



NOMBRE DEL DOCENTE: PABLO LEANDRO CASTRO ARIAS
ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA GRADO: SEXTO GRUPO: 1 y 2
Correo: pcastroierbelgica@gmail.com Celular: 3502498215
NOMBRE DEL ALUMNO: _____ 6-

Taller #10

El enfoque de los siguientes talleres, continuará con la misma temática que se ha ido desarrollando durante el periodo, pero el desarrollo está enfocado a la ejecución de actividades teóricas y prácticas durante las clases, de manera presencial. La ejecución del taller combina trabajo teórico en casa, con trabajo práctico.

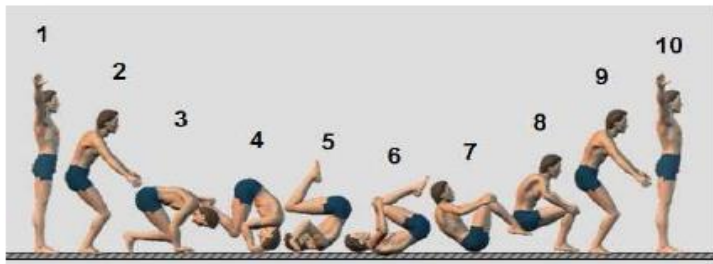
Ejecución de habilidades gimnásticas básicas. Rollo adelante y atrás.

Dentro de las habilidades gimnásticas básicas, estos 2 elementos fueron abordados de manera global en el taller#7, siendo opcional la ejecución de alguno de ellos. Es importante saber, que es mucho más sencilla la ejecución del rollo adelante que el rollo atrás, por eso, para ejecutar el segundo, es importante haber ejecutado el primero con soltura. Durante el taller podrás visualizar estos dos elementos gimnásticos desde diferentes perspectivas y acercarte a su ejecución comprendiendo los elementos técnicos, tanto desde lo teórico, como desde lo práctico. Para esto, debes desarrollar a conciencia cada uno de los pasos que te permitan llegar a su ejecución.


Actividad.

- 1- **Realiza una descripción** de cada una de las posiciones del cuerpo, correspondientes a cada uno de los pasos en la ejecución del rollo adelante y atrás, según las figuras llenando los campos en blanco.

ROLLO ADELANTE

| | | | | | |
|---|--|----|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 |  | 9 | | | |
| 8 | | 10 | | | |

ROLLO ATRÁS

| | | | | | |
|---|--|----|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 |  | 9 | | | |
| 8 | | 10 | | | |
| | | 11 | | | |



2- Para la ejecución de cualquier destreza, siempre debes realizar antes, ejercicios asociados más sencillos, que te permitan llegar a la ejecución final del ejercicio deseado con mayor seguridad. Para la ejecución del rollo adelante y atrás existen una serie de ejercicios básicos, que te irán ayudando a tener la confianza para la ejecución del gesto completo. En el video guía y en clase, se desarrollan una serie de ejercicios que pueden ayudar a adquirir estas dos destrezas.

Video guía: <https://www.youtube.com/watch?v=OUQJTHJyJWg>

En el siguiente cuadro, debes **explicar cada uno de esos ejercicios sugeridos** de la manera más clara posible, siempre yendo de los más fáciles, a los más complejos. Para ello puedes observar el video deteniéndote en cada ejercicio diferente realizado o en clase a través del docente y tus compañeros de clase.

| # | DESCRIPCIÓN GENERAL | EXPLICACIÓN |
|-------------|---------------------|-------------|
| Ejercicio 1 | | |
| Ejercicio 2 | | |
| Ejercicio 3 | | |
| Ejercicio 4 | | |
| Ejercicio 5 | | |

3 - Ejecución de los ejercicios.

Existen 2 métodos para evidenciar la ejecución de los ejercicios.

- Ejecutando los ejercicios directamente en clase, con un compañero o el docente como testigos.
- A través de videos de cada uno de los ejercicios realizados.

En la siguiente lista de chequeo, se enumeran cada uno de los ejercicios que debes ejecutar, siguiendo los pasos dados en el video guía. **Un acompañante debe llenar la lista de chequeo de la ejecución de cada uno de los ejercicios y firmar.** En caso de que el ejercicio por su dificultad no se lleve a cabo, se coloca una X en NO. En caso contrario, se coloca una X en SI.

| NOMBRE DE LA ACTIVIDAD | | |
|--|------------------------|-------------------|
| | | |
| LUGAR DE EJECUCIÓN. | | |
| | | |
| EJERCICIO | Numero de repeticiones | Chequeo ejecución |
| balanceos recostados de espalda abrazando los muslos | 10 | SI-NO |
| Balanceos recostados en la espalda tomando las rodillas. | 10 | SI-NO |
| Balanceos recostados en la espalda abrazando las rodillas. | 10 | SI-NO |
| Flexión y extensión de tronco (abdominal), apoyando solo la cadera. | 10 | SI-NO |
| apoyo de manos con rollo adelante, en plano con inclinación y ayuda para recuperar posición vertical | 10 | SI-NO |
| Apoyo de manos y rollo adelante y ayuda para recuperar posición vertical. | 10 | SI-NO |
| Rollo adelante separando piernas en la caída. | 10 | SI-NO |
| Caída hacia atrás desde la posición de pies, llegando hasta apoyo de manos y retornando a posición de pies con ayuda | 10 | SI-NO |
| Caída hacia atrás desde la posición de pies, llegando hasta apoyo de manos y retornando a posición de pies. | 10 | SI-NO |
| Caída hacia atrás a una banca con altura llegando hasta apoyo de manos. | 10 | SI-NO |
| Caída hacia atrás en plano inclinado, con orejas de elefante hasta apoyo de manos y retornar a posición vertical. | 10 | SI-NO |
| Rollo atrás, con caída lenta apoyando cadera, dejando caer el cuerpo atrás y finalizar giro, de pies. | 10 | SI-NO |
| DESCRIBE LA EVIDENCIA DE LA EJECUCIÓN SI ES EN CLASE O A TRAVÉS DE VIDEOS. | | |
| | | |
| TESTIGO ACOMPAÑANTE Y FIRMA | | |
| | | |