

Educación Física

Alumno: ATENCIO DYLAN
Curso: 1ro B
Fecha: 03/09/2025
COLEGIO SANTO DOMINGO
Prof. Alejandro Platero

Tema: Gimnasia – Rol y Vertical

ACTIVIDAD N° 1 – Rol adelante

- Link del video: <https://share.google/EYRq7ipm0BOcgVKP2>
- La posición inicial es parado , con las rodillas un poco dobladas, pies juntos y las manos arriba listas para apoyar en el piso.
- Primero apoyan las manos, después la espalda y al ultimo los pies.
- Errores comunes: tirarse de golpe, no meter bien la cabeza o no doblar las rodillas.

Práctica: Lo intenté en una colchoneta y me salió medio torcido me caí, pero al tercero me salió mejor.

ROL ADELANTE:



ACTIVIDAD N° 2 – Vertical

a) Ejercicios previos:

- Hacer la plancha.
- Pararse en puntas de pie y estirar brazos arriba.
- Hacer la tumbita.
- Saltitos con brazos arriba para calentar hombros.

b) Músculos principales: brazos, hombros, panza (abdominales) y piernas.

c) Cronología: apoyarse con las manos en el piso, levantar una pierna y después la otra, mantener el cuerpo recto.

d) El asistente se ubica al costado para ayudar a que no me caiga.

VERTICAL:



ACTIVIDAD N° 3 – Reflexión final

a) Lo más difícil fue mantener el equilibrio en la vertical, me caí por falta de fuerza.

b) Creo que me puede ayudar practicar apoyado en la pared y también hacer más fuerza en los brazos.

c) Hacer ranitas levantando los pies.