

Gimnasia artística

15. Se forma una hilera con una carrera de mínimo seis metros para saltar en el trampolín elástico, apoyarse del cajón y realizar el "salto Hocke", que consiste en que el o la gimnasta apoya sus brazos en el cajón y pasa sus piernas por entremedio de los brazos para caer al otro lado del cajón, de pie y con los brazos estirados hacia arriba.

Observaciones a la o el docente

Se sugiere que, durante la clase de gimnasia, el alumno o la alumna efectúe autónomamente diversos ejercicios, para evitar hileras de espera frente a un aparato gimnástico. Por lo tanto, es importante enseñarles a ayudarse mutuamente, a fin de evitar accidentes durante la práctica y generar un espíritu colaborativo entre pares.