

**PROGRAMA DE CAPACITACIÓN
DOCENTE EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**CAPACITACION EN EDUCACIÓN MOTRIZ
NIVEL PREPRIMARIO**

FASCÍCULO IV

**METODOLOGIA DEL EQUILIBRIO
MOTRIZ**



POR: JORGE L. ZAMORA
(RESUMEN)

METODOLOGÍA DEL EQUILIBRIO MOTRIZ

POR: JORGE L. ZAMORA

Definición Básica de Equilibrio Motriz:

Se entiende por equilibrio la capacidad de mantener una o más posturas, o de recuperarlas una vez perdidas, en contra de cuantos factores externos influyan en el mantenimiento de dicha postura. También se le define como la capacidad que permite el mantenimiento y la recuperación de la posición estática o dinámica funcional con respecto a la fuerza de gravedad.¹

El equilibrio es una capacidad coordinativa específica, en estrecha y constante relación con las demás actividades coordinativas. Es la capacidad de un sujeto de mantener la proyección del centro de gravedad dentro de su base de sustentación. Muska Mosston, lo define como: “la capacidad de asumir y sostener cualquier posición del cuerpo contra la ley de gravedad”.

Clases de equilibrio:

1. Según la dinámica de la postura:

- **Equilibrio estático:** es la adaptación o adopción de una determinada postura, en la cual ningún segmento o parte del cuerpo tiene movimiento observable. O sea, es el que se hace sin desplazamiento. Este equilibrio se caracteriza por la inmovilidad y por la estabilidad.
- **Equilibrio dinámico:** es la capacidad de mantener la posición correcta que exige el tipo de actividad que sea siempre en movimiento. Este equilibrio existe con el cuerpo en movimiento, en condiciones de inestabilidad por su ejecución en desplazamiento.

Clases de equilibrio dinámico:

- **Equilibrio en vuelo:** Es un tipo de equilibrio dinámico, cuya fase más significativa, es la llegada a tierra con amortiguamiento.
- **Equilibrio rotatorio:** Este se adquiere lanzando una parte del cuerpo, lo que genera una rotación, que se transfiere después a todo el cuerpo si éste está rígido. Ejemplo: giros.

2. Según el grado de participación corporal:

- **Equilibrio general:** se refiere a la participación de todo el cuerpo.
- **Equilibrio segmentario:** se refiere a la intervención de algunos segmentos corporales.

Metodología del Equilibrio Motriz:

Corresponde a la estrategia y recursos a emplear para la enseñanza progresiva y gradual del equilibrio motriz, se integra con los elementos siguientes:

¹ Palmisciano Genaro, “500 ejercicios de equilibrio”, Colección Heracles, Edit. Hispano Europea S.A. España, 1994.

1. **Dinámica del aprendizaje:** comprende el contexto de aprendizaje, el cual no debe mantener espacios de pausas prolongadas de pasividad, en que el alumno (a) deje de realizar trabajo activo o real.
2. **Criterios Fundamentales:** constituyen los principios que ordenan la gradualidad de los pasos metodológicos y la progresividad de los ejercicios en la enseñanza del equilibrio motriz.
3. **Pasos Metodológicos:** proporcionan el ordenamiento en fases para guiar la enseñanza atendiendo a la clase de equilibrio motriz de que se trate
4. **Ejercitación específica:** corresponde a los recursos o tarea con que se desarrolla cada paso metodológico.

Criterios Fundamentales de la Metodología General para la enseñanza del Equilibrio:

- Del equilibrio estático al dinámico.
- De varios apoyos a un apoyo.
- Del ras del piso a mayores alturas, (aumentando y disminuyendo la altura de la base de sustentación).
- De bases fijas a móviles.
- Con campo visual a sin campo visual.
- Con información táctil a sin información táctil.
- De lo simple a lo complejo, variando la cantidad y calidad de información perceptiva.
- De una base de sustentación amplia a una progresivamente reducida.
- De velocidades estables a cambiantes.
- De la autoreequilibración a la provocada por fuerzas externas, (incorporando elementos de riesgo).

Pasos Metodológicos: Son las fases graduales por las cuales se inicia la enseñanza, y por las que progresivamente se va avanzando. No se pasa a la próxima si la anterior no ha sido debidamente lograda en forma individualizada.

Cada paso metodológico se desarrolla por una diversidad de ejercicios en atención al siguiente orden de ejecución:

1. Individual sin elementos
2. Individual con elementos
3. Grupal sin elementos
4. Grupal con elementos

Los pasos metodológicos varían ya sea la clase de equilibrio de que se trate.

Metodología Específica de la enseñanza del equilibrio estático: nos indica que se integra de seis pasos metodológicos que son los siguientes:

- 1º. Diferenciar posiciones corporales. (Cambios en el centro de gravedad)
- 2º. Disminución de la base de sustentación.
- 3º. Alternar apoyos de sustentación.
- 4º. Aumento progresivo de las alturas.
- 5º. Reducción progresiva del campo perceptivo visual.
- 6º. Variando la cantidad y calidad de información perceptiva.

Ejercitación de la educación del equilibrio estático:

- Sin elementos:

1. Levantarse sobre los talones.
2. Levantarse sobre las puntas de los pies.
3. Variar los anteriores ejercicios con las posiciones de los brazos (manos en alto, al frente, lateralmente en ángulo recto).
4. Buscar el equilibrio sobre dos puntos: una mano y una rodilla, la punta del pie y una rodilla.
5. Reducir la base de apoyo juntando los pies al máximo.

- Con elementos:

1. Mantener objetos en equilibrio sobre una parte del cuerpo: mano, pie, frente, etc.
2. El mismo ejercicio anterior asumiendo determinadas posiciones de equilibrio: levantarse sobre los talones, sobre las puntas de los pies, sobre un pie.
3. Levantarse sobre los talones y sobre las puntas de los pies con bolsas de arena o con otros objetos sobre la cabeza.
4. Levantarse sobre los talones y sobre las puntas de los pies con bolsas de arena o con otros objetos sobre la cabeza, utilizando diversas posiciones de los brazos (manos en alto, al frente, lateralmente en ángulo recto, etc.).
5. Equilibrar una bolsita de arena desde una posición con tres puntos de apoyo en el suelo (dos manos y un pie). Se varía con un apoyo con la cabeza y los dos pies.

Metodología de la enseñanza del equilibrio dinámico: nos indica que se integra de siete pasos metodológicos que son los siguientes:

1º. Modificar los apoyos de sustentación:

Apoyos Materiales:

- 1.1. Fijas
- 1.2. Móviles
- 1.3. De diferente consistencia

Apoyos Corporales::

- 1.1. Cuatro apoyos
- 1.2. Tres apoyos
- 1.3. Dos apoyos
- 1.4. Un apoyo

2º. Cambios en la base de sustentación (de amplia a reducida)

3º. Cambios del centro de gravedad. (Posición corporal)

4º. Cambios en la velocidad de ejecución

5º. Variando la cantidad y calidad de información perceptiva.

6º. Equilibrio después de una acción

7º. Situaciones-tarea de reequilibración.

Ejercitación de la educación del equilibrio dinámico:

- Sin elementos: (sobre el lugar con cambio de apoyo)

1. Saltos a pies juntos (atrás-adelante, izquierda-derecha, etc.)
2. Saltos en un pie (del pie derecho al izquierdo en el plano frontal, sin flexionar las piernas, después con flexión).

3. Saltos a pies juntos con medios giros.

- **Sin elementos: (con cambio de lugar)**

1. Caminando hacia delante o hacia atrás sobre los talones.
2. Caminando hacia delante o hacia atrás sobre la punta de los pies.
3. Caminando con los pies vueltos hacia fuera o hacia adentro.
4. Caminando sobre una línea con diversos tipos de paso: lateral, lateral cruzado, con pierna extendida, etc.
5. Caminando sobre una línea en cuclillas.

- **Con elementos (sobre el lugar con cambio de apoyo)**

1. Saltos a pies juntos sosteniendo un objeto.
2. Saltos en dos pies lanzando y recibiendo una pelota a otra persona.
3. Saltos en dos pies lanzando y recibiendo una pelota así mismo.

- **Con elementos: (con cambio de lugar)**

1. Caminando hacia delante sobre la punta de los pies con una bolsita de arena sobre la cabeza.
2. Caminando hacia delante sobre la punta de los pies rebotando una pelota.

- **En función de las bases y superficies de apoyo:**

- **Base fija y superficie de apoyo amplia: (sobre la tabla de equilibrio)**

(La banqueta prepara para la tabla o viga de equilibrio)

1. Caminando en cuadrupedia.
2. Caminando lentamente sobre los talones.
3. Caminando lentamente sobre la punta de los pies.
4. Caminando sosteniendo una pelota sobre la palma de la mano.
5. Caminando sosteniendo una bolsa de arena o un cuaderno sobre la cabeza.
6. Caminando y recoger objetos distribuidos sobre el recorrido en la tabla.

- **Base fija y superficie de apoyo reducida: (sobre la cuerda)**

1. Caminando de frente sobre la cuerda apoyando todo el pie.
2. Caminando de espaldas apoyando todo el pie
3. Caminando sobre la punta de los pies.
4. Caminando sobre los talones.
5. Caminando transportando un objeto sobre la cabeza.

- **Base Fija/móvil y superficie de apoyo intermedia: (sobre botes o cubetas)**

1. Caminar en cuadrupedia hacia delante sobre botes distribuidos en toda el área a distancia accesible, sin tocar el suelo.
2. Caminar hacia delante sobre botes distribuidos en toda el área a distancia accesible, sin tocar el suelo.
3. Caminar variando la orientación hacía atrás primero y luego lateral sobre botes distribuidos en toda el área a distancia accesible, sin tocar el suelo.
4. Caminar hacía adelante sosteniendo un objeto sobre botes distribuidos en toda el área a distancia accesible, sin tocar el suelo.

5. Caminar hacia delante se autolanza una pelota manteniendo el equilibrio, al atraparla.

- Base fija y superficie de apoyo reducida: (sobre la escalera)

1. Caminando hacia adelante primero entre los peldaños y luego sobre los peldaños.
2. Caminando hacia atrás primero entre los peldaños y luego sobre los peldaños.
3. Imitando la marcha del perro apoyándose sobre manos y pies, primero sobre los peldaños y después entre los peldaños.
4. Imitando la marcha del cangrejo apoyándose sobre manos y pies, primero sobre los peldaños, y después entre los peldaños.
5. Imitando salto de la rana (en cuclillas de manera que los pies y piernas queden más afuera que los brazos, se dirige el salto con éstos, mientras que con los pies se toma impulso desde el suelo), moviéndose entre los peldaños.

- Equilibrio después de una acción sin y con elementos:

1. Correr y detenerse dentro de un aro: de pie, en cuclillas, con un solo pie, en posturas diferentes.
2. Correr y saltar cayendo dentro del aro: con los dos pies en el suelo, en cuclillas, con un pie en el suelo;
3. Correr sobre un banco y saltar hacia el suelo dentro de un aro colocado al extremo, cayendo con dos pies juntos, con un pie, en cuclillas.
4. Desplazarse en saltos llevando un objeto con dos pies juntos hasta detenerse dentro de un aro, con los dos pies o en cuclillas.
5. Desplazarse lateralmente llevando un objeto sobre el banco, saltar y caer frontal dentro del aro.

TABLA COMPARATIVA ENTRE LA METODOLOGIA DEL EQUILIBRIO ESTATICO Y DINAMICO

EQUILIBRIO ESTATICO	EQUILIBRIO DINAMICO
1º. Diferenciar posiciones corporales	1º. Modificar los apoyos de sustentación
2º. Disminución de la base de sustentación.	2º. Cambios en la base de sustentación
3º. Alternar apoyos de sustentación.	3º. Cambios del centro de gravedad.
4º. Aumento progresivo de las alturas.	4º. Cambios en la velocidad de ejecución
5º. Reducción progresiva del campo perceptivo visual.	5º. Variando la cantidad y calidad de información perceptiva.
6º. Variando la cantidad y calidad de información perceptiva.	6º. Equilibrio después de una acción
	7º. Situaciones-tarea de reequilibración.

BIBLIOGRAFÍA

1. Zamora Jorge L., "Manual de Educación y Desarrollo Motriz", Editorial Artemis Edinter, Guatemala, 2003.
2. Zamora Jorge L., "Tablas Metodológicas de Educación Motriz", Editorial AGEFISICA, Guatemala 2004.
3. Zamora Jorge L., "Metodología del Equilibrio Motriz", Fascículo IV, inédito.