

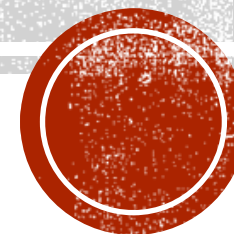


GIMNASIA PARTE II

Profesora Andrea Gómez Díaz

Departamento de educación física y salud

Colegio Sol de Chile, Lo Espejo.



#QuedateEnCasa

TRIPODE



Posición inicial antes de la invertida

1.- en posición de rodillas se hace un triangulo imaginario entre los 3 puntos de apoyo cabeza y manos

2.- se apoya la parte superior de la cabeza en la colchoneta. Sube las caderas de tal manera que las rodillas se despeguen de la colchoneta. Con una rodilla arriba: ponte en la postura del **trípode**.



TRIPODE

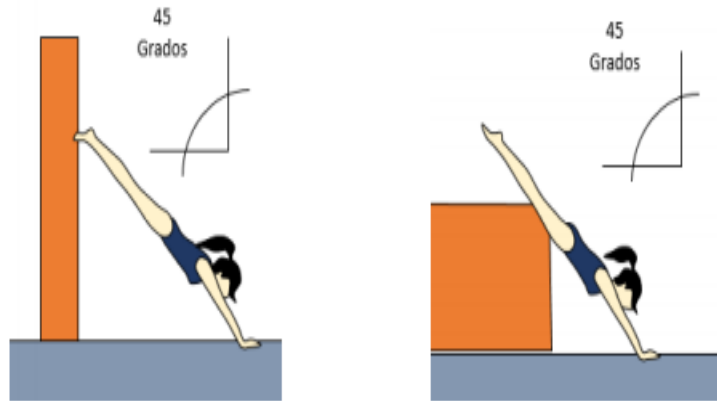


- Separa una rodilla del codo y sube esa pierna por encima de las caderas.
- Variación rodillas en el pecho o estiradas según sale en la imagen
- Este ejercicio se hace una vez dominado el movimiento anterior
- Para mayor seguridad hacer este ejercicio en parejas para evitar lesiones



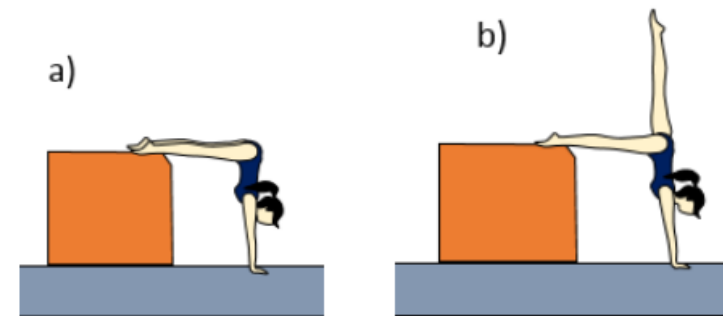
METODOLOGÍA PARA APRENDER LA PARADA DE MANOS O INVERTIDA

Realizar parada de manos con ángulo de 45 grados y estomago pies contra la pared y también muslos apoyados en una colchoneta.



Realizar parada de manos con:

- a) La cadera flexionada y pies apoyados en el colchón a la altura de la cadera.
- b) Igual que el anterior pero con un solo pie y el otro elevado a la vertical.

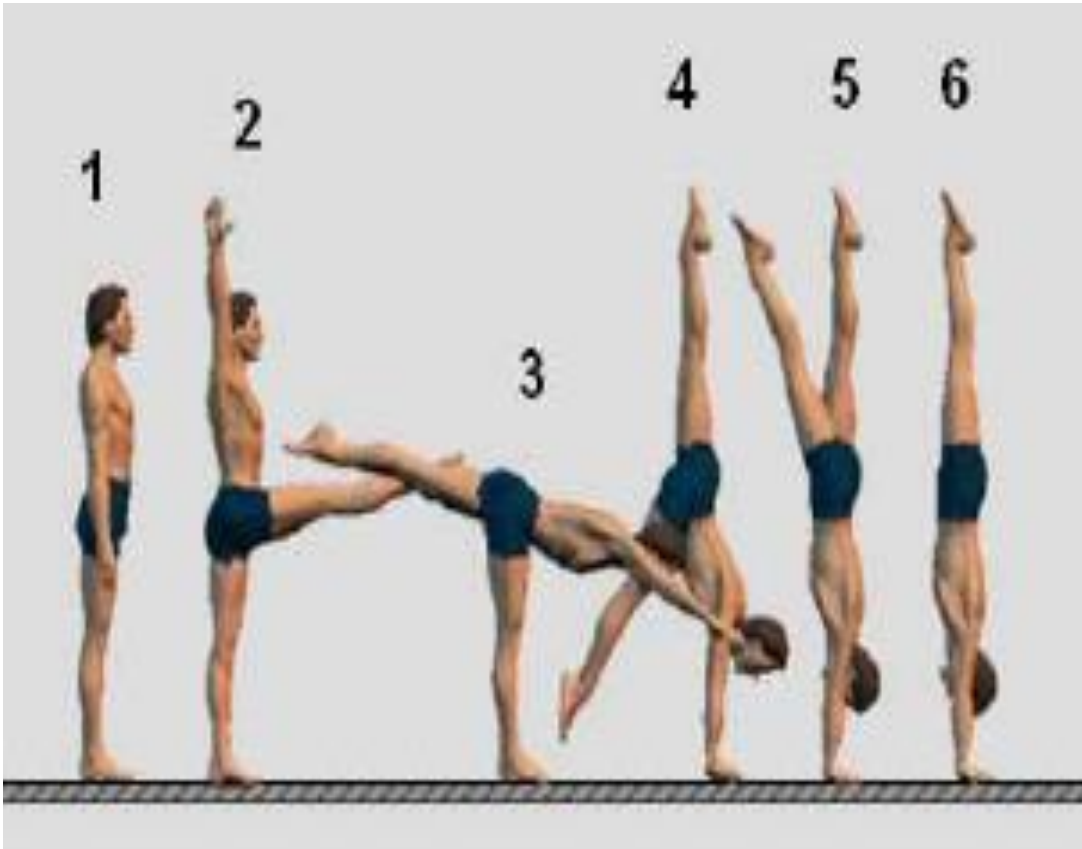


POSICIÓN INVERTIDA

Para realizar la invertida correctamente se debe comenzar Parado firme con brazos elevados, dar un paso hacia delante realizar palanca hasta que las manos toquen el suelo para que sirva de base .la primera pierna que sube es para llegar a la posición vertical completamente y la pierna que queda atrás es para el impulso final y lograr la posición de invertida sobre las manos con el cuerpo totalmente recto, se debe hacer una línea entre muñeca, hombros, cadera rodillas y pies. Manteniendo el control corporal para subir y bajar de este ejercicio.



PASO A PASO



1. Se debe dar un paso largo antes de iniciar el ejercicio.
2. Mantener el cuerpo recto y en una línea entre manos, brazos, cadera, rodilla y pie.
3. Al momento de poner las manos al suelo estos deben empujar el piso hacia arriba.
4. Cabeza entre los hombros y vista dirigida hacia las manos.
5. Mantener cuerpo recto en la vertical formando una línea entre muñeca, hombro, cadera, rodillas y pies.
6. Mantener el equilibrio estático en la vertical mínimamente dos segundos, con cuerpo totalmente apretado.



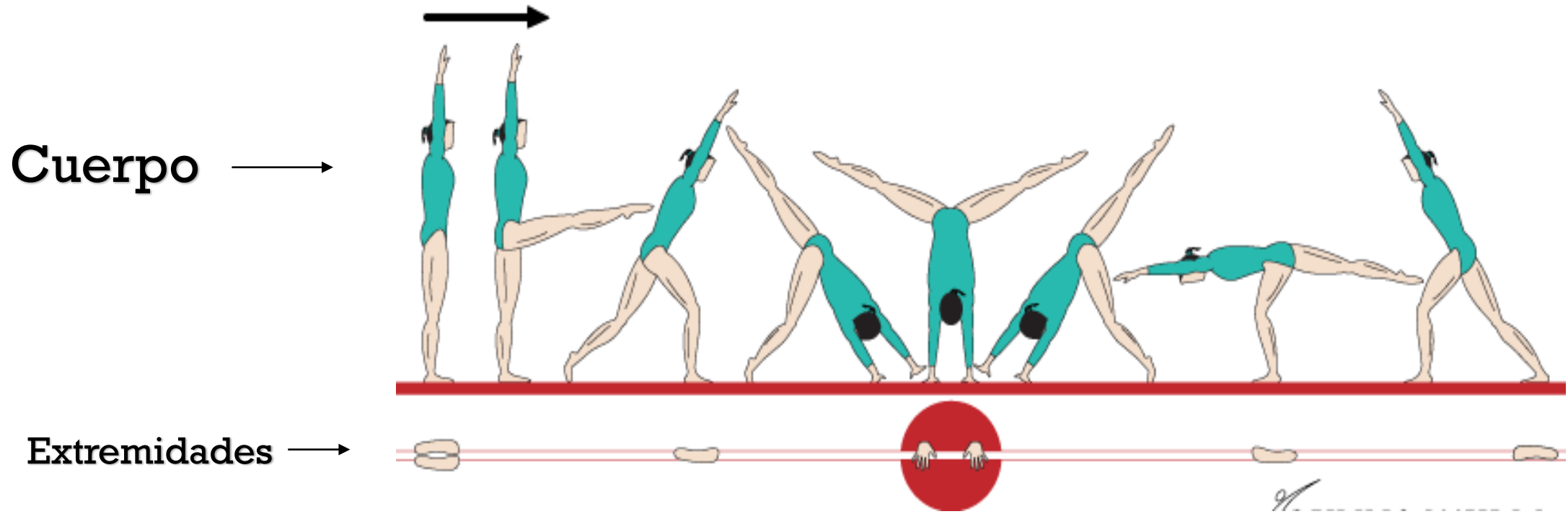
LA RUEDA



- Posición de inicio: Desde posición de pie con los brazos arriba y los hombros pegados a las orejas, elevar una pierna para dar un paso largo y profundo.
- Posición de las manos: Antes de que las manos contacten el piso, girar los hombros para producir el cambio de dirección del cuerpo. Poner las manos en el piso una después de la otra. Las manos deben estar en el piso completamente planas, al ancho de los hombros y con los dedos bien separados.
- Pateando a la posición invertida lateral: una vez que se ha puesto la primera mano en el piso, la acción de pateo con la pierna de atrás y el empuje de la pierna de adelante se hacen simultáneamente para pasar brevemente por una posición invertida lateral con las piernas separadas.
- Aterrizaje: Antes del aterrizaje el cuerpo produce otro giro. La segunda mano empuja dejando el suelo mientras aterriza el primer pie. Los brazos se levantan hacia arriba. El segundo pie aterriza terminando en un paso largo y profundo. Este aterrizaje se hace hacia atrás.



PASO A PASO



RONDAT O RONDÓ

- Desde la posición parado realizar carrera ante salto bajar el pecho elevando el pie y realizar cuarto de giro e inmediatamente apoyar las manos intercaladamente en forma de “T” al realizar el contacto con el suelo se genera la fuerza de reacción, los pies se juntaran pasando la vertical y girando en el eje transversal para aterrizar con los dos pies manteniendo una posición ahuecada hasta que leguen los pies al suelo inmediatamente realizar un revote con los brazos arriba para aterrizar en semi-flexión de piernas.



ASPECTOS DE LA TÉCNICA DEL RONDAT

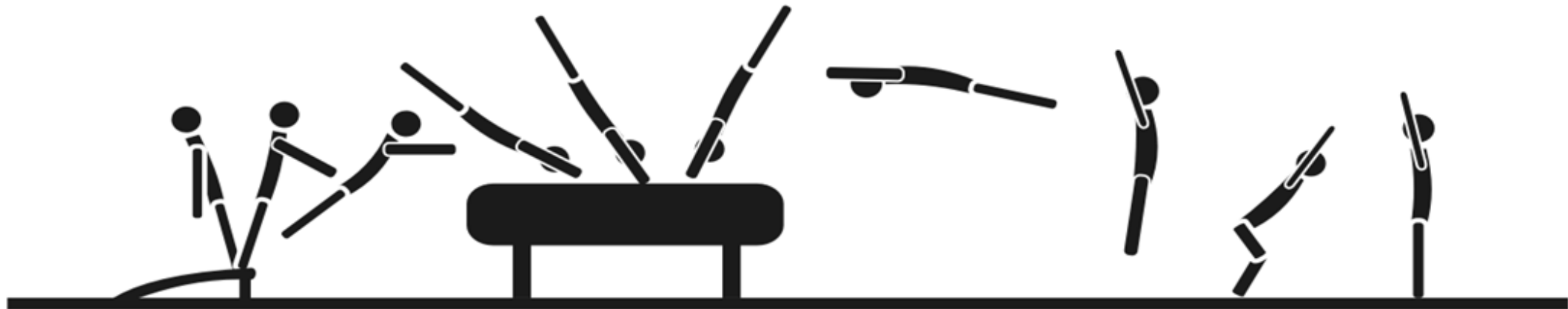


- Se debe realizar con energía.
- La vista se dirige a las manos sin sacar la cabeza de entre los hombros.
- La posición de manos debe ser en forma de "T" siendo la segunda la que se girara para adquirir esta forma.
- Realizar un rechazo desde los hombros para incorporar el cuerpo.
- Se tiene que mantener una posición ahuecada del cuerpo antes de realizar el aterrizaje.



SALTO AL CAJÓN HANDVOLT

- La posición inicial, la carrera de impulso y el pique es similar a los otros saltos solo que un poco mas rápido sin llegar a lo máximo.
- La fase de vuelo se va a caracterizar porque su trayectoria depende de la velocidad de la carrera y del movimiento de los brazos hacia en potro. El ángulo de entrada debe ubicarse entre 60° y 70° aproximadamente el cuerpo durante este momento se encuentra extendido y por supuesto los brazos en prolongación del tronco y la mirada dirigida entre las manos. Una vez que las manos hacen contacto con la superficie del potro se produce la fase de rechazo que permite aumentar la segundo fase del vuelo. Las manos deben apoyarse paralelamente, con el tronco tenso y largo. En el momento del rechazo el tronco debe dirigirse en dirección contraria de la inercia, porque en el caso contrario los hombros quedarían pasados con respecto al punto de apoyo.



ACTIVIDAD

❖ Ahora que leímos como se realiza cada ejercicio deberás grabar un video respondiendo las siguientes preguntas:

1.- ¿Como se realiza cada ejercicio? (explica verbalmente)

2.- ¿A que edad se puede aprender?

3.- ¿Lo has realizado alguna vez?

4.- ¿Qué te parece el ejercicio?

✓ La duración del video no debe superar los 2 minutos.

✓ El video debe ser protagonizado por el estudiante.

✓ El archivo debe tener el nombre y curso del estudiante.

✓ La fecha de entrega del video es el día viernes 10 de julio hasta las 19:00 hrs.

✓ El video se envía al correo amgd.gomez@gmail.com colocando en el asunto el nombre del estudiante y su curso.

