Gimnasia Parte II

"EL ARTE DEL MOVIMIENTO"

DOCENTES : NATALIA MARCHAN – KATHERINE MEDEL

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

NOMBRE:

FECHA DE ENTREGA:

PROFESORA DE ASIGNATURA:

OBJETIVO DE APRENDIZAJE

- Conocen las habilidades gimnásticas, ejecutando ejercicios de forma individual o con ayuda, para el desarrollo de la misma, respetando las normas de seguridad e higiene personal.
- Detectan errores en la ejecución de habilidades de locomoción, manipulación y estabilidad.
- Explican cómo se ejecuta una secuencia de movimientos en una rutina básica de ejercicios gimnásticos, como rodar, voltear y asumir posiciones estáticas.
- Utilizan ropa adecuada para practicar una actividad física y/o deportiva.

Contenidos

- Habilidades gimnasticas.
- Elementos gimnásticos (ejercicios de suelo).
- Ayudas.
- Errores más comunes.
- Normas de seguridad.
- Actividades del ejercicio de suelo.
- Acrosport.
- Roles.
- Presa o agarres.
- Fases de la realización del ejercicio.
- Composición Figuras- Pirámides
- Apoyos y posturas.
- Actividades de Acrosport.

Habilidades gimnasticas

Las habilidades gimnásticas son actividades y ejercicios que una persona realiza y que tienen una estrecha relación con la gimnasia artística, la cual se pudo conocer sus características en el anterior PowerPoinT de "Gimnasia". Para llevar a cabo las actividades gimnásticas, necesitamos un buen dominio del cuerpo a través del conocimiento corporal, el desarrollo de la lateralidad y la corrección de la postura. A estos factores hay que añadir una buena coordinación motriz, un buen ajuste del cuerpo a través del equilibrio, rapidez y precisión en los movimientos a través de la agilidad. También en las actividades gimnásticas son muy importantes las habilidades básicas de estabilidad por ejemplo:

- Balanceos.
- Equilibrios estáticos.
- Inversiones y suspensiones.
- Giros sobre si mismos.
- Saltos.

Estrechamente relacionadas con las habilidades anteriores están las habilidades locomotrices:

- Rodar.
- Impulso.
- Equilibrios dinámicos.

ELEMENTOS GIMNASTICOS

La Rueda Lateral

FASES	CARACTERÍSTICAS
1. POSICIÓN INICIAL	-DE PIE, BRAZOS EXTENDIDOS ARRIBA.
2. FONDO	-PASO LARGO o "FONDO" ADELANTE
3. IMPULSO	-TRIPLE ACCIÓN: 1. ELEVACIÓN PIERNA RETRASADA. 2. EXTENSIÓN PIERNA FLEXIONADA. 3. FLEXIÓN DE TRONCO.
4. APOYO	•PRIMERA MANO+CERCANA AL SUELO: 1/4 GIRO. 1º APOYO 2º APOYO 3º APOYO 4º APOYO •2º MANO+ALEJADA AL SUELO: ANCHURA HOMBROS Y SOBRE LINEA IMAGINARIA
5. RECUPERACIÓN	-FLEXIÓN DE CADERA. SECUENCIA: 1) BAJADA 1ª PIERNA. 2) ELEVACIÓN 1ª MANO. 3)ELEVACIÓN 2ª MANO 4)BAJADA 2ª PIERNA.

ERRORES

- MALA UBICACION DE MANOS.
- NO GIRAR EN PLANO FRONTAL.
- JUNTAR Y SEPARAR PIERNAS.

AYUDAS

-A LA ESPALDA DEL EJECUTANTE:

- LAS 2 MANOS A LA CADERA.

VARIANTES

- 1/2 GIRO EN RECUPERACIÓN.
- CON UNA SOLA MANO: 1ª ó 2ª.
- LANZADA (VUELO ANTES DEL APOYO).

NORMAS DE SEGURIDAD

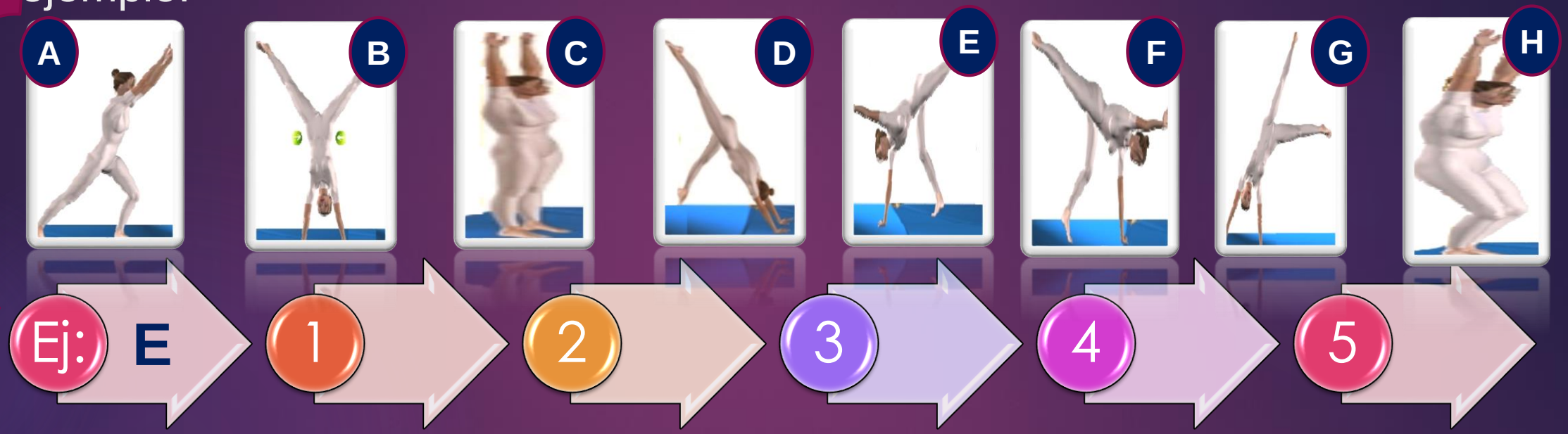
- Delimitar claramente el espacio de trabajo, lo ideal que este tenga un espacio de 2x2 metros.
- Utilizar colchoneta o frazada en el piso durante la ejecución, que le permita una superficie más blanda al momento de hacer contacto con el suelo.
- Practicar sin zapatilla y con una vestimenta adecuada.
- Realizar un calentamiento antes de realizar las actividades prácticas.

ACTIVIDADES DE EJERCICIOS DE SUELO

Instrucciones

- ✓ Lea atentamente todo el PowerPoint para poder responder las actividades.
- ✓ La letra debe ser lo más clara posible, sin falta de ortografía.
- ✓ El trabajo tiene que ser entregado limpio y ordenado.
- ✓ Las imágenes (fotografías lo más clara posible).
- ✓ Si va a destacar alguna actividad que sea visible.
- ✓ No se deben ejecutar las piruetas (volteretas- invertidas - rueda - rondat), solo se explica e imita la postura.

1.) Ordene las siguientes imágenes, según la secuencia correspondiente, ubicando la letra en la flecha como se aprecia en el ejemplo:

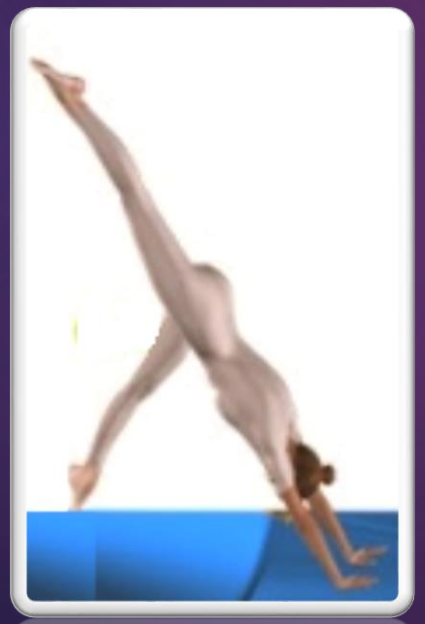


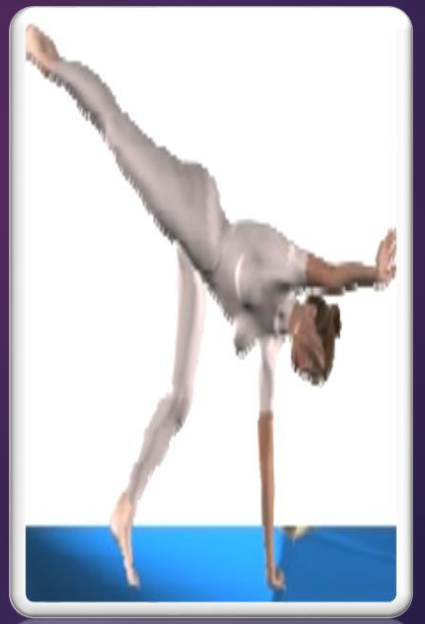
1.1) ¿Cuáles son las letras que no corresponden a la secuencia? Justifique su respuesta.

( ) _____.

1.2) Dibuje las extremidades (manos y pies) al momento de ejecutar la rueda lateral.

2) Seleccione la imagen correspondiente a la ayuda, y luego **dibuje** en ella, explicando en el recuadro (con sus palabras) ¿Cómo cree usted que se realiza esta ayuda?, y ¿Para qué nos sirve esta ayuda en la rueda lateral?





3) Ejecute y capture una imagen (foto del alumno) por cada paso de la ejecución de la voltereta hacia adelante y hacia atrás, nombrando la posición correspondiente y explicando con breves palabras (escrito en su cuaderno)como se ejecuta la voltereta o grabar un video que contenga la secuencia explicando con sus palabras como es la ejecución **(recuerde realizar un calentamiento adecuado antes de la actividad física). Atención, No debe ejecutar las volteretas, solo imitar el movimiento en las diferentes posiciones y capturar la imagen.**

Rueda lateral

Ejemplo:

1	2	3	4	5
Posición Inicial (fotografía)	(fotografía)	(fotografía)	(fotografia)	(fotografía)

¿QUÉ ES EL ACROSPORT?

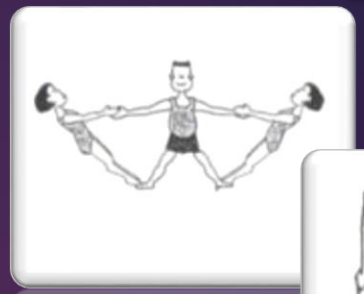
El acrosport puede considerse como una disciplina deportiva incluida en la Federación Internacional de Deportes Acrobáticos. Por tanto, podemos considerarlo como una modalidad dentro de la Federación Internacional de Gimnasia, a la que pertenece desde 1999.

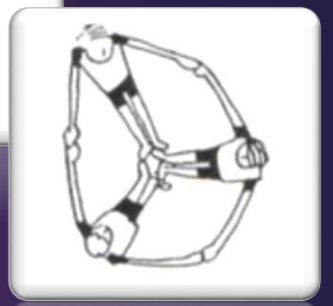
El ejercicio ha de contener elementos acrobáticos y gimnásticos de flexibilidad, equilibrio, saltos y giros y movimientos en cooperación entre los componentes del grupo, ejecutando formaciones corporales, formando un conjunto armónico con elementos coreográficos.

El Acrosport es un deporte acrobático realizado con compañero o en grupo, en el que se combinan:

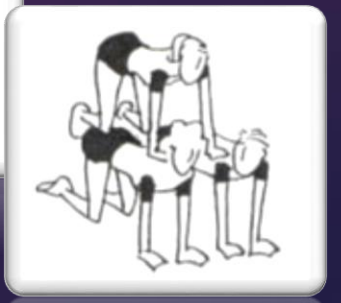
- pirámides humanas
- acrobaticas
- elementos coreográficos.

Las Figuras Corporales son formaciones estéticas realizadas entre todos los componentes sin estar unos encima de otros.





Las Pirámides implican siempre una estructura de al menos dos pisos, siendo la base más amplia que la cima.



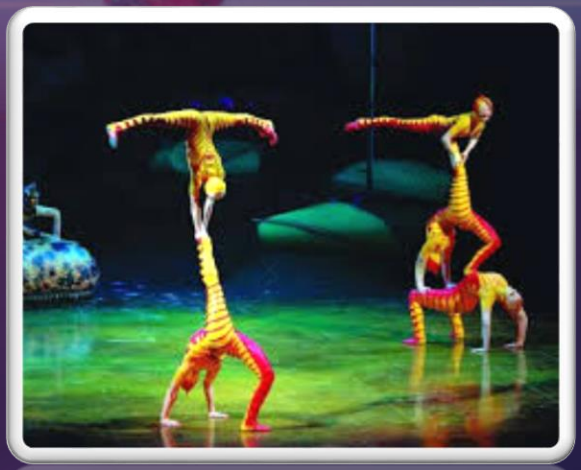
EL ACROSPORT COMO DEPORTE

CATEGORIAS DE COMPETENCIA:

- Parejas femeninas
- Parejas masculinas
- Tríos femeninos
- Cuartetos masculinos.

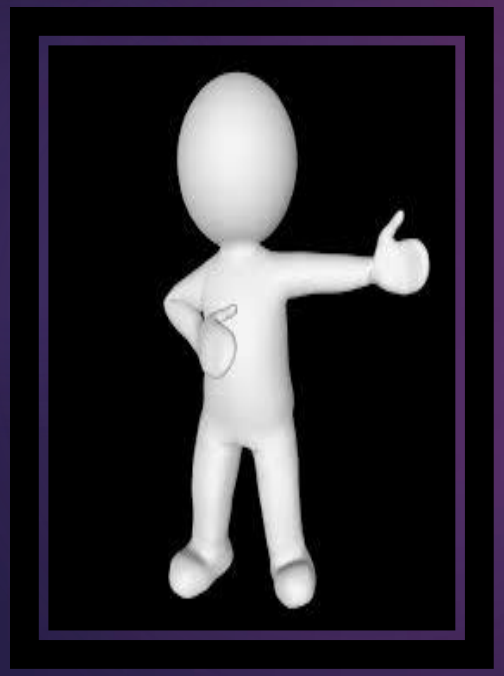
EXIGENCIAS DEL EJERCICIO DE COMPETICIÓN.

- ✓ Los elementos de equilibrios y saltos acrobáticos constituyen la parte principal del ejercicio, formando un conjunto armonioso y rítmico con otros elementos gimnásticos de flexibilidad y danza.
- ✓ El ejercicio se realizar en una superficie de 12 x 12 metros, con acompañamiento musical y su duración es de 2 minutos y 30 segundos.
- ✓ La diferencia de edad entre el Portor y el Ágil no debe superar a los 10 años.



ELEMENTOS DEL ACROSPORT.

Se trata de una actividad en la que se integran tres elementos fundamentales:



Construcción de figuras que requieren fuerza, flexibilidad y equilibrio.

Acrobacia en el suelo para las transiciones de unas figuras a otras.

Música que acompaña al componente coreográfico y realza la expresividad.

Roles

Dentro del deporte existen tres roles fundamentales:

EL PORTOR

Son las bases de las pirámides y deben soportar al ágil, para ello deberán mantener la mayor estabilidad. posible.

ÁGIL

Realiza el trabajo de agilidad trepando sobre el portor para adoptar una postura estable y estética. En aquellas figuras o pirámides de alta complejidad o riesgo aparecen dos nuevos roles:

AYUDANTE

Actúa rápidamente cuando haya dificultades para mantener la pirámide/figura. Sirve de apoyo al portor para ayudarle a mantener su postura. Sirve de apoyo al ágil mientras trepa sobre el portor, para ayudarle a adoptar su postura. Recoge al ágil en caso de caída.

OBSERVADOR

Observa el trabajo de los demás y da consejos para mejorar.

El Portor

Las características que debe cumplir son: fuerza, estabilidad y equilibrio.

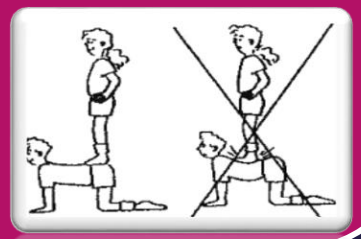
Funciones principales:

•Constituye una base estable, estática o dinámica en las figuras.
•Proyecta el cuerpo del ágil hasta las posiciones de equilibrio y ayuda a desmontar.
•La variedad y dificultad de las figuras depende del número de apoyos y de la superficie apoyada

•A considerar...

Durante todo el desarrollo de la actividad es especialmente importante el control postural debido a que:

- ❑ Soportar grandes cantidades de cargas (portor).
- ❑ Evitar posibles lesiones por posiciones incorrectas.
- ❑ Colocar la espalda recta, sin acentuar las curvaturas naturales de la columna vértebra.
- ❑ Tener en cuenta especialmente la zona lumbar
- ❑ Retroversión pélvica.
- ❑ Tener en cuenta la cintura escapular.
- ❑ Bloquear los hombros.



POSICIONES BÁSICAS DEL POSTOR

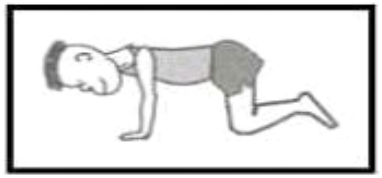
a) Posición bípeda

Para una mayor estabilidad, el portor, en el momento de suministrar la asistencia al ágil, aumenta su base de sustentación abriendo, de manera óptima, los apoyos del suelo. Baja su centro de gravedad y reduce al máximo sus brazos de palanca.

Posteriormente, extiende sus piernas con los pies separados a la anchura de los hombros manteniendo su espalda recta en línea con las piernas, controlando abdomen y pelvis.

Cuando el "portor" está manteniendo al "ágil" en una posición de pie sobre sus hombros, la insistencia en una buena colocación de espalda tan recta como sea posible aumenta para prevenir una tensión innecesaria en la columna.

b) Posición de rodillas (cuadrupedia)



En esta posición hay que tener en cuenta de no bloquear los codos, con los brazos extendidos y alineados perpendicularmente; las rodillas estarán paralelas con una separación similar a la anchura de los hombros; la espalda estará plana y los dedos de las manos separados mirando hacia adelante.

c) Posición tumbada supina (boca arriba)

Es importante en esta posición que la pelvis se encuentre basculada, apoyando la zona lumbar en el suelo, de forma que la espalda quede totalmente apoyada. Hay que evitar arquear la espalda, ya que pueden sobrecargar la zona lumbar.

Ágil

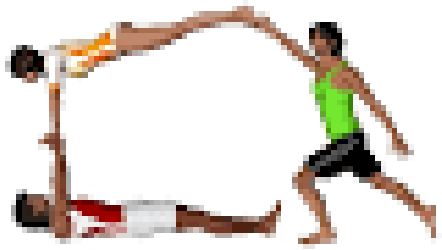
Las características que debe cumplir son:

- Más pequeño y ligero.
- Flexible y con gran sentido del equilibrio.
- Que trepe bien
- Buen control tónico
- Buena sintonía con el portor (comunicación).

Función: Culmina las figuras con volteretas, posiciones de equilibrio o fuerza.

El AYUDANTE

Las características que debe cumplir son: fuerza, estabilidad y equilibrio.



Funciones principales:

- Ayudar en las fases que lo requieran y adoptar una posición estética en la postura final.
- Evitan accidentes.
- Disminuyen la ansiedad.
- Aumenta la colaboración entre compañeros.
- Participan en la figura, se acoplan más tarde ya sea haciendo otras figuras o realizando elementos decorativos en dicha figura o pirámides.

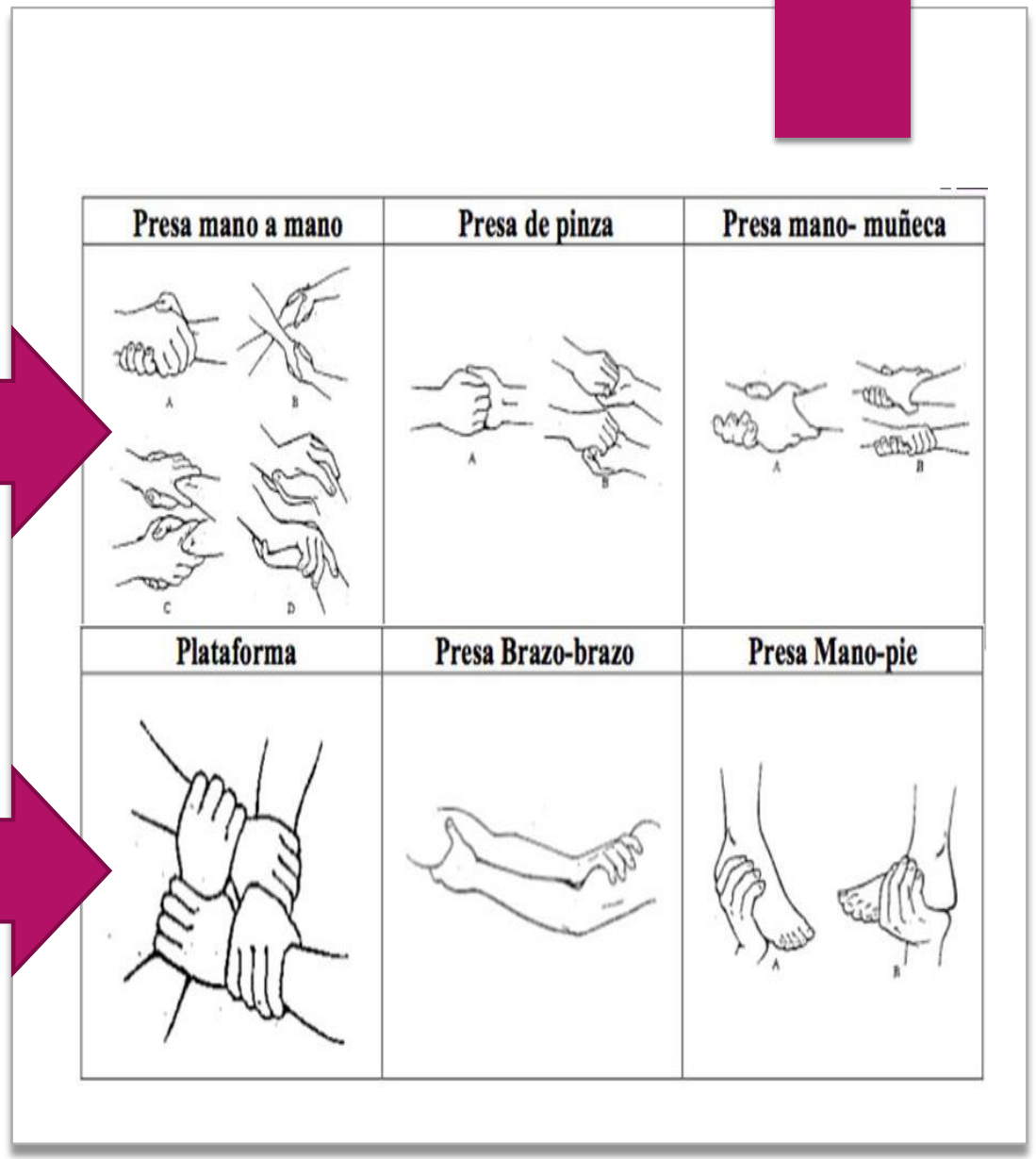
Presas o Agarres

- Dentro de los aspectos técnicos necesarios para la construcción de pirámides “las presas” o agarres de manos ocupan un lugar importante.
- Las presas son un aspecto fundamental del acrosport, ya que dan seguridad y estabilidad a las pirámides y cada una de ellas tiene una función específica.
- CARACTERÍSTICAS
- Disponer de sustancia antideslizante.
- Practicar en situaciones facilitadas (progresión)
- Agarre firme y sostenido.
- La presa se debe mantener siempre
- Conocer los diferentes tipos de presas y utilizar la más adecuada.

PRESAS

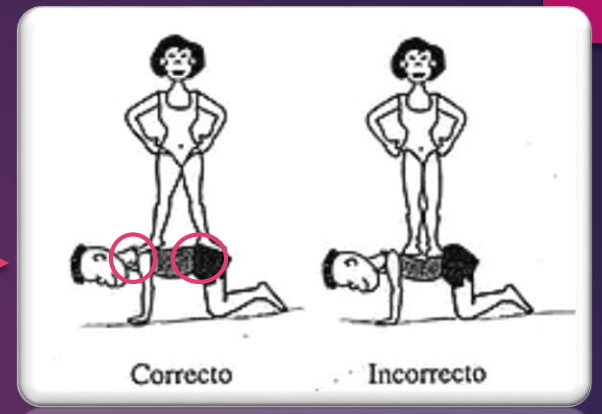
- Presa mano a mano, presa de pinza y mano-muñeca. Se utiliza para empujar y/o sostener en las diferentes formaciones.

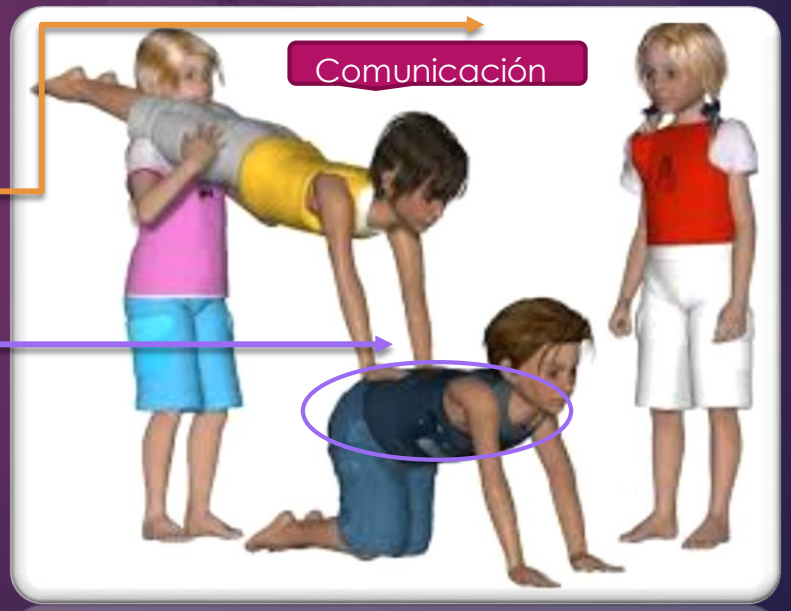
- Presa Brazo-brazo. Se utiliza para sujetar una posición invertida .
- Plataforma. Se utiliza para trepar y sujetar en algunas pirámides y para lanzar en acrobacias al alumno ágil o acróbata.
- Presa mano-pie. Utilizada por el portor para sostener al ágil situado en la cúpula en una posición de equilibrio estático. El agarre debe realizarse en la parte trasera del pie



SEGURIDAD Y AYUDAS

- Observaremos en que zona realizamos los apoyos. Las más adecuadas son la zona de los hombros y la zona de la cadera.
- En caso de inseguridad se debe solicitar ayuda a otro compañero.
- Debes ubicar la espalda recta, manteniendo el tono muscular en todo momento y no relajarte.

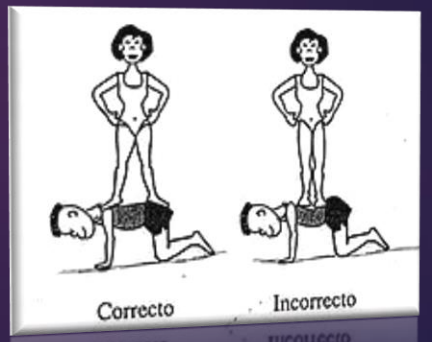




Principios básicos para evitar lesiones o accidentes

La forma correcta de ejecutar la figura:

- Es fundamental que la comunicación entre el portor y el ágil sea continua.
- En el momento en el que el portor note cualquier molestia debe decírselo al ágil para corregir esa postura o, directamente, deshacer la figura.
- Todos los movimientos de subida y bajada del ágil han de realizarse de forma suave y a velocidades muy controladas.
- Los apoyos del ágil deben ser siempre “seguros”, de modo que no perjudiquen ni causen daño al portor. Para ello los apoyos deben realizarse siempre sobre los segmentos periféricos, de forma que el peso caiga sobre el hueso y no en la mitad del mismo. Además, la espalda ha de estar siempre recta, evitando la formación de curvas.



FASES DE LA REALIZACIÓN DEL EJERCICIO

1) Construcción o montaje

- Orden: de dentro afuera y de abajo arriba.
- Los portores forman una base estable y se anticipan a las acciones de los ágiles.
- Los ágiles trepan lo más pegado posible al portor, progresiva y controladamente, impulsándose hacia abajo y nunca de forma lateral, para no desestabilizar al portor.

2) **Estabilidad o mantenimiento**

- Se debe mantener estable la pirámide al menos 3 segundos.
- Correcta distribución del peso corporal en los diferentes apoyos.
- Control postural adecuado.

3) Desenlace o desmontaje

- Orden: de fuera adentro y de arriba abajo (los últimos en formar la figura son los primeros en abandonarla, y viceversa).
- Se descarga progresivamente el peso y nunca se salta con los dos pies a la vez.

COMPOSICIONES

Las composiciones en Acrosport se basan en dos pilares fundamentales:

- Por un lado, la técnica para la construcción de las figuras y la correcta ejecución de los enlaces (siempre debe haber enlace de una figura a otra, mediante acrobacias, pasos de baile o movimientos).
- Por otro lado, la expresividad.

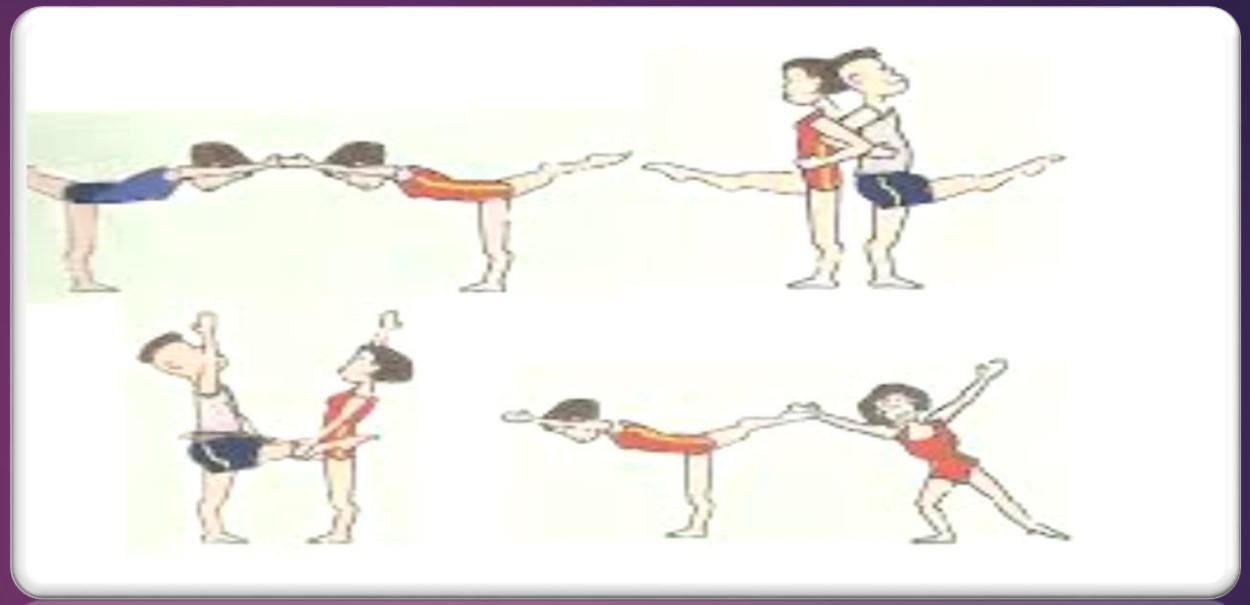
A la hora de preparar una composición debemos tener en cuenta:

- La sincronización de los participantes.
- La armonía de las construcciones y el ritmo.
- La creatividad apoyados por la música.

COMPOSICIONES - Figuras

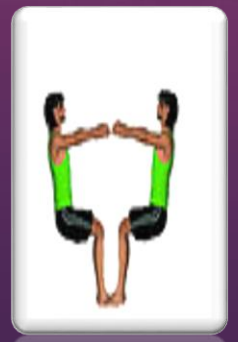
Balanceos

El ágil tiene contacto con el suelo y con un portor.



Contrabalanceos

El ágil tiene en posición invertida.



COMPOSICIONES – Figuras

Apoyos

El ágil tiene contacto con el suelo y con un portor.

Apoyos invertidos

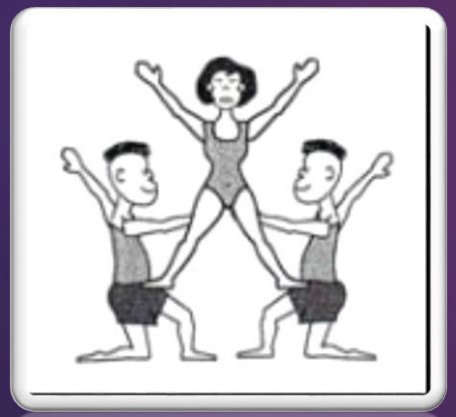
El ágil tiene en posición invertida.

COMPOSICIONES - PIRAMIDES

Piramides

El portor sostiene al ágil

- Básicas : cuando las componen dos o tres personas
- Grupales : cuando son de cuatro a ocho participantes
- Grandes grupos: nueve o más participantes.



Básicas

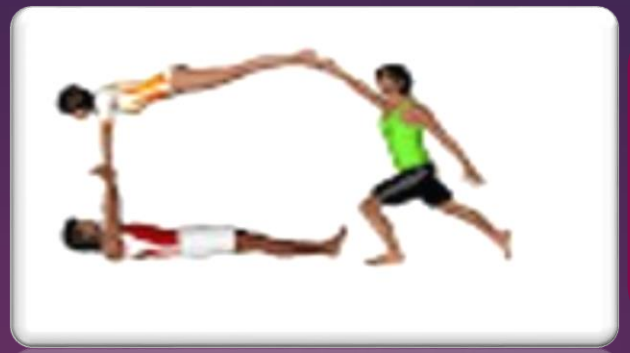
Grupales

Grandes grupos

1) Observe con atención las siguientes imágenes y encierre en un círculo, si corresponden a una figura corporal, o con un triángulo equilátero de ser una pirámide, luego destaque con una estrella las zonas correspondiente de realizar los apoyos (utilice colores llamativos).

2) Identifique en las siguientes imágenes los diferentes roles que cumplen
los integrantes de la figura o pirámide, mencionado dos características o
funciones, según el rol que aparezca a un costado de la imagen, de ser el portor mencione a que posición básica corresponde.

Ejemplo:



Portor

1.

2.

Ágil

1.

2.

Ayudante

1.

2.

Portor

1.

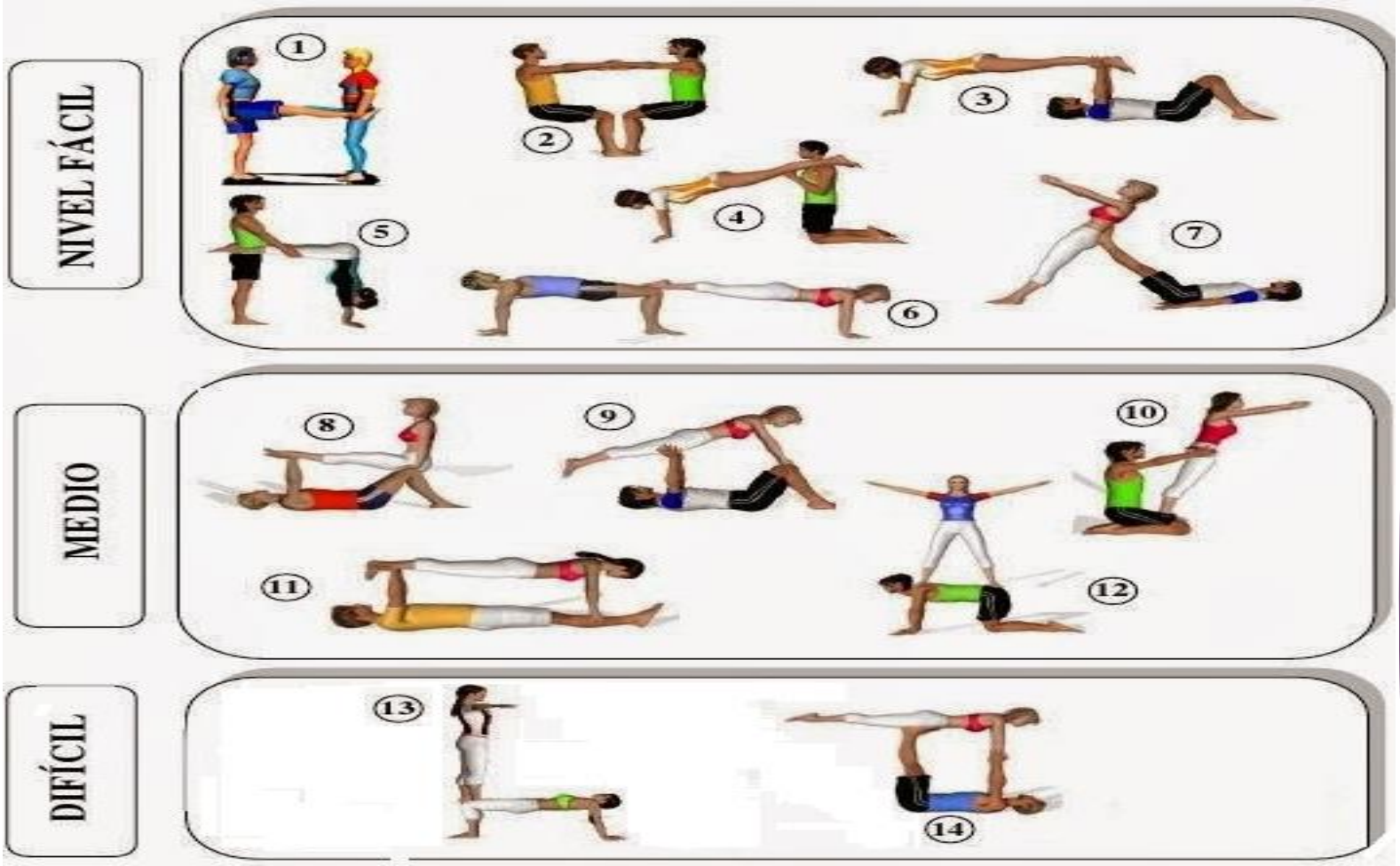
2

3) Observe y ejecute las siguientes imágenes, repitiendo 5 veces el ejercicio, luego complete los recuadros en blanco con el tipo de presa o agarre que corresponde, elija uno de ellos y captura con una imagen (imagen del alumno ejecutando el ejercicio).

Fotografia

4) Según las características que aparecen en el recuadro derecho de la diapositiva, marque con una (C), si corresponde a construcción (montaje), (E) estabilidad y (D), si corresponde a desenlace.

- Correcta distribución del peso corporal en los diferentes apoyos.
- ? Se descarga progresivamente el peso y nunca se salta con los dos pies a la vez.
- Los portores forman una base estable y se anticipan a las acciones de los ágiles.
- ? Orden: de fuera adentro y de arriba abajo (los últimos en formar la figura son los primeros en abandonarla, y viceversa).
- Control postural adecuado.
- ? Orden: de dentro afuera y de abajo arriba.
- Los ágiles trepan lo más pegado posible al portor, progresiva y controladamente, impulsándose hacia abajo y nunca de forma lateral, para no desestabilizar al portor.
- Se debe mantener estable la pirámide al menos 3 segundos.



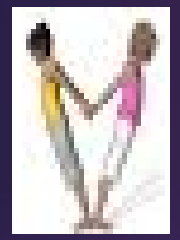
Fotografia 1

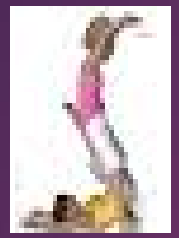
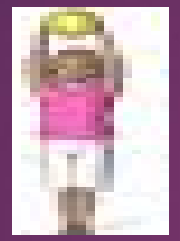
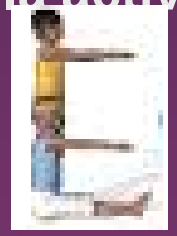
Fotografia 2

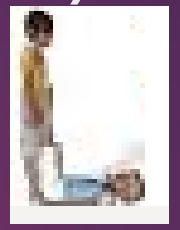
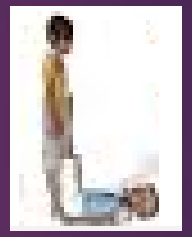
Fotografia 3

5) Observe las figuras que aparecen a continuación, e intente ejecutarla junto a otro miembro de la familia imitando la postura(de la figura 1 a la 12), **recuerde las características de cada rol (debe existir un ayudante en cada ejecución)**, realice 5 veces el ejercicio, manteniendo un tiempo de descanso entre uno y otro, luego elija 3 figuras corporales, ejecútela sin dificultad (de no ser así cambie la figura por una que le acomode), capturando una fotografía de cada figura realizada, (recuerde realizar un calentamiento adecuado antes de la actividad física).

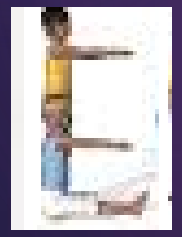
6) Descubra la frase que aparece a continuación, una vez descubierta, ejecute las figuras que componen la frase sin dificultad (de no ser así salte la figura por pasando a la siguiente que le acomode), **(recuerde realizar un calentamiento adecuado antes de la actividad física).**



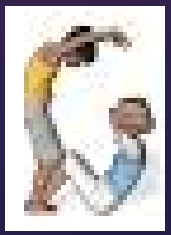




D



R A



Éxito en su trabajo.