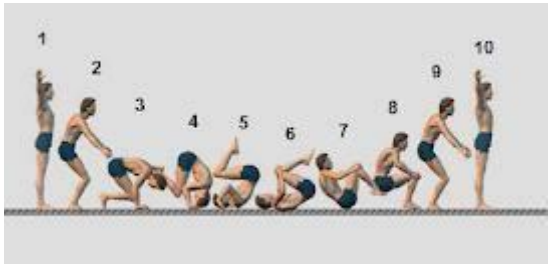
INSTITUCIÓN EDUCATIVA FEDERICO SIERRA ARANGO

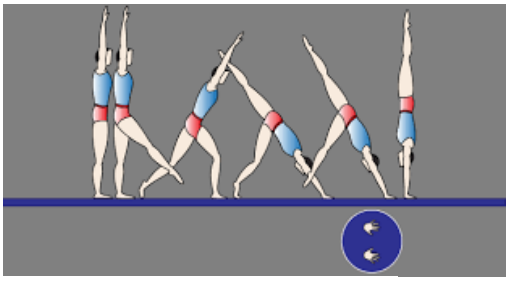
Resoluciones Dptales. 15814 de 30/10/2002 - 9495 de 3/12/2001
NIT: 811039779-1 DANE: 105088001750
Bello - Antioquia

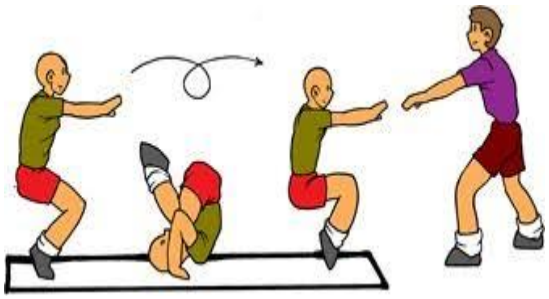
PERIODO 2 **Guía # 3, SEMANA 5 y 6**
AREA: Educación física **GRADO: Tercero 1, 2, 3, 4.**
FECHA: Semana del 3 al 14 de mayo de 2021.
DOCENTE: Ada Felicia Ospina Padilla. Javier Urrego Urrego.
BASE CONCEPTUAL: - Generalidades de la gimnasia Gimnasia a manos libres.
LOGROS - Cuido mi postura en la realización de diferentes prácticas y modalidades gimnásticas.
OBSERVACIONES: - Cada tema debe ser escrito en el cuaderno respectivo, con su taller solucionado en el cuaderno. - Escribir título, número del taller y la fecha. - Solucionar cada taller, con letra del estudiante y orientación de un adulto responsable. - Entregar el trabajo hasta el 14 de mayo, enviar las fotos o archivo de Word o PDF, a los correos: - luisjavier.urrego@virtual.edu.co (4°1, 4°2, 5°1 y 5°2) - ada.ospina@virtual.edu.co (4°3, 4°4 y 5°3) - Esta guía será subida en classroom donde debes responder todo lo referente a esta guía.
RUBRICAS DE EVALUACIÓN El valor de la nota será de acuerdo a: -Evidencia o entrega trabajos. -Puntualidad en la entrega de trabajos y asistencia a los encuentros. -Coloreado de los dibujos. -Presentación de los trabajos. -Se tendrá en cuenta que las respuestas de las actividades estén correctas.

EDUCACIÓN FÍSICA: GIMNASIA A MANOS LIBRES

Los ejercicios a **manos libres** son aquellos ejercicios que se hacen sin el uso de las **manos**, como por ejemplo: saltos en el aire, acrobacias, componentes gimnásticos de fuerza y equilibrio, elementos de flexibilidad, apoyos invertidos o combinaciones coreográficas







ACTIVIDAD # 3

1. Leer gimnasia a moanos libres, de esta guia.
2. Observa los ejercicios a manos libres en los dibujos de esta guia, además busca en you tube el video: Tipos de roles, con el siguiente enlace: https://www.youtube.com/watch?v=wMbITjrC6Vg
3. Con la ayuda de un adulto, realiza los rollos adelante y atrás que muestra el video, de esa actividad física, enviar dos fotos, recuerda utilizar una colchoneta y ropa cómoda, preferible el uniforme de educación física.

4. Lee y estudia el siguiente texto para responder las preguntas en el classroom.

Historia de gimnasia a manos libres

Durante la década de 1880, Émile Jaques-Dalcroze de Suiza desarrolló una forma de entrenamiento físico para músicos y bailarines. George Demeny de Francia creó ejercicios para la música que fueron diseñados para promover la gracia del movimiento, la flexibilidad muscular y la buena postura.

El evento de gimnasia celebrado en el suelo se llama **ejercicio de piso**. La abreviatura de inglés para el evento en los puntos de gimnasia es FX. Anteriormente, el evento de entrenamiento se realizaba en el piso de una barra o en alfombras como colchonetas.

El evento de piso ahora ocurre en un cuadrado alfombrado de 12m × 12m, que generalmente consiste en espuma dura sobre una capa de madera contrachapada, que es soportada por resortes generalmente llamados piso de «primavera».

Esto proporciona una superficie firme que proporciona un rebote o resorte adicional cuando se comprime, lo que permite a los gimnastas alcanzar una mayor altura y un aterrizaje más suave después de la habilidad compuesta.