

 COLEGIO INSTITUTO TÉCNICO INTERNACIONAL IED P.E.I. EDUCACIÓN EN TECNOLOGÍA Y SU INFLUENCIA EN LA CALIDAD DE VIDA 		
DOCENTES: Daniel Blanco – Javier Gutiérrez	ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA	GRADO - CURSO: Bachillerato
FECHA: Julio 26 de 2021	TEMA: DEPORTES INDIVIDUALES - GIMNASIA	

Cordial saludo,

Apreciados estudiantes, esta es la actividad 2 del segundo trimestre, donde se está trabajando la temática de deportes individuales, y como segunda prueba o test, se desarrollará un ejercicio del deporte gimnasia, ojalá la pueda presentar en el **encuentro virtual**, si no puede, entonces:

Enviar al correo daniel.blanco@iedtecnicointernacional.edu.co o al WhatsApp 3115918918 para los grados 6°, 7° y 801 y al correo Steven.mendoza@iedtecnicointernacional.edu.co a los grados 802 a 1102

1. CONCEPTUALIZACIÓN:

GIMNASIA

La **gimnasia** es un deporte dotado de arte y movimiento. Requiere una combinación de fuerza, balance, agilidad, y coordinación del cuerpo en el salón donde se practica. ... En la antigua Grecia, practicaban la Gimnasia para prepararse para la guerra.

PARADA DE CABEZA

Como su nombre lo indica el objetivo de este ejercicio es lograr que se coloque la cabeza donde van los pies y viceversa, donde las manos sirven de apoyo con el piso. Dentro de la gimnasia como disciplina deportiva, este ejercicio es de utilidad para generar distintos movimientos, además de que se utiliza como entrenamiento para lograr mayor flexibilidad en los músculos del cuerpo.

2. DESEMPEÑO PARA EVALUAR:

Realizar una invertida, parada de cabeza por lo menos durante 5 segundos, ojalá sólo o con ayuda de otra persona que le ayude a subir los pies.

3. ACTIVIDAD

- a. Observe el siguiente video

<https://drive.google.com/file/d/1DnMI40bqMrcBWIZ-IPq7kn8SMC125jHu/view?usp=sharing>

- b. Realice los siguientes pasos:

Para iniciar, forme un triángulo entre las dos manos y la cabeza, luego trate de subir las rodillas encima de los codos, después, vaya subiendo lentamente los pies hasta quedar en forma totalmente vertical, estando allí, cuente al menos 5 segundos y vuelva a bajar.... Recuerde que, si no puede sólo, puede pedir ayuda a alguien.



4. AUTOEVALUACIÓN.

Realice una reflexión de como cree usted, que el equilibrio corporal es importante para las actividades su vida. _____
