

# ACROBACIA EDUCATIVA



La gimnasia es un deporte que puede realizarse para conseguir distintos fines, éstos pueden ser terapéuticos, competitivos y educativos. La gimnasia y acrobacia educativa es aquella modalidad que contempla una variada cantidad de series de ejercicios, los cuales pueden ser realizados en categorías femeninas como masculinas, señala una buena rutina diaria de ejercicios, los cuales se realizan sólo con el fin de mantener un excelente estado físico.

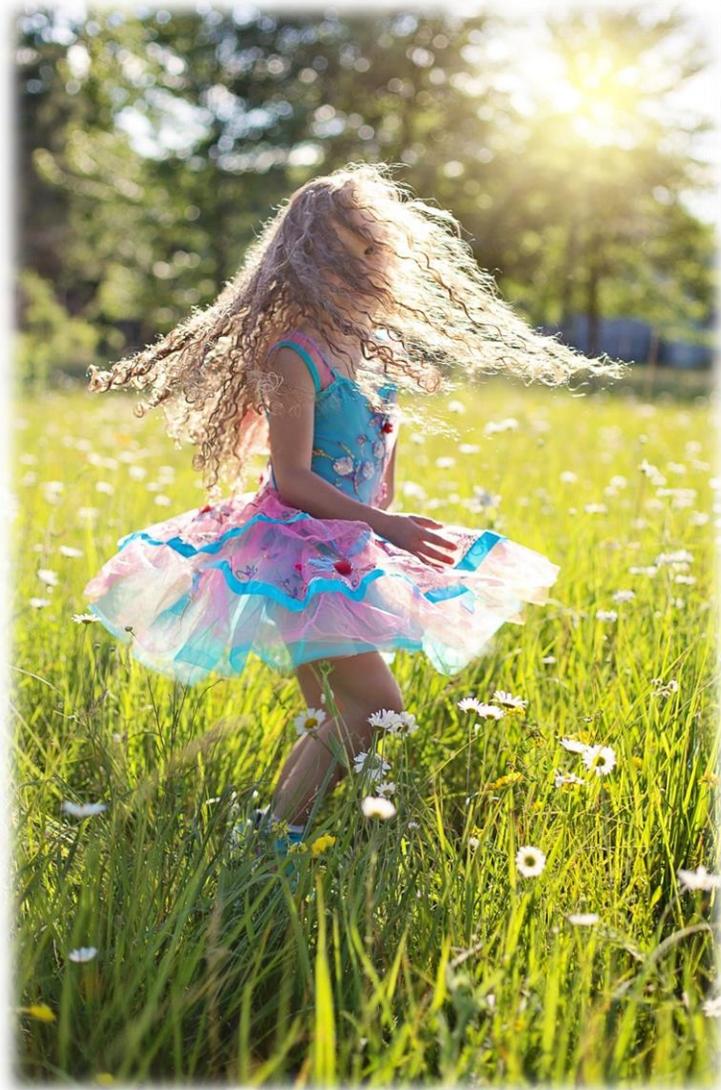
Dentro de esta definición se encuentran los ejercicios que indican como mantener una buena "postura" que sea saludable al cuerpo y a la columna, no levantar mucho peso al cargar objetos, ejecutar una buena respiración, realizar ejercicios que fortalezcan cada extremidad, en general, todo lo relacionado con el mantenimiento del cuerpo en condiciones óptimas.

La gimnasia educativa es una rama derivada de la gimnasia que se centra en mantener el estado físico y un cuerpo saludable a lo largo de la vida, como modo de vivir en plenitud sin sufrir de alguna dolencia ósea o muscular.

# Giros

Los giros están muy ligados al equilibrio y al sentido propioceptivo o cinestésico. A través de este sentido, el cuerpo recibe diferente información sobre el movimiento, la postura, el grado de tensión que hay en los músculos, contribuyendo al conocimiento del cuerpo y esquema corporal.

La percepción espacial es otro de los aspectos que se ven potenciados al trabajar los giros. Al realizar un giro se produce un cambio de orientación, pasando de una posición inicial a otra final, lo que conlleva una exigencia inmediata de un nuevo ajuste de espacial.



# Parada de manos

El ejercicio parada de manos requiere equilibrio, fuerza y determinación, todos los niños, adolescente y adultos han intentado realizar en alguna ocasión éste tipo de ejercicios, algunos lo consiguen con éxito y algunos no, algunos pasos para poder realizar adecuadamente el ejercicio son:

- Partiendo de la posición inicial de pie, con los brazos extendidos verticalmente por encima de los hombros realizar un paso profundo al frente llevando las piernas extendidas al principio flexionando al contacto con el suelo
- Apoyar las manos que deben de estar separadas aproximadamente a lo ancho de los hombros y con los dedos separados.

- La mirada debe estar dirigida entre las manos, sin exagerar la extensión del cuello en este preciso momento, la pierna retrasada que había quedado extendida se impulsa buscando la vertical
- Seguidamente la otra pierna alcanza a la primera para lograr así el equilibrio, una vez conseguido se mantiene por pocos segundos.
- Para descender se flexionan los codos, se lleva la barbilla al pecho y se rueda sobre la espalda para finalizar en cuclillas.



# EDUFUTURO

460 palabras

## Referencias

<https://degimnasia.net/gimnasia-acrobatica/>  
<https://www.laiyla.org/index.php/blogs/entry/posturas/preparacion-parado-de-manos>  
<http://altorendimiento.com/la-gimnasia-acrobatica-como-propuesta-educativa-para-la-mejora-del-autoconcepto/>

