

COLEGIO SANTO DOMINGO

Educaciòn

Física

Prof: Alejandro Platero

Curso: 2 "B"

Nombre y Apellido del Alumno: Valentino Jàcamo Lòpez

Fecha:01/09/2025

TRABAJO PRACTICO Nº 1

Tema: ROL ADELANTE Y VERTICAL

ACTIVIDAD Nº1 ROL ADELANTE

2 -Responder:

a-¿Cuàl es el link del video que viste?

https://youtu.be/vMAUTOgWn9w?si=7QFWFuWeorhJ_Y4I

b-¿Cuàl es la posiciòn inicial del cuerpo en el rol hacia adelante?

La posiciòn inicial del cuerpo es parado con los brazos al frente, para luego flexionar nuestras piernas y ponernos en posiciòn de cluquillas para prepararnos en hacer el rol hacia adelante.

c-¿Què partes del cuerpo entran en contacto primero con el suelo?

Las manos son las primeras que entran en contacto con el suelo, luego con la ayuda de los pies dar el impulso y lograr el rol hacia adelante.

d-¿Qué errores comunes se deben evitar?

Hay que evitar: -Apoyar solo los dedos y no las manos por completa

-Apoyar la frente o la parte superior de la cabeza

-Cruzar los pies en el levantamiento

-Levantarse con la ayuda de las manos.

Práctica Opcional-Algunos intentos podrían ser:

En posición de cuclillas, apoyado el suelo con nuestras manos levantando los pies haciendo varias repeticiones.

Con la ayuda de una pared haciendo estocadas

Boca arriba, sujetando nuestras piernas con las manos, nos balanceamos rodando nuestra espalda.

Rollo adelante a levantarse



ACTIVIDAD Nº2- VERTICAL

2- Escribir:

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

-De espalda a una pared apoyando las manos sobre el suelo,subimos nuestros pies a la pared.

-De frente a una pared con las manos sobre el suelo con un pie adelante y el otro atrás subiendo un pie intercalandolo una vez cada uno como haciendo una patada.

-Apoyando nuestra espalda a una pared,con los pies apoyados sobre ella,manteniendolos el tiempo que mas podamos.

b-¿Què m̀sculos se usan principalmente?

Se trabajan los m̀sculos de los brazos como bicets,tricets hombros,cuàdricep,piernas,gl̀teos y pantorrillas.

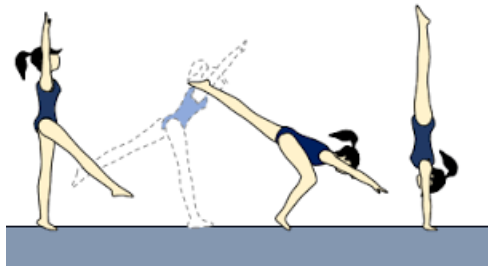
c-¿Cuàl es la cronologìa de la ejecutaciòn tècnica de vertical?

Serìa realizar una buena posiciòn inicial,colocando los pies a la altura de

los hombros, flexionando rodillas, luego un descenso realizando una sentadilla rápida, seguido de un impulso buscando alcanzar la máxima altura que podamos y por último aterrizaje logrando una caída de forma controlada "flexionando las rodillas para amortiguar el impacto y así evitar lesiones.

d-¿Dónde debe ubicarse el asistente/cuidador?

Debe ubicarse donde observe bien la técnica de la persona que realiza la vertical, podría ser en un costado o detrás, para ver la postura que se haga como debe ser.



ACTIVIDAD Nº 3 -REFLEXIÓN FINAL

1-Responde:

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

No me resultó difícil comprender las actividades, pero se ve más compleja la vertical, aunque aprendí a hacerla.

b-¿Qué técnicas o ejercicios pienso que me pueden ayudar a mejorar?

Seguir practicando con la ayuda de la pared subiéndole los pies, tratando de aguantar el tiempo que más se pueda.