

Gimnasia artística

13. Se colocan dos colchonetas, una en el piso y otra en la muralla, para que las alumnas y los alumnos hagan la posición invertida sin ayuda –así, en el caso de pasar de largo, apoyan los pies en la muralla–, con ambos brazos completamente estirados al costado de la cabeza, además de las rodillas y punta de pies estirados. Al finalizar, responden preguntas como: ¿qué habilidades debe desarrollar un o una gimnasta para obtener resultados olímpicos? ¿Quiénes son las y los mejores representantes de la gimnasia artística masculina y femenina en Chile?

Observaciones a la o el docente

Si no se cuenta con materiales específicos para esta actividad, se sugiere que el trabajo se realice con ayuda entre los y las estudiantes. Para ello, hay que enseñarles las maniobras de ayuda. De esta manera se evitan accidentes y se estimula el compromiso hacia la seguridad de sus pares.