



Módulo de autoaprendizaje N°6
Tema: Practicar las habilidades gimnásticas

Objetivo	Practicar las habilidades gimnástica con la ayuda de imágenes y videos con el fin de potenciar el control y coordinación de mi propio cuerpo.
Instrucciones	<ul style="list-style-type: none">❖ Con la ayuda de las imágenes y videos desarrollar las actividades prácticas.❖ Se sugiere realizar los ejercicios que se presentan con un adulto que los pueda observar (precaución con las malas posiciones de ejecución).❖ Realizar las habilidades 3 veces por semana, registrando el avance y la cantidad de repeticiones.❖ Registrar las dudas y consultas que se presenten para resolverlas en las sesiones virtuales.

Importante señalar que es fundamental la higiene y cuidado personal al termino de todas las actividades físicas.

Cuando hablamos de habilidades gimnásticas y acrobáticas nos estamos refiriendo, de acuerdo con Elisa Estapé, a todas aquellas habilidades específicas que, partiendo de habilidades básicas, constituirán los fundamentos o patrones motrices básicos de la Gimnasia Artística, es decir, los elementos técnicos propios de este deporte.

A partir de unos movimientos denominados "naturales", "ejercicios espontáneos", también conocidos como "premisas" de la actividad gimnástica y acrobática más elaborada, los alumnos/as deben obtener unos recursos o instrumentos que les permitan desenvolverse con mayor amplitud y dinamismo en el medio gimnástico (Thomas, L.) (Leguet, J.).

La coordinación de estas acciones motrices se concretará en las habilidades gimnásticas y acrobáticas más conocidas como son: el pino, la rueda lateral, la rondada, la paloma, el flic-flac, los mortales, etc.

Habilidades gimnásticas.

Voltereta adelante:

La voltereta adelante se inicia de pie, con los pies juntos. El primer movimiento es la flexión de las rodillas hasta la posición de cuclillas. Se lleva el centro de gravedad adelante hasta contactar con las manos en el suelo. El cuerpo se adelanta produciendo desequilibrio, la cabeza se flexiona sobre el pecho, los brazos se flexionan amortiguando el peso del cuerpo y la espalda se apoya sucesivamente, volviendo a la posición inicial gracias a la inercia.

Es muy importante al realizar la voltereta:

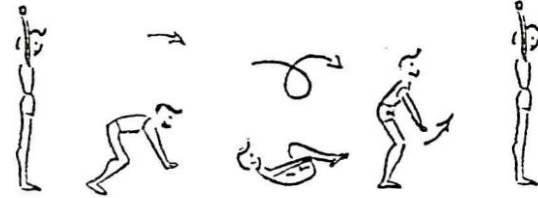
- ❖ El apoyo correcto de las manos: con los dedos índices paralelos.
- ❖ Meter bien la cabeza: tocar con la parte de atrás de la cabeza o que no





toque la colchoneta.

- ❖ Llevar las piernas muy flexionadas en el volteo.
- ❖ Rodar bien por la espalda, nunca dar golpe contra la colchoneta.
- ❖ Elevarse de forma simétrica.

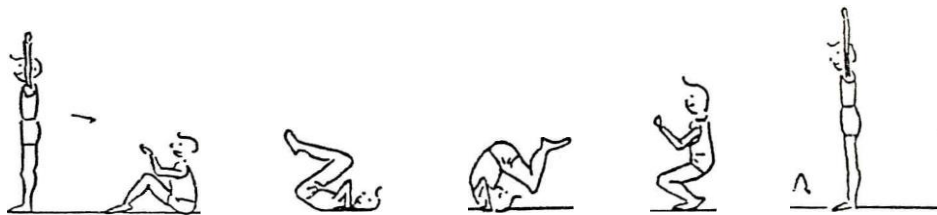


Voltereta atrás:

La voltereta atrás se inicia de pie, con los pies juntos y orientados en dirección contraria al desplazamiento. El primer movimiento es la flexión de las rodillas hasta la posición de cuclillas, pasando por la posición de sentado, se va rodando por la espalda a modo de balancín y las piernas se mantienen flexionadas contra el tronco. Las manos se colocarán al lado del cuello con las palmas contra el suelo y los dedos orientados hacia los hombros, los brazos amortiguan el peso del cuerpo sobre el cuello durante el volteo y volvemos a la posición inicial.

Es muy importante al realizar la voltereta atrás:

- ❖ Rodar sobre la espalda, nunca golpear contra la colchoneta.
- ❖ El apoyo correcto de las manos: con los dedos orientados hacia los hombros.
- ❖ Piernas muy flexionadas en el volteo.
- ❖ Empuje de manos contra la colchoneta para no dañar el cuello.



Actividad n°1 Con la información planteada anteriormente y el conocimiento del módulo n°5, deberán poner en práctica algunas habilidades gimnásticas, con el fin de potenciar el dominio del cuerpo y la aplicación de la combinación de habilidades específicas, siguiendo las siguientes instrucciones:

- ❑ Practicar las habilidades gimnásticas que aparecerán en las imágenes de abajo, siempre con la supervisión de un adulto responsable.
- ❑ Utilizar colchonetas para practicar las habilidades, en el caso que no tenga, utilizar toallas, frazadas, almohadas, cojines etc. (cualquier elemento que reduzca el impacto en el cuerpo).
- ❑ Realizar la secuencia correcta de cada una de las habilidades planteadas, teniendo



precaución, con la técnica de ejecución.

- ❑ Seguir a pie de la letra las instrucciones en las imágenes.
- ❑ Estar en un espacio libre, para evitar algún accidente.
- ❑ Realizar un calentamiento antes de realizar las habilidades (trotar, baila, ejercicios aeróbicos, etc.)
- ❑ Realizar movilidad articular en las articulaciones y elongación en los músculos principales.
- ❑ Realizar las habilidades al menos 30 minutos al día, si la ejecución es lograda, perfeccionar la posición y técnica.

Utilizar el siguiente link <https://www.youtube.com/watch?v=OUQJTHjyJWg> con el fin de observar y ejecutar la secuencia progresiva de los ejercicios.

<https://www.youtube.com/watch?v=LqwQh61ydy8> para practicar y observar la habilidad de equilibrio de nuca.

Habilidades para practicar

La voltereta adelante agrupada

FASES	CARACTERÍSTICAS	ERRORES
1. POSICIÓN INICIAL	-MANOS AL FRENTE. -PIERNAS FLEXIONADAS.	✓ APOYAR LA CABEZA
2. DESEQUILIBRIO	-C.D.G. SE DESPLAZA HACIA DELANTE. -LAS MANOS BUSCAN EL SUELO.	✓ APOYAR LAS MANOS EN LA RECUPERACIÓN
3. IMPULSIÓN	-COMIENZA CUANDO LAS MANOS CONTACTAN CON EL SUELO. -LAS PIERNAS SE EXTIENDEN. -LOS BRAZOS SE FLEXIONAN.	✓ APERTURA DEL CUERPO EN ROTACIÓN
4. RODAMIENTO	-COMIENZA CUANDO LA REGIÓN CERVICAL-DORSAL TOMA CONTACTO CON EL SUELO. -CUERPO AGRUPADO (OVILLO).	✓ DEJAR LA CABEZA ATRÁS EN ROTACIÓN
5. RECUPERACIÓN	-COMIENZA CUANDO LOS PIES TOMAN CONTACTO CON EL SUELO. -FINAL IGUAL A POSICIÓN INICIAL. (* LAS MANOS NO TOCAN EL SUELO.	

AYUDAS
➡ MANO EXTERNA ->CABEZA
➡ MANO INTERNA -> MUSLO



La voltereta atrás agrupada



FASES	CARACTERÍSTICAS	ERRORES
1. POSICIÓN INICIAL	-DE ESPALDAS A LA DIRECCIÓN A TOMAR. -DE CUCLILLAS, BRAZOS AL FRENTE.	✗ MALA COLOCACIÓN DE MANOS.
2. DESEQUILIBRIO	-C.D.G. ATRÁS: ACCIÓN DE SENTARSE. -MANOS A LA ALTURA DE LAS OREJAS.	✓ DESAGRUPAR(APERTURA) ANTES.
3. IMPULSO	-SEPARACIÓN DE LOS PIES DEL SUELO. -MOVIMIENTO ENVOLVENTE Y RÁPIDO.	✓ APERTURA DEL CUERPO EN ROTACIÓN
4. RODAMIENTO	-LA ESPALDA TOMA CONTACTO SUCESIVAMENTE HASTA LA ZONA CERVICAL. -MANOS APOYADAS POR DETRÁS DE LOS HOMBROS.	✓ NO EXTENDER LOS BRAZOS.
5. RECUPERACIÓN	-COMIENZA CUANDO LA CADERA ESTÁ SOBRE LA VERTICAL. -EXTENSIÓN DE BRAZOS: PARA PODER PASAR LA CABEZA. -LOS PIES BUSCAN EL SUELO.	
		AYUDAS
		➡ MANO EXTERNA ->HOMBRO (PASO CABEZA)
		➡ MANO INTERNA -> MUSLO (ROTACIÓN)

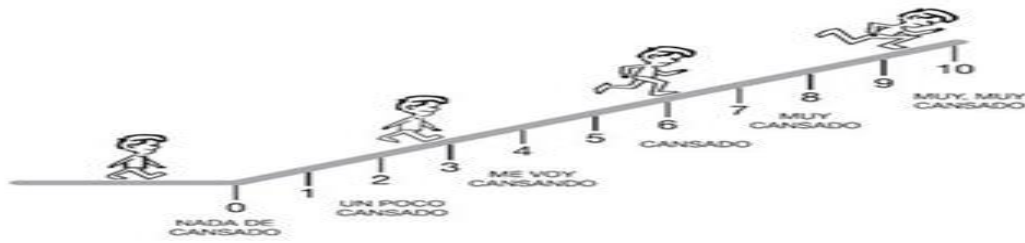
El Equilibrio de nuca



LA BASE DE SUSTENTACIÓN	AYUDAS
<p>BRAZOS</p> <p>C.D.G.</p> <p>OCCIPITAL Y CERVICALES</p> <p>• LA BASE DE SUSTENTACIÓN ESTÁ FORMADA POR BRAZOS,NUCA (CERVICALES) Y CABEZA (OCCIPITAL).</p>	<p>➡ POR DETRÁS DEL EJECUTANTE:</p> <p>➡ SUJETARLE LOS PIES Y TIRAR DE ELLOS HACIA ARRIBA.</p>



Autoevaluación: Escala de percepción de esfuerzo





Cada vez que realices los ejercicios por día, registra el nivel de la escala de percepción de esfuerzo.

Escala de percepción de esfuerzo	Día 1	Día 2	Día 3
Nada de cansado			
Un poco cansado			
Me voy cansando			
Cansado			
Muy cansado			
Muy muy cansado			

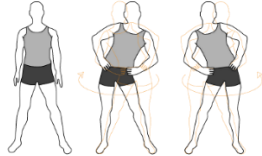
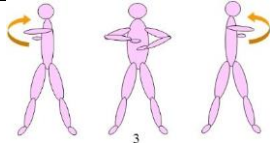

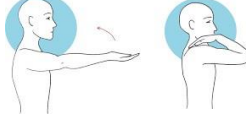

Rango de estado físico: si se presenta en dos ocasiones el mismo indicador, ese será tu nivel de condición física actual.

Anexo para realizar en todos los módulos

Moveremos nuestras articulaciones en orden ascendente, es decir de abajo hacia arriba, realizandomovimientos lentos y grandes, de 15 veces de la siguiente forma:

Articulación	Movimiento	Ejemplo
Tobillos	movimiento de circunducción en ambos sentidos (mover en círculos para los dos lados)	
Rodillas	movimiento de flexo extensión(doblar y estirar las rodillas)	



Cadera	movimiento de circunducción(mover en círculos)	
Columna	Movimiento de rotación (girar columna hacia la derecha y luego hacia la izquierda)	
Hombros	Movimiento de circunducción (mover en círculos hacia ambos sentidos)	
Codo	movimiento de flexo extensión(doblar y estirar el codo)	
Muñeca	Movimiento de circunducción (mover en círculos hacia ambos sentidos)	
Cuello	Movimiento de circunducción (mover en círculos hacia ambos sentidos)	