
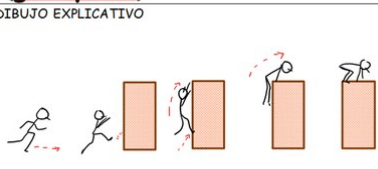






# PARKOUR E CUALIDADES MOTRICES

## Tarefa para o 11 de maio




Lendo os apuntes e actividades do 2º trimestre, vemos que o parkour englobaría moitas desas cualidades, polo que xenéricamente decimos que é un deporte que precisa de **axilidade**. Pero se o miramos polo miúdo, podemos buscar accións aisladas nas que predomina unha ou outra das cualidades motrices dos apuntes. **Ímolas buscar.**


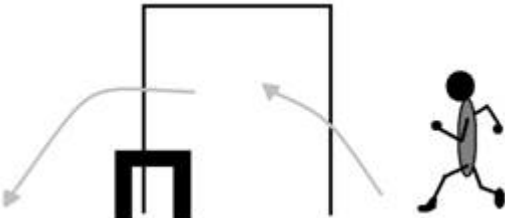



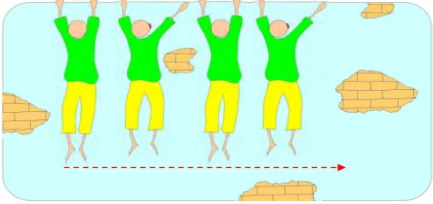
RELACIONA na táboa seguinte de cualidades motrices, accións, xestos, movementos do parkour que pensas que utilizan máis esa cualidade.


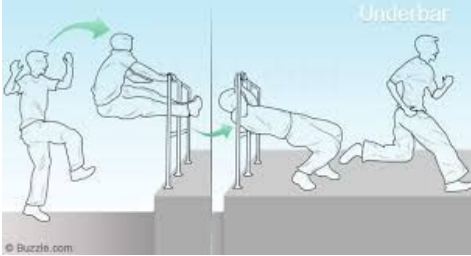
Desplazamentos	<b>A</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<p><b>Gato</b>                      Gato: es un salto parecido al anterior pero en este caso las piernas se pasan por entre el hueco que dejan los brazos al apoyarse en el obstáculo.</p>	
Salto	<b>B</b>	<b>1</b> <b>4</b> <b>5</b>	<b>2</b>	<p><b>Grimpeo</b>                      Se trata de sobrepasar un muro alto. Se necesitará carrerilla para llegar a la cima del muro, pegando una patada sobre éste para subir</p>	<p>DIBUJO EXPLICATIVO</p> 
Recepción	<b>C</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<p><b>Reverso</b>                      Este movimiento trata de flanquear una valla, barandilla o muro, apoyándose en ella con las manos, y realizando un giro de 360º</p>	
Xiros	<b>D</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<p><b>Preci</b>                      Este es un salto de "precisión" sin carrerilla, en el que el fin será una recepción precisa en una valla, muro o bordillo estrecho.</p>	

Trepas	<b>E</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	Distensión Es un salto de precisión en el que el punto de recepción está a nivel distinto del punto de salida	
Coordinación dinámica xeral	<b>F</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	León Consiste en saltar con los brazos por delante del cuerpo, estirándose lo máximo posible para superar el obstáculo, cayendo primero con las manos para poder rodar sobre el omóplato, levantarse, y seguir corriendo. Es como una rodada larga.	
Equilibrio estático	<b>G</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	Catbalance <b>Movimiento Cuadrúpedo – Cat Balance (Equilibrio de Gato):</b> Consiste en andar “a cuatro patas” sobre todas las cosas, ya sea en el propio suelo, sobre barrotes, varillas y de más; se trabaja bastante el equilibrio. También se puede permanecer quieto, polo que podemos incluírlo en <b>equilibrio estático.</b>	
Equilibrio dinámico	<b>H</b>	<b>5</b> <b>7, 8</b>	<b>8</b>	Caminar a lo largo de la cresta de un obstáculo	

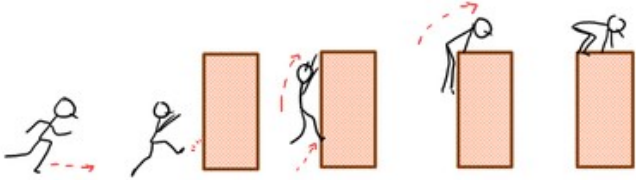
AGORA BUSCA TI OUTROS CINCO MOVEMENTOS, INDICANDO A CUALIDADE QUE MÁIS SE NECESITA:

MOVIMIENTO DE PARKOUR		CUALIDADE MOTRIZ
Recepción de brazo: se realiza tanto con las manos como con las puntas de los pies, con la intención de repartir y amortiguar el peso del impacto.		RECEPCIÓN
Rondada: se realizará cuando se produzca una elevada inercia hacia adelante después de un salto, para ello nos apoyaremos sobre uno de los omoplatos.		COORDINACIÓN DINÁMICA XERAL
Recepción básica: tiene como objetivo repartir el peso del impacto por todo el cuerpo, para ello se recepcionará con las puntas de los pies, semiflexionando las rodillas e inclinando la espalda		RECEPCIÓN

<p>ligeramente hacia delante.</p>		
<p>Salto de precisión: se trata de un salto que requiere una recepción precisa sobre una base estrecha, puede realizarse con uno o ambos pies.</p>		<p>EQUILIBRIO</p>
<p><u>Tic-tac</u>: consiste en saltar un objeto no muy alto ayudándose de algún elemento tenga en un lateral, apoyando en esta un pie para dar una patada que de impulso.</p>		<p>SALTOS</p>
<p><u>360°</u>: consiste en hacer un giro de 360° sobre un apoyo ayudándonos sólo de las manos.</p>		<p>XIROS</p>
<p><u>Cuadrupedia</u>: en este caso andamos a cuatro patas.</p>		<p>DESPLAZAMENTOS</p>
<p><b>Escalar Murallas:</b> Trata de apoyar tus manos en el borde de un obstáculo (murallas, barandas, edificios, etc...) de un salto o corriendo hacia el y con la fuerza de los brazos en conjunto con el impulso de los pies lograr subir ese obstáculo.</p>		<p>TREPA</p>
<p><b>Desplazamientos colgado:</b> o Consiste en desplazarse colgados de las manos por un muro.</p>		<p>DESPLAZAMENTOS</p>

<p><b>Pasavallas</b></p> <p>Movimiento fundamental en el que se intenta sobrepasar el obstáculo de la forma más rápida y fluida posible apoyando una sola mano; este movimiento sirve como enlace de la carrera cuando se encuentra una valla o elemento similar en el recorrido.</p>		<p>DESPLAZAMENTOS</p>
<p><b>Underbar</b></p> <p>Se pasa una valla o un hueco bajo de diversas maneras; por lo general, debe ayudarse de las manos en la parte superior del hueco para pasar el cuerpo.</p>		<p>DESPLAZAMENTOS</p>

## WALL RUN (grimpear)

<p><b>EXPLICACIÓN TÉCNICA DEL EJERCICIO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>× Permite superar un muro alto ayudándonos de los pies y manos.</li> <li>× Necesitamos coger carrerilla y dar un paso sobre el muro como si quisiéramos correr sobre él.</li> <li>× Aprovechamos el impulso para saltar y agarrar con las manos la parte superior del mismo.</li> <li>× Aprovechar la inercia del movimiento para elevar las caderas a la vez que nos ayudamos de los brazos.</li> <li>× Resulta más sencillo si lo realizamos de forma dinámica y continuada.</li> </ul>	<p><b>DIBUJO EXPLICATIVO</b></p> 
<p><b>PROGRESIÓN DE DIFICULTAD:</b></p> <p>1º Corremos hacia el quitamiedos (atado a las espalderas) y damos dos impulsos, uno con cada pie.</p> <p>2º Corremos hacia el quitamiedos, subiendo hasta arriba con ayuda (compañeros o maestro).</p> <p>3º Corremos hacia el quitamiedos y subimos sin ayuda.</p>	
<p><b>Material:</b> Utilizar una colchoneta quitamiedos atada a las espalderas con unas cuerdas, etc.</p>	
<p><b>Para bajar del muro:</b> <u>Wall Dismount</u> (liberado). Para poder descender del muro en primer lugar descolgaremos las piernas, quedando nuestro tronco sobre la base del muro. Después, colgados sobre nuestros brazos, descendemos suavemente hasta tocar el suelo con los pies.</p>	
<p>Si la altura del muro no es muy alta, podremos hacer un <u>Landing</u> o <u>Landing Roll</u>.</p>	