

AREA: EDUCACION FISICA NIÑAS

GRADO: 4° A-B-C-D

PROFESORA: ALEJANDRA GUTIERREZ

ACTIVIDADES PARA HACER EN CASA

NECESITARAS UN ELEMENTO SOGA O CUERDA.

1-Entramos en calor el cuerpo, moviendo brazos, elevo y bajo, círculos hacia atrás, hacia adelante .**Otra manera de entrar en calor es poner música y bailar.**

2-movemos las piernas, elevo rodilla, llevo talones hacia atrás, puedo saltar, trotar en el lugar.**3-Elongamos!!**...saltamos la sog a con pies juntos, alternando un pie y otro.

4-tomo la sog a con una mano ambos cabos o extremos, realizo movimiento circular arriba de la cabeza, cambio de mano y repito el mismo movimiento.

5-Realizo movimiento circular a mi derecha, luego a mi izquierda, lo realizo con la mano derecha, luego con la izquierda.

6-Con ambas manos por el centro de la sog a, hago girar los extremos (cabos) hacia adelante, hacia atrás, alternando, siempre realizando un movimiento circular.

7-Plegada en dos, tres o cuatro partes, realizo giros o movimientos laterales.

8-Con una mano en cada extremo, ubico la sog a al lateral del cuerpo y la balanceo, el cuerpo acompaña el movimiento.

La cuerda, junto al aro, la pelota, las clavav y la cinta son los elementos oficiales aprobados por la FIG para competir **en gimnasia rítmica**. En sus extremos tienen nudos que hacen de cabos y que facilitan el agarre a la gimnasta. Para saber la talla de cuerda de una gimnasta ésta se coloca la cuerda en los pies y alarga la cuerda hacia arriba hasta que le llegue a las axilas, una vez colocada de esta forma se le hace los nudos

Ejecución

Las figuras técnicas pueden ser hechas con la cuerda tensa o suelta, con una o las dos manos, con o sin cambio de manos. La relación entre el implemento y la gimnasta es más intensa que en otros casos. La cuerda frecuentemente aparece como una serpiente que ataca agarrándose alrededor de la gimnasta. Pero la flexibilidad y agilidad, con un toque de elegancia, siempre ganan al final.

Movimientos

Giros, golpes, saltos, lanzamiento, movimientos en 8, circunducciones.