

Guía de apoyo para prueba o examen de Ed. Física: Habilidades y destrezas básicas.

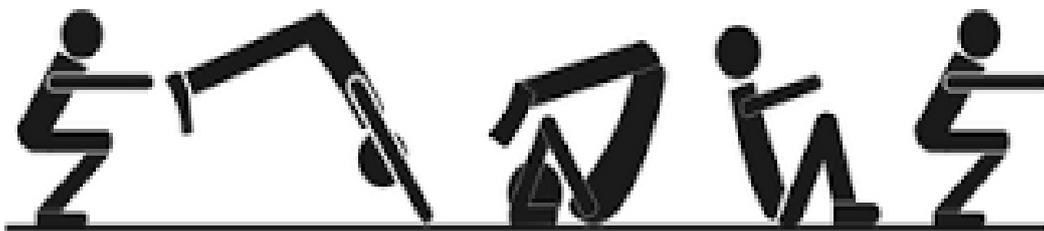
Prof. Víctor Gadea

Material básico para que el alumno de educación media cuente con una guía a la hora de preparar un examen, pruebas de eximidos u orales, siendo esto un mero apoyo que dependerá su encuadre del grado y clase en cuestión, el programa analítico y la forma en la que el docente abordó curricularmente el año.

Abordaremos las habilidades más comunes y básicas, a saber, voltereta al frente, voltereta atrás, paro de manos y rueda de carro.

Voltereta al frente.

Posición inicial en cuclillas, los brazos extendidos hacia adelante, impulsarse al frente mediante la extensión de piernas, se apoyan las manos sobre el piso o la colchoneta (las cuales pueden estar apoyadas al momento de comenzar la voltereta o luego del impulso, lo que se convertiría en una voltereta “volada”) llevando el mentón al pecho y levantando la cadera, se apoya la espalda (lo más “redondeada” o encorvada posible) se rueda sobre ella, al tiempo que se levantan las rodillas extendidas; luego se flexionan las rodillas, continuando el impulso con el tronco hasta llegar a la posición inicial.



Algunos ejercicios progresivos para la realización de la voltereta adelante:

- Balanceos redondeando la espalda en posición “bolita”.



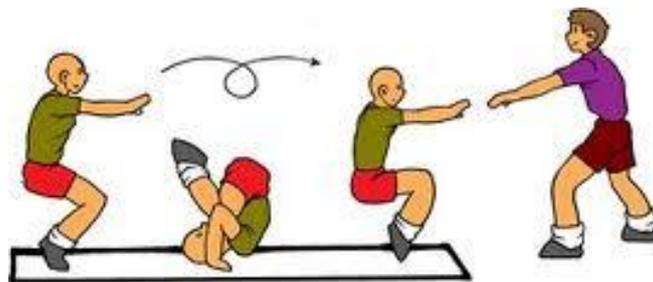
- Desde plano elevado y de rodillas, apoyo de manos, escondo cabeza con mentón al pecho y ruedo para terminar sentado o en cuclillas.



- Voltereta en plano inclinado o bajada, lo que ayudará y facilitará la acción.



- Con ayuda para salir, llevando los brazos al frente.



- Variantes: voltereta volada, por encima de obstáculos, con diferentes entradas o posición inicial, etc.



Voltereta atrás.

Posición inicial de pie y de espaldas a la colchoneta, nos flexionamos para sentarnos apoyando levemente las manos en la colchoneta, mentón al pecho para redondear la espalda y nos impulsamos hacia atrás; llevamos rápidamente las manos al costado de la cabeza para apoyar las palmas en la colchoneta al lado de las orejas y rodamos bien agrupados (flexionados, con rodillas pegadas al pecho) hasta tocar los pies en el suelo y salir, volviendo a la posición inicial.

Ejercicios progresivos para asimilación de la técnica:

Es muy importante el trabajo progresivo para esta destreza, ya que muchas veces el estudiante siente temor de lanzarse hacia atrás al no ver hacia donde va, o el hacerlo sin una correcta técnica puede ocasionar algún traumatismo de espalda o en la región occipital al lanzarse bruscamente sin los resguardos necesarios.

- Balanceos agrupados o en posición bolita, con mentón al pecho.



- Partiendo de cuclillas o sentado y con ayuda para rodar y llegar a posición cuclillas nuevamente.

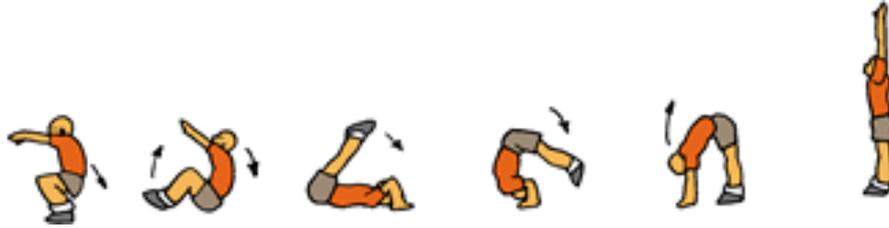


- En plano inclinado o bajada, lo que facilitará el rodar hacia atrás.



Variantes para la voltereta atrás:

Voltereta atrás con rodillas extendidas



Voltereta atrás con piernas separadas



Voltereta con una pierna



Paro de manos

Desde la posición inicial de pie con brazos extendidos hacia arriba por encima de los hombros y alineados, realizar un paso al frente flexionando la pierna de adelante y apoyando las manos en el piso y separadas como el ancho de los hombros, con la mirada entre éstas, se realiza impulso de la pierna que quedó extendida buscando la vertical, para luego la otra pierna (retrasada) impulsarla alcanzando también la vertical y logrando el equilibrio, manteniéndolo unos segundos.

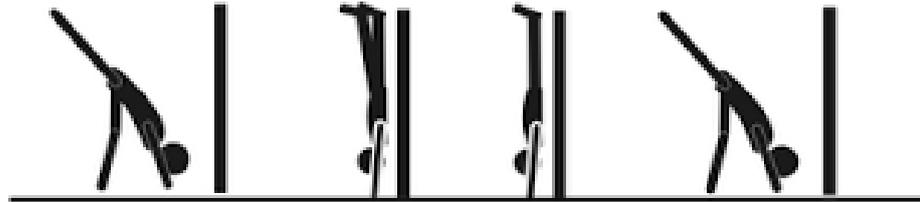
Ejercicios progresivos:

- Cola de pescado y caballito: realizar el impulso llevando primero una pierna elevada y luego la otra para bajarlas extendidas luego de llegar a la vertical, primero una y luego la otra; caballito: llegar a la vertical con ambas piernas i patera o moverlas alternadamente.





- Llegar a la posición vertical y mantenerla con ayuda de compañero o contra la pared (en este caso, tener en cuenta de realizar el apoyo de manos lo mas cerca de la pared posible).



- Como salidas puede ser volver a la posición inicial o salir con voltereta al frente, escondiendo cabeza y llevando mentón al pecho.



Rueda de carro

Con posición inicial o de partida lateral, se realiza una rotación en el plano antero-posterior de 360° con apoyo secuencial de manos y piernas, las que pasan extendidas y separadas hasta llegar a la posición de partida de pie.



Es importante cuidar la extensión de brazos y piernas, donde la extensión de tobillo (punta de pie) ayuda a corregir la flexión de miembro inferior así como estiliza el movimiento.



Ejercicios progresivos para llegar a la realización técnica de la destreza:

- Apoyando las manos en banco sueco, punta de plinto o similar, realizar cambio de piernas extendidas pasando de un lado a otro.
- Realizar la rueda pasando por encima de banco sueco o similar, colocado transversalmente y quedar con piernas separadas y brazos en cruz lateral al banco.
- Con ayuda desde la cadera para ayudar a conservar la verticalidad.
- Realizar la acción con posición inicial de pie sobre una línea dibujada en el piso.



Referencias, imágenes y bibliografía:

Educación Física – Texto de apoyo para el alumno de enseñanza media.

gimnasiaupel.blogspot.com

www.rena.edu.ve

innovadeof.wordpress.com