



Educación Física.

Prof. Alejandro Platero.

Curso: 1^oA

Nombre y Apellido del Alumno: Juan Francisco Mercado

Fecha: 01-09-2025.

Actividad de Contingencia ante mal tiempo.

TEMA: GIMNASIA – ROL Y VERTICAL.

Consigna:

Vamos a trabajar sobre los fundamentos del rol adelante y la vertical. No hace falta que los ejecutes si no tenés espacio seguro, pero sí que reflexiones y practiques algunos pasos preparatorios.

ACTIVIDAD N° 1 – Rol adelante:

1. Mirar un tutorial corto del rol adelante (puede ser en YouTube).

2. Responder:

a. ¿Cuál es el link del video que viste?

https://youtu.be/7A4BnGsLW18?si=VF3KF_SwbAqN9B-3

b. ¿Cuál es la posición inicial del cuerpo en el rol, hacia adelante?

Parado con las manos hacia arriba

c. ¿Qué partes del cuerpo entran en contacto primero con el suelo?

Las manos el cuello la espalda y las piernas

d. ¿Qué errores comunes se deben evitar?

3. Práctica opcional:

Si tienen espacio (una colchoneta, frazada o césped), pueden hacer 3 intentos de rol adelante y escribir cómo les salió. Se puede agregar una foto dentro del cuadro que aparece debajo.

ACTIVIDAD N° 2 – Vertical:

1. Leer: La vertical es una habilidad básica de equilibrio. Es importante alinear hombros, cadera y pies y apoyar con fuerza las manos en el suelo.

2. Escribir:

a. ¿Qué ejercicios previos ayudan a mejorar la vertical? Al menos explique tres que se usan en la Entrada en Calor.

- conejo
- coballo

b. ¿Qué músculos se usan principalmente?

Los músculos de los brazos

c. ¿Cuál es la cronología de la ejecución técnica de vertical?

d. ¿Dónde debe ubicarse el asistente/cuidador?

adelante de mi

3. Practicar (si es seguro): apoyo de manos contra la pared, mantener 10 segundos. Se puede agregar una foto enmarcada abajo.

ACTIVIDAD N° 3 - Reflexión final:

1. Responde:

a. ¿Qué me resultó más difícil de comprender/practicar?

• La vertical fue difícil

b. ¿Qué técnica o ejercicio pienso que me puede ayudar a mejorar?

📌 Entrega: las respuestas de dicha guía deberán subirse primero a la plataforma NODOS (opcionalmente con un video de 10 segundos practicando) y luego presentarse en una hoja impresa desde la computadora (Fecha límite para el día miércoles 03 de Septiembre del 2025).

La siguiente guía llevará nota y se promediará con una posterior evaluación practica de: rol adelante, rol hacia atrás y vertical.