

Gimnasia artística

14. Ubicando una barra cerca de una muralla se realiza la subida abdominal (movimiento en el cual se debe realizar una flexión de codo, luego elevar la cadera hasta la altura de la barra, después pasar las piernas por sobre la barra y terminar sobre la barra con los brazos extendidos y las piernas estiradas), apoyando los pies en la muralla y luego pasando hacia atrás. Después de una serie de intentos, empiezan a subir sin apoyarse en la muralla y responden preguntas como: ¿cuál músculo del brazo trabaja en esta acción?



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.