**GUÍA TALLER 7° SEMANA 9**

**TEMA: GIMNASIA ÚLTIMA CLASE-EVALUACIÓN**

**TIEMPO PREVISTO DESARROLLO DE GUÍA: Hora y media**

**CRITERIOS DE EVALUACIÓN:** RESPONSABILIDAD, INICIATIVA, ORTOGRAFÍA, PUNTUALIDAD, ARGUMENTACIÓN E INTERPRETACIÓN-ENVÍO DE TALLER AL CORREO jbettin@ielasnieves.edu.co con fecha límite 24 de abril 2020 hasta las 11:59.

Debe enviar el taller en un único archivo o documento en Arial, Times New Román o Calibri tamaño de letra 12 todo el texto color negro y los títulos en negrita y los párrafos justificados.

Puedes utilizar esta misma guía para que desarrolles el taller y envía el archivo de la siguiente manera: debe llevar por nombre: Taller 7-Gimnasia-Apellido nombre. **Ejemplo: Taller 7-Gimnasia-Sánchez Ana**

Deberás tomar foto mientras realizas el o los ejercicios a evaluar, estas serán enviadas junto con las respuestas.

Todas las actividades deben estar documentada además en el cuaderno de educación física.

**PROPOSITOS:** Evaluar los ejercicios gimnásticos explicados y practicados en clases anteriores, además de repasar algunos conceptos.



**Motivación:** Lee cada una de las frases en familia y realicen un comentario por cada frase (escribir las conclusiones)

Por falta de educación, el futuro de un niño puede ser desafortunado.-Dennis E. Adonis. Las personas que están dispuestas a aprender son las más adecuadas para liderar.– Israelmore Ayivor

Conclusión frase 1:

Conclusión frase 2:

**Ver video del OSO BERNI-Gimnasia artística**

<https://www.youtube.com/watch?v=Wz3_PnXobfo>

**Desarrollo:**

Durante varias semanas estuvimos trabajando en algunos ejercicios gimnásticos de equilibrio, antes de saber qué ejercicios vas a presentar para ser evaluado, debes responder las siguientes preguntas:

1. Con tus propias palabras y después de haber leído o consultado varias fuentes, dar un concepto de gimnasia(recuerda con tus propias palabras)
2. ¿Cuáles son las diferencias entre gimnasia artística y gimnasia rítmica? Elabore un cuadro donde se evidencien las diferencias.
3. Dibujar cada una de las siguientes destrezas gimnasticas:
* Rollo adelante o vuelta canela
* Parada de manos
* Parada de cabeza
1. En nuestro desarrollo de actividades prácticas nos faltó por ver el ejercicio del mosquito.

Veamos la explicación y video de cómo se hace:

 Posición Mosquito (duración 10 segundos)

Es un apoyo simple, de fácil ejecución porque permite repartir el peso del cuerpo en tres puntos: cabeza y ambas manos; éstos deben formar un triángulo. Para realizar la postura de mosquito te sugiero sigas los siguientes pasos: Paso 1: Colócate en seis apoyos pies, rodillas y manos. Paso 2: Apoya tu cabeza y pon tus brazos al lado de las rodillas, con las manos apoyadas en el piso, en línea con tus hombros. Paso 3: Flexiona tus brazos y gira los codos hacia afuera. Paso 4: Apoya tus rodillas en tus antebrazos, sostén la posición en equilibrio.



He aquí un video explicativo del ejercicio: <https://www.youtube.com/watch?v=9Zxen718fI4>

Una variante de este ejercicio, es la grulla, también conocida o practicada en Yoga llamada Bakasana. Si después de haber hecho el ejercicio del mosquito quieres subir el grado de dificultad puedes intentar hacerlo (No es obligatorio hacer este ejercicio)

He aquí un video: <https://youtu.be/WGNtR08XB-E>

1. ¿Sabes qué es una Grulla? Consulta lo qué es y elabora una en Origami. Involucra a tu familia para que también aprendan y seleccionen la mejor de todas. Toma una foto de las grullas ganadora (1 y 2 lugar especificando quien la elaboró) Mira el video y aprenderán a realizarla. <https://www.youtube.com/watch?v=LLbWxDWqtQg>
2. Ya estás en el último punto del taller. Elige dos de los ejercicios de equilibrios realizados en clase (si quieres puedes incluir el mosquito) Toma una foto o realiza un video ejecutando los seleccionados por ti.

 Ejercicios: (Palomita, la palmera o palo de coco, parada de cabeza, parada de manos con apoyo en pared, mosquito) Ejecuta los que mejor hagas.

**Cierre:** ¿cómo te pareció el taller?

¿Qué ejercicios te generaron mayor dificultad?

¿Cómo consideras realizaste los ejercicios y qué deberías hacer para mejorarlos?

Aprende más en casa: Ingresa a

<https://www.elmundo.es/jjoo/2004/html/graficos/gimnasia.html>