

**Reto 5.**

Docente: Verónica Alcaraz Muñoz.

**1. Título del reto 5: "EQUILIBRIO DE ESTRELLA"****2. Instrucciones para participar en el reto (ESCRIBÉLAS en el encabezado de la publicación de INSTAGRAM):**

- **NOMBRE Y NÚMERO DEL RETO** (ejemplo: Reto 5 EQUILIBRIO DE ESTRELLA ).
- **PRESENTACIÓN** (nombre y/o apellidos, curso y titulación que cursas en ISEN Centro Universitario).
- **SEGUIR Y MENCIONAR** el instagram de ISEN Centro Universitario (isen\_centro\_universitario).
- Debes **MENCIONAR**, al menos, a tres personas pero dos de ellas tienen que ser compañeros de clase.  
Ejemplo: reto a ...
- Incluye los **HASHTAGS**:  
  
#nombredelreto en minúscula (ejemplo: #equilibriodeestrella).  
#MencionEFretosISEN
- **SUBE EL VÍDEO** con el reto.

**Objetivos:** 1. Dar a conocer a los participantes el Star Excursion Balance Test (SEBT) o Test de Equilibrio en Desplazamiento en Estrella; 2. Experimentar de forma divertida la evaluación del equilibrio, como capacidad que condiciona el control corporal y el aprendizaje de las habilidades motrices.

**Destinatarios:** alumnado del Grado de Educación Infantil y del Grado de Educación Primaria de ISEN Centro Universitario.

**Herramienta:** instagram.

**Descripción del reto:** Para la realización del reto pegaremos en el suelo 3 tiras de cinta adhesiva de 1.8 metros, dejando un ángulo de 135° entre la primera y la segunda cinta, y un ángulo de 90° entre la segunda y la tercera. El reto consiste en mantener el equilibrio apoyando solamente una pierna, mientras se intenta llegar lo más lejos posible con la pierna contraria a los extremos de las cintas adhesivas. ¿Te animas?, ¡te reto! ¿Qué marca crees que podrás alcanzar?



**Periodo de tiempo activo del reto 5:** el reto tendrá una duración semanal. Del 4 de mayo a las 9,00 horas al 10 de mayo a las 23,59 horas.