



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: _____

Taller #8

Este taller y los próximos se desarrollarán siguiendo 3 ejes de guía.
Seguiremos la línea explicada en El taller anterior con 3 elementos a desarrollar.

1- Actividad al aire libre – parkour

Tomaremos de manera general el parkour como un elemento para continuar desarrollando habilidades gimnásticas básicas, realizando siempre las actividades dentro de los límites y posibilidades personales.

El Parkour es una disciplina física basada en la capacidad motriz del individuo, desarrollado a partir del método natural. Los practicantes son denominados traceurs y tienen como objetivo trasladarse de un punto a otro del entorno de la manera más sencilla y eficiente posible, adaptándose a las exigencias del mismo con la sola ayuda de su cuerpo. Además, se puede considerar una forma de expresión en cuanto a la libertad, el contacto con todo medio externo y el dominio sobre el propio movimiento natural de cada individuo. El parkour se practica tanto individual como colectivo en cualquier entorno, no exclusivamente en espacios urbanos. Cada practicante decide hasta qué punto involucrarse en su entrenamiento y cómo enfocarlo. Su práctica implica la adaptación al entorno para superar los diferentes obstáculos presentes en un recorrido.

Dicho lo anterior, el grado de libertad es enorme y está muy ceñido a las habilidades del individuo, por lo que para la realización de la actividad puedes observar los videos guías y crear tus propios recorridos.





Actividad: debes realizar un recorrido urbano de 1 minuto, en el que explotes al máximo tus habilidades gimnásticas. Tu escoges el recorrido que se adapte a tus capacidades y poniendo en práctica algunas de las habilidades gimnásticas vistas en el taller anterior. Para esto puedes observar los videos guía y asesorarte con el docente y los compañeros, quienes te pueden brindar apoyo para la realización de la actividad. Esta actividad la puedes realizar en familia, o en compañía de tus compañeros de clases siempre de la forma más segura y está permitido la misma evidencia en la que aparezcan varios alumnos realizando todas las actividad.

Video guía Parcour: <https://www.youtube.com/watch?v=AjF9lhq6koc>

2- Trabajo conceptual – Observación de video preguntas sobre gimnasia.

Con base en el video compartido de gimnasia Aeróbica responde las preguntas teniendo en cuenta elementos del taller anterior identificando las figuras y poniendo en pausa el video si es necesario. Para cada una de las preguntas se pueden identificar entre 4 y 5 figuras que corresponden con el elemento buscado. Es importante que identifiques cuales son la habilidades gimnásticas básicas, cuales son elementos mas avanzados, y cuales son figuras grupales.

Video Guia: <https://www.youtube.com/watch?v=yipkJITVqKg>

Preguntas.

- 1- Cuales habilidades gimnásticas básicas identificas que ejecutan en el video y describe brevemente.
- 2- Cuales habilidades más avanzadas que las gimnásticas básicas identificas y descríbelas brevemente.
- 3- Cuales Figuras grupales identificas en el video y describe cada figura brevemente.

3- Arte y deporte – Arte parkour.

Comparte una foto o un dibujo de tu práctica de parkour buscando darle el mayor sentido artístico. Que una imagen plasme lo mejor de ti.