



Taller #7

Este taller y los próximos se desarrollarán siguiendo 3 ejes de guía.

LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE DENTRO DE LA DIMENSIÓN CORPORAL.

Para ello se desarrollarán actividades que posibiliten una integración entre las 2 disciplinas correspondientes a la dimensión corporal, las cuales son Educación Física y Educación Artística, teniendo en cuenta elementos que abarquen ambas áreas y la utilización de elementos trabajados durante los talleres de ambas disciplinas.

Dentro de la dimensión corporal coinciden estos el arte y el deporte al ser medios de expresión del ser humano, más teniendo en cuenta la existencia de deportes con un alto contenido artístico. En una expresión como la música y el baile, los componentes de la dinámica corporal así como de la actividad física, aparecen en todo momento. La posibilidad de expresar diferentes formas de motricidad y unir las en un solo elemento, enriquecen la práctica deportiva y la concepción de arte.

LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE AL AIRE LIBRE.

Se busca promover en la medida de las posibilidades que los estudiantes, adicional al trabajo que vienen desarrollando dentro de sus casas, desplacen algunos de estos trabajos a entornos al aire libre, buscando promover la actividad física y el deporte en espacios acordes y el aprovechamiento de espacios en los que los estudiantes puedan estar en contacto con la naturaleza.

DESARROLLO DE CONCEPTOS CON INTEGRACIÓN EN LAS ACTIVIDADES PRÁCTICAS REALIZADAS.

Se busca desarrollar conceptos de tipo teórico y práctico que continúen dentro de la línea de lo trabajado hasta el momento en el área y que estructuren las 2 anteriores áreas antes mencionadas.

DESARROLLO DE CONCEPTOS

Gimnasia Básica y habilidades gimnásticas básicas.

La gimnasia como disciplina abarca varios tipos y todas las disciplinas encuentran un origen común, que se remonta a la antigüedad partiendo del principio de movimiento armónico y dominio del cuerpo. Esto implica en un comienzo ser capaz de manejar el propio peso corporal y realizar movimientos que involucran giros, paradas de manos y multitud de posiciones con diferentes apoyos.

Los movimientos gimnásticos básicos, involucran principalmente capacidades condicionales como la fuerza y la flexibilidad que posibilitan sostener posiciones con el

propio peso corporal y tener una buena amplitud en los rangos de movimiento y por otro lado involucran habilidades motrices y capacidades coordinativas, que posibilitan un movimiento óptimo y lograr una armonía en los movimientos.

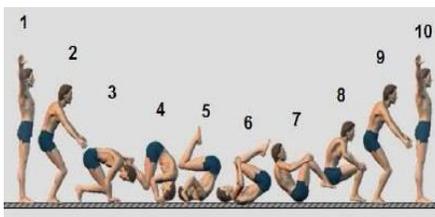
Para hacer un acercamiento a la gimnasia, existen una serie de habilidades gimnásticas básicas, algunas un poco más fáciles de ejecutar que otras que conforme se vaya avanzando se pueden ir ejecutando con mayor precisión.

Habilidades gimnásticas básicas.

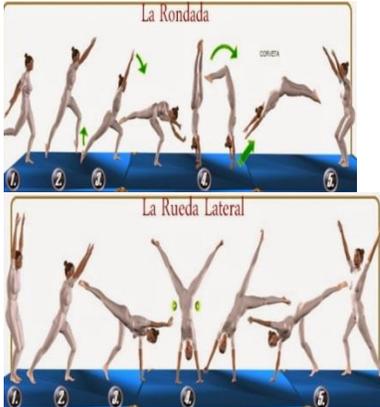
•Bloqueos o Gainage: son suspensiones o sostenimientos cerca al piso en diferentes posiciones



•Volteos (adelante y atrás): Conocidos como rollo adelante y atrás son giros en posición fetal en el piso



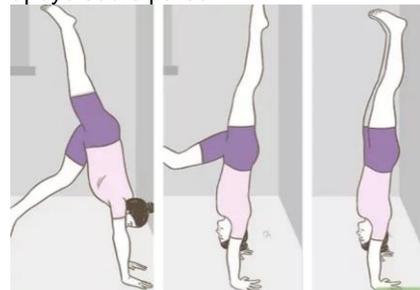
•Rueda lateral y Rondada: Giros en posición vertical de lado y con retorno al frente contrario.



•Inversiones (sobre 2 y 3 apoyos): giro en posición vertical conservando el frente.

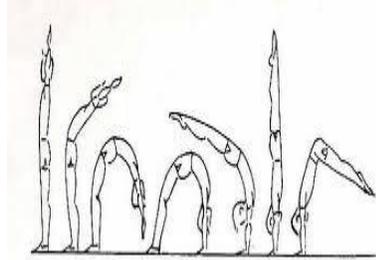


•Pino: Parada de manos con o sin apoyo sobre pared.

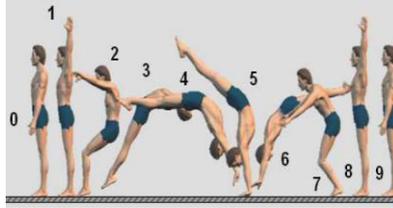




•Punto y Remonte: arco hacia atrás, con apoyo de brazos y finalización completando el giro.



•Caída rusa: Desde la posición de pino, dejarse caer hacia atrás e incorporarse. Caída de flic-flac 5 al 9.



•Quinta: llegada a posición de parada de manos en sentido contrario al pino con o sin finalización del giro



Para una guía más amplia puedes ver los siguientes videos de YouTube que también serán compartidos por whatsapp:

- Bloqueos o Gainage. <https://www.youtube.com/watch?v=FXpNou1XI28>
- Volteos (adelante y atrás). <https://www.youtube.com/watch?v=OUQJTHJyJWg>
- Rueda lateral y Rondada. <https://www.youtube.com/watch?v=dxbTKoi0Jyc>
- Parada de manos (Pino) e Inversiones. <https://www.youtube.com/watch?v=yYZGjQF1Pv4>
- Punto y Remonte. <https://www.youtube.com/watch?v=r1luwll5n8Y&t=174s>
- Caída rusa como parte del flic-flac. <https://www.youtube.com/watch?v=IGYt6pElfuw>
- Quinta. <https://www.youtube.com/watch?v=hjVDP5Rmptk>
- Otros: <https://www.youtube.com/watch?v=hprV2px3qpQ>

ACTIVIDAD.

1- ACTIVIDAD AL AIRE LIBRE.

La ejecución de las diferentes habilidades gimnásticas básicas requieren completa seguridad a la hora de ejecutarlas, una superficie blanda, con colchoneta, o una grama regular y en lo posible un acompañamiento por alguien que le brinde apoyos y protección para ejecutarla. Antes de ejecutar cualquier ejercicio recuerda realizar un correcto calentamiento y estiramiento. Puedes ejecutar o intentar ejecutar el mayor número posible de los ejercicios planteados y solo aquellos que te sientas capaz de realizar y puedes ejecutarlos con la ayuda o soporte de alguien. Solo debes enviar soporte en VIDEO de la realización de UNO de ellos.

2- ARTE Y DEPORTE.

Basados en lo desarrollado de juegos tradicionales, debes tomar un juego tradicional y convertirlo en una obra de arte. Para eso puedes utilizar juegos desarrollados en talleres anteriores o inventarte uno. Puedes usar elementos reciclables u otros elementos que consideres pueden hacer de tu juego tradicional una obra de arte.

3- Consulta e identificación de los 3 tipos principales de gimnasia, gimnasia Aeróbica, gimnasia rítmica y gimnasia Artística.

En el siguiente cuadro debes asociar Cada imagen con uno de los tipos de gimnasia. Para eso te guiarás con el ejemplo de la imagen 1 resaltado en verde y luego debes dar solución para los elementos del 2 al 8. En la solución solo debes colocar el número de la imagen.

Ejemplo - Imagen 1	Imagen 2	Imagen 3	Imagen 4
			
Aeróbica Rítmica Artística	Aeróbica Rítmica Artística	Aeróbica Rítmica Artística	Aeróbica Rítmica Artística
Imagen 5	Imagen 6	Imagen 7	Imagen 8
			
Aeróbica Rítmica Artística	Aeróbica Rítmica Artística	Aeróbica Rítmica Artística	Aeróbica Rítmica Artística