



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

Ejecución de habilidades gimnásticas básicas. Pino (parada de manos), Puente y remonte

Siguiendo en orden de dificultad, se deben desarrollar estas 2 habilidades gimnásticas básicas, teniendo en cuenta la comprensión de los diferentes elementos progresivos que se deben desarrollar para llegar a ellas y la comprensión de cada una de las posiciones del cuerpo en la secuencia del movimiento.

Actividad.

- 1- **Realiza una descripción** de cada una de las posiciones del cuerpo, correspondientes a cada uno de los pasos en la ejecución de la parada de manos y para la transición de puente y remonte..

PINO (PARADA DE MANOS)

Diagram illustrating the six steps of the handstand (Pino) sequence:

1. Standing upright.
2. Raising the right arm.
3. Raising the left leg horizontally.
4. Raising the right leg horizontally.
5. Raising the right leg vertically.
6. Raising the left leg vertically to complete the handstand.

Blank boxes for description: 1, 2, 3, 4, 5, 6.

PUENTE Y REMONTE

Diagram illustrating the seven steps of the bridge and backflip (Puente y Remonte) sequence:

1. Standing upright.
2. Raising the right arm.
3. Raising the right leg.
4. Raising the left leg.
5. Raising the right leg.
6. Raising the left leg.
7. Raising the right leg to complete the backflip.

Blank boxes for description: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7.



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 de la parada de manos, y la ejecución del puente y el remonte, existen una serie de ejercicios básicos, que te irán ayudando a tener la confianza para la ejecución del gesto completo. En los video guía y en clase, se desarrollan una serie de ejercicios que pueden ayudar a adquirir estas dos destrezas.

Videos guía:

- Parada de manos (Pino) e Inversiones. <https://www.youtube.com/watch?v=yYZGjQF1Pv4>
- Puente y Remonte. <https://www.youtube.com/watch?v=r1luwl5n8Y&t=174s>

En el siguiente cuadro, debes **explicar algunos de los ejercicios identificados en los dos videos (5 en total)**, de la manera más clara posible, siempre yendo de los más fáciles, a los más complejos. Para ello puedes observar los videos 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, similares a los observados los videos 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
Carretilla en posición de escuadra.	10	SI-NO
Inicio de la posición de pino, llegando hasta un tope de obstáculo a diferentes alturas.	10	SI-NO
Llegada a posición de pino, con ayuda en la finalización del movimiento.	10	SI-NO
Combinar rollo adelante sin impulso y parada de manos apoyando en la cabeza	10	SI-NO
Transición de parada de manos apoyando en la cabeza, a extensión sin apoyar esta.	10	SI-NO
Parada de manos de frente a un compañero, quien sostiene los pies por un tiempo.	10	SI-NO
Puente partiendo de una posición recostados en el piso.	10	SI-NO
Puente caminando de espaldas por la pared.	10	SI-NO
Puente y retornos a posición de pies.	10	SI-NO
Paloma: parada de manos de frente en pared, y retorno a posición de pies.	10	SI-NO
Intento de parada de manos impulsando un solo pie y con ayuda llegada puente.	10	SI-NO
Ejecución de puente, y remonte caminando por la pared.	10	SI-NO
DESCRIBE LA EVIDENCIA DE LA EJECUCIÓN SI ES EN CLASE O A TRAVÉS DE VIDEOS.		
TESTIGO ACOMPAÑANTE Y FIRMA		