Colegio República Argentina

O’Carrol  # 850- Fono 72- 2230332

                    **Rancagua**

**Guía de actividades**

|  |
| --- |
| Nombre: |
| Cursos: 6 básicos. Fecha: 11 al 15 de Mayo. |
| OA: Aplicar a través de la gimnasia rítmica la expresión corporal acompañados de las características propias de los implementos deportivos. |

**Realiza los siguientes ejercicios con CUERDA, BALÓN, CINTA.**

**Si NO TIENES ALGUN IMPLEMENTO UTILIZA EL QUE TENGAS.**

 **INSTRUCCIONES:**

1.-Lleva una botella de agua para que te hidrates.

2.-Recuerda calentar para así evitar futuras lesiones musculares.

3.-Después de realizar tu rutina, practica el hábito de higiene.

4.-Te adjunto videos con las rutinas de ejercicios con los diferentes implementos ..deportivos.

<https://www.youtube.com/watch?v=caBnKKNTjvY> este link corresponde a rotaciones con la cuerda.

<https://www.youtube.com/watch?v=rWcDjjWZ0Z8> este link corresponde a balanceos con la cuerda.

<https://www.youtube.com/watch?v=FdqtjIAZDwk> este link corresponde a saltos con la cuerda

<https://www.youtube.com/watch?v=Mkb11hnLxHc> este link corresponde a rebotes con balón.

<https://www.youtube.com/watch?v=0bNgff5nYG8&t=92s> este link corresponde a lanzamientos con balón.

<https://www.youtube.com/watch?v=zXcnT5AH_WM> este link corresponde a la cinta.

|  |
| --- |
| Hombre Que Salta Y Que Practica Jiu-jitsu Brasileño Foto de ...**Toma la cuerda por los extremos y realiza 5 saltos cambiando de pie, en el lugar.****Toma la cuerda por los extremos y realiza saltos con desplazamiento. (Trotando).****Realiza rotaciones con la cuerda tomada por los 2 extremos en una sola mano en el plano frontal, sagital y horizontal.****Realiza balanceos toma la cuerda por los extremos y desplázala hacia atrás y luego adelante cambiando de lado.** |

**1.-Actividad realiza ejercicios con la cuerda.**

**2.-Actividad realiza ejercicios con el balón.**

|  |
| --- |
| **Realiza rebotes con el balón máximo hasta la cintura en el lugar manteniendo el ritmo y la secuencia de los rebotes.****Realiza rebotes con el balón máximo hasta la cintura con desplazamiento trotando con una sola mano.****Realiza un lanzamiento con el balón en el lugar con una sola mano y recibe también con una sola mano(manteniendo la visual en el balón).****Realiza una rodada con el balón por el cuerpo manteniendo el equilibrio del balón.** |

**3.-Actividad realiza ejercicios con la cinta.**

|  |
| --- |
| **Realiza circunducciones (círculos) con la cinta en el plano frontal, sagital y horizontal manteniendo la extensión total del brazo, luego cambia de brazo.**Amazon.com: HardToGe Cinta de Danza Arcoíris Rítmica Gimnasia ...**Realiza serpentinas con la cinta en el lugar y luego con desplazamiento(trotando)****Realiza espirales con la cinta en el lugar y luego con desplazamiento(trotando)** |



La cuerda de gimnasia rítmica, es un aparato cuyo material de elaboración es diverso. Algunas son fabricadas de **cáñamo,** otras tienes como base el **material sintético**.

 **EJERCICIOS: FUNDAMENTALES**

SALTOS, SALTILLOS, LANZAMIENTOS, ROTACIONES, BALANCEOS, CIRCUNDUCCIONES.

EL BALON.

La gimnasia artística con pelota  posee un balón de **18cm a 20cm de diámetro**, elaborado en goma o plástico y consta de un **peso de 400g**. Dicha pelota debe ser preferiblemente de un solo color.

**EJERCICIOS: FUNDAMENTALES**

RODADAS POR EL CUERPO, REBOTES, LANZAMIENTOS, EQUILIBRIOS, MOVIMIENTO EN OCHO.

 La cinta, está hecha de satén o material similar, puede ser uno o varios colores y **tiene un grosor de entre 4 y 6 cm y una longitud mínima de 6 metros para la categoría de adulta (menor para las categorías infantiles)**. **El peso mínimo es de 35 gramos**.

**EJERCICIOS: FUNDAMENTALES**

SERPENTINAS ESPIRALES, LANZAMIENTOS, CIRCUNDUCCIONES.

SALTOS, SALTITOS, LANZAMIENTOS, ROTACIONES PASADA POR DENTRO DE LA CUERDA BALANCEOS, CIRCUSDUCCINES

