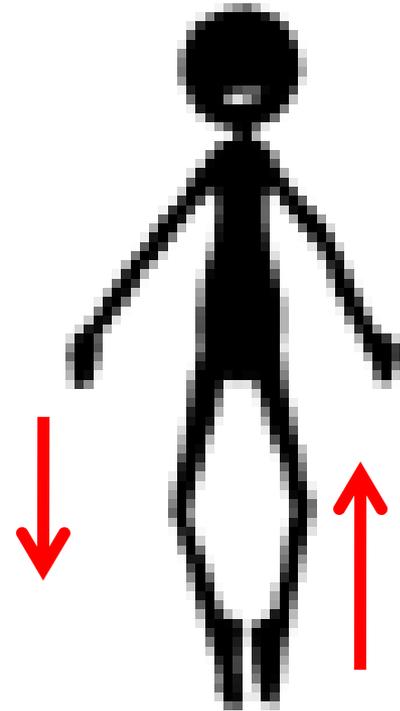
- El niño se coloca en posición erguida, con un pie en el suelo y el otro apoyado sobre una tabla de 3 cm de ancho. A la señal del monitor, el niño pasará el peso del cuerpo a la pierna elevada sobre la tabla, flexionando la pierna libre hasta poder ser agarrada por la mano del mismo lado del cuerpo del niño.
- Hacerlo con los ojos cerrados

Ejercicio de Equilibrio Estático.

4. No caerse.

Disponemos al niño frente a nosotros y le vamos dando las siguientes ordenes:

1. De puntillas subir y bajar como lo hago yo.

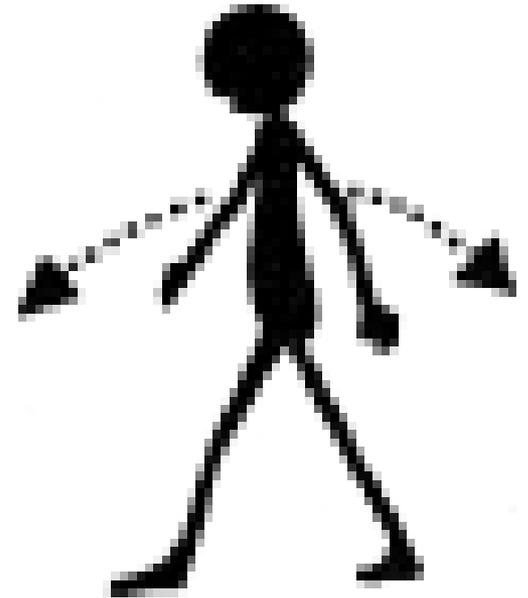


Ejercicio de Equilibrio Estático.

4. No caerse.

Disponemos al niño frente a nosotros y le vamos dando las siguientes ordenes:

2. Colocar un pie delante del otro y oscilar adelante y atrás.



Ejercicio de Equilibrio Estático.

4. No caerse.

Disponemos al niño frente a nosotros y le vamos dando las siguientes ordenes:

3. Oscilar con los pies separados hacia ambos lados.

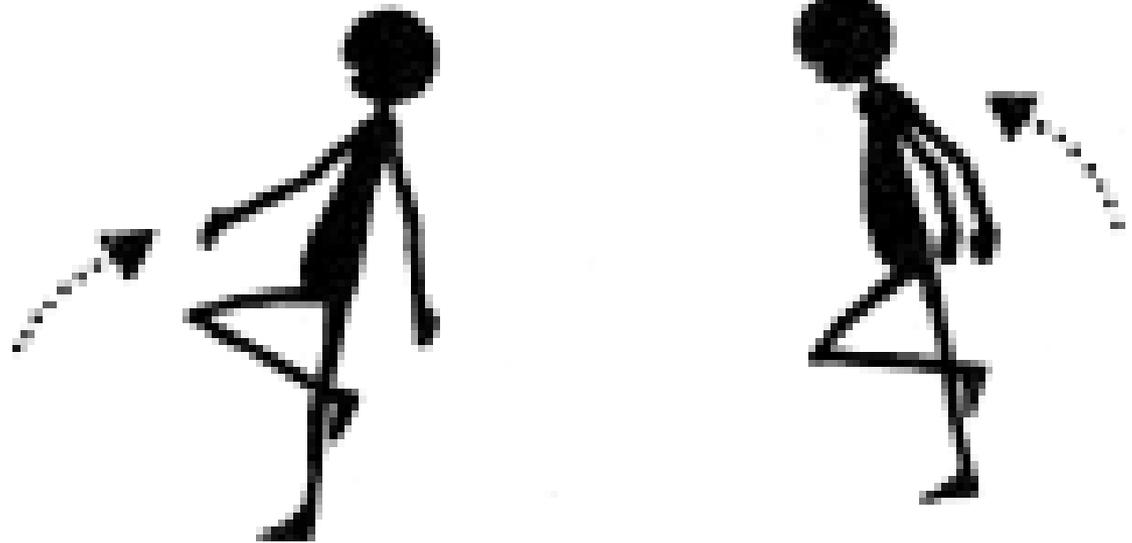


Ejercicio de Equilibrio Estático.

4. No caerse.

Disponemos al niño frente a nosotros y le vamos dando las siguientes ordenes:

4. Balancear el cuerpo mediante un movimiento pendular sobre un solo pie. Después intentarlo con el otro pie.



Ejercicio de Equilibrio Estático.

4. No caerse.

Disponemos al niño frente a nosotros y le vamos dando las siguientes ordenes:

5. Balancear una pierna con apoyo en la otra.



Ejercicio de Equilibrio Estático.

5. 1. Somos equilibristas y nos vamos a entrenar para la próxima actuación en el circo.

1. Colocar los pies y las manos en el suelo, y con las piernas estiradas todo lo que se pueda.



2. Levantamos la mano derecha.



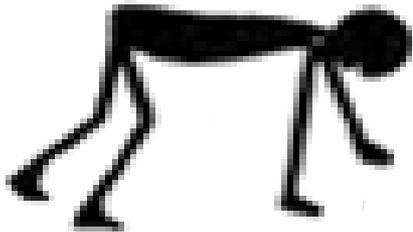
3. Ahora lo hacemos con la mano izquierda.



Ejercicio de Equilibrio Estático.

5.2. Somos equilibristas y nos vamos a entrenar para la próxima actuación en el circo.

1. Colocar los pies y las manos en el suelo, y con las piernas estiradas todo lo que se pueda.



2. Levantamos la pierna derecha.

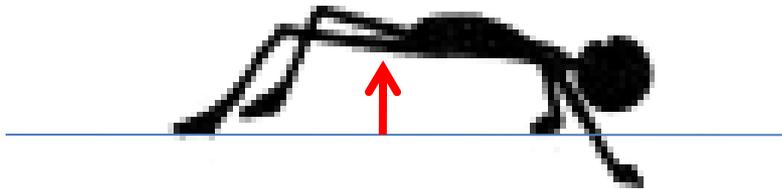


3. Ahora lo hacemos con la pierna izquierda.

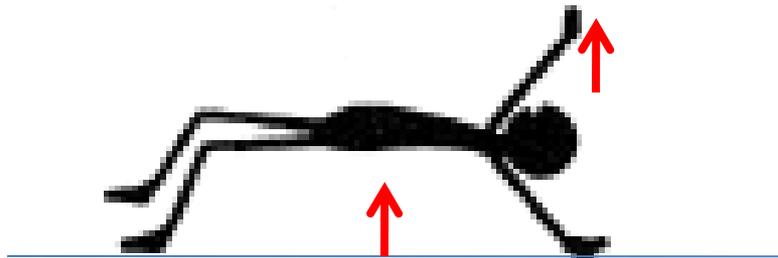


Ejercicio de Equilibrio Estático.

6. Sentados en el suelo y apoyando las manos en el suelo por detrás de la espalda, levantar todo el cuerpo, manteniéndolo con los pies y manos.



7. Sentados en el suelo y apoyando las manos en el suelo por detrás de la espalda, levantar todo el cuerpo, manteniéndolo con los pies y manos. Y levantar una mano, quedándonos sujetos por los pies y una mano. Luego hacerlo con la otra mano.



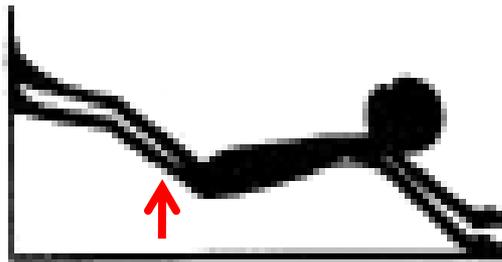
Ejercicio de Equilibrio Estático.

8. 1. Equilibrio utilizando la pared.

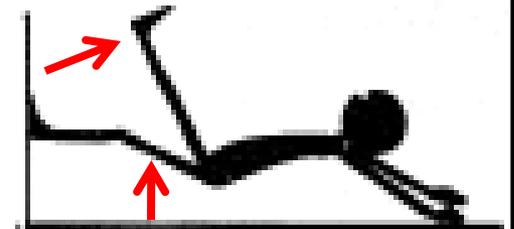
1. Sentados en el suelo, con las manos apoyadas sobre el suelo y los pies apoyados en la pared.



2. Levantar el cuerpo.



3. Separar un pie de la pared sosteniéndonos sobre los brazos.



A continuación, repetir todo el ejercicio pero separando el otro pie.

Ejercicio de Equilibrio Estático.

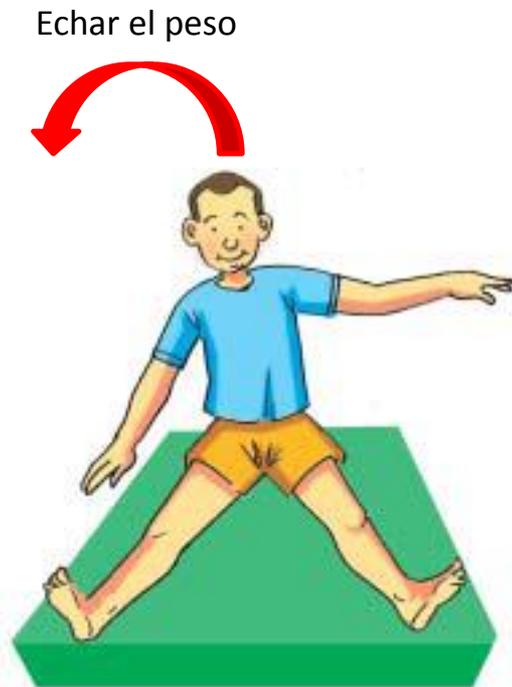
8. 2. Equilibrio utilizando la pared.

Apoyar las manos en el suelo, colocándonos boca abajo, y levantar los pies pisando sobre la pared, manteniendo el cuerpo lo más rígido posible.



Ejercicio de Equilibrio Estático.

9. Sentado sobre una colchoneta con las piernas estiradas y las manos apoyadas en el suelo:



A. Trasladar el peso del cuerpo hacia el lado derecho.



B. Trasladar el peso del cuerpo hacia el lado izquierdo.

Ejercicio de Equilibrio Estático.

10. Intentar mantener el equilibrio arrodillado sobre una pierna y con la otra doblada con el pie plano hacia el suelo.



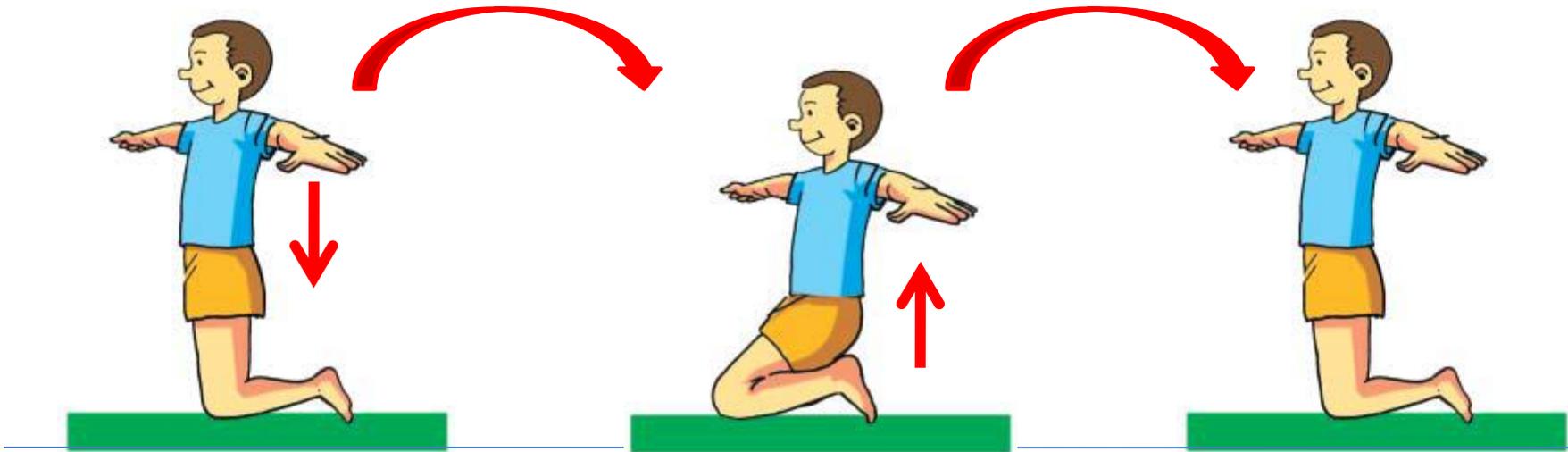
Luego intentarlo con la pierna contraria.

Ejercicio de Equilibrio Estático.

11. Arrodillado sobre una colchoneta apoyando la punta de los dedos de los pies.

Sentarse sobre talones

Levantar la pelvis

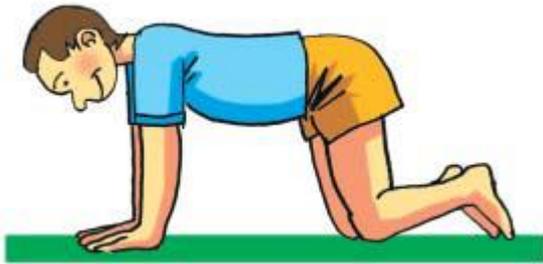


1. Sentarse sobre los talones manteniendo los brazos en cruz.

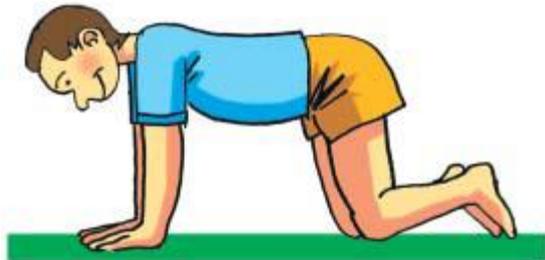
2. Levantar la pelvis hasta quedar en la postura inicial.

Ejercicio de Equilibrio Estático.

12. Colocado a gatas sobre una colchoneta:



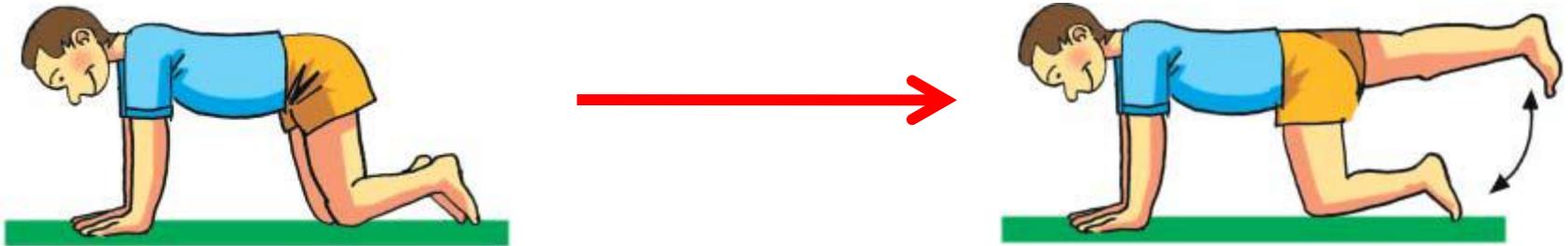
1. Estirar un brazo hacia delante y bajar.



2. Estirar el otro brazo hacia delante y bajar.

Ejercicio de Equilibrio Estático.

13. Colocado a gatas sobre una colchoneta:

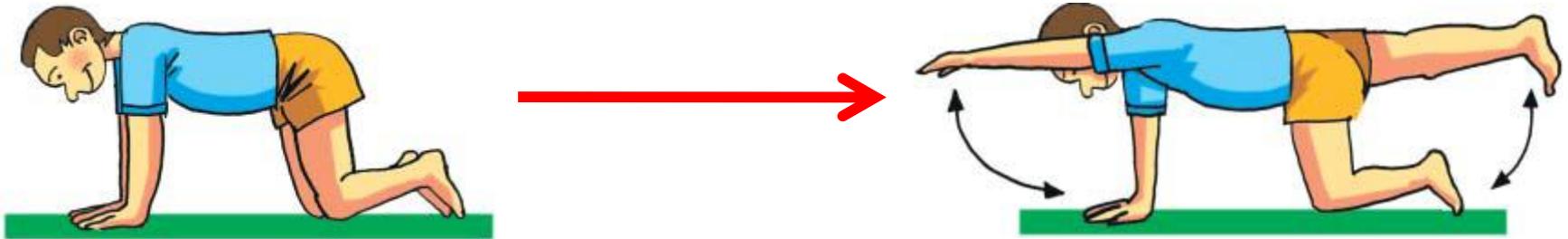


1. Estirar una pierna hacia atrás y bajar.

Hacer lo mismo con la otra pierna.

Ejercicio de Equilibrio Estático.

14. Colocado a gatas sobre una colchoneta:



1. Levantar una pierna a la vez que se levanta el brazo contrario.

Hacer lo mismo con el otro brazo y la pierna contraria.

Bibliografía:

<http://es.scribd.com/doc/17153752/Lateralidad-y-Equilibrio>.

<http://es.scribd.com/doc/45785570/equilibrio>.

<http://terapiaocupacional50.files.wordpress.com/2007/12/ejercicios-de-control-postural-para-ninos.pdf>

<http://www.fem.es/imatges/web/documents/3ejerequ.pdf>