



ESSTUDIANTE: \_\_\_\_\_

FECHA: MAYO 03 DE 2020

**GUIA 2: EJERCICIOS A MANOS LIBRES**

Los ejercicios a manos libres son aquellos ejercicios que se hacen sin el uso de las manos, como por ejemplo: saltos en el aire, acrobacias, componentes gimnásticos de fuerza y equilibrio, elementos de flexibilidad, apoyos invertidos o combinaciones coreográficas.

Los ejercicios a manos libres son todos esos ejercicios en donde no se usan las manos, sino que se usa las otras partes del cuerpo, ya sean los pies, las rodillas, la masa en general y otros.

Son ejercicios que requieren de mucha destreza, sobre tener se debe tener destreza en manejar la masa e inercia del cuerpo, de tal manera que no sea necesario el uso de las manos.

Su nombre: "manos libres", es debido a que las manos siempre quedan libres en el ejercicio.

El ejercicio a manos libres (o ejercicios en el suelo) es aquel que pertenece a la gimnasia artística y que se realiza en una plataforma o tapiz a nivel del piso, en donde el gimnasta no se apoya en ningún tipo de equipo o instrumento, solo en las manos. De allí su nombre.

La raíz de esa disciplina, es el método de entrenamiento Eurhythmics inventado en Suiza en la década de 1810.

Es una disciplina que forma parte de los deportes de los juegos olímpicos. Compiten hombres y mujeres en categorías separadas. El tapiz o plataforma para los ejercicios tiene una dimensión de 12 m x 12 m.

El ejercicio a manos libres surge en la década de 1880, cuando el suizo Émile Jaques-Dalcroze desarrolló el método Eurhythmics, un sistema de entrenamiento físico pensado particularmente para los músicos y bailarines. Pero luego aparece el francés George Demeny, quien le incluye ejercicios en donde el gimnasta pudiera exhibir la buena postura, agregado a la gracia del movimiento y la flexibilidad muscular.



**BENEFICIOS DEL EJERCICIO A MANO LIBRES**

1. Mejora las condiciones físicas en general: la fuerza, el equilibrio y el control del cuerpo
2. Ayuda a mejorar el rendimiento deportivo en los otros deportes, cualquiera que sea
3. Estimula las relaciones sociales y la disciplina
4. Beneficia a la concentración y el enfoque
5. Expande el trabajo en equipo
6. Enseña a trabajar fuertemente para alcanzar los objetivos
7. Estimula el funcionamiento cognitivo en los niños



**ACTIVIDAD:**

1. Lee atento el contenido de la guía y toma apuntes en tu cuaderno de Educación Física con los aspectos de mayor importancia para ti de la práctica de los Ejercicios a manos libres.
2. Ilustra algunos ejercicios a manos libres que te llamen la atención, te agradan o que incluso practicas.
3. Realiza en tus ratos libres con tu familia ejercicios a manos libres según tus posibilidades.

**EJERCICIOS A MANOS LIBRES.**

Estos ejercicios deben ser los primeros en ser impartidos para, posteriormente pasar a la enseñanza de los ejercicios con aparatos. Ellos son la base de todo lo demás, de manera que aun cuando estén adelantados, no se abandonaran estos ejercicios para poder brindar más tiempo a la práctica con aparatos.

