

EDUCACION FISICA

SEPTIMO

HABILIDADES GIMNASTICAS



FRANCISCO ALVAREZ

UNIDAD N° 2

HABILIDADES GIMNASTICAS

LOGROS

- Adquiere hábitos de responsabilidad, asistencia y buena presentación personal.
- Presenta un comportamiento adecuado en los actos cívicos, religiosos, académicos y culturales.
- Entona con respeto los himnos de Colombia, Antioquia y Envigado
- Aplica las cualidades motrices en la ejecución de fundamentos básicos en la gimnasia y en la Educación Física.
- Reconoce el ejercicio físico como un medio de mantenimiento de la salud y del mejoramiento de la capacidad orgánica para el trabajo.
- Presenta, relaciona y sustenta los conceptos y características de la gimnasia.

FECHA DE ENTREGA: _____

ESTE TRABAJO SE DEBE ENTREGAR BIEN PRESENTADO CON NORMAS BASICAS HECHO COMPLETAMENTE A MANO, EN HOJAS DE **BLOCK TAMAÑO CARTA**, LAS FIGURAS SE PUEDEN PEGAR O DIBUJAR.

ESTUDIELO TODOS LOS DIAS PORQUE TODAS LAS CLASES SE PREGUNTARA, EL DIA DE ENTREGA ES LA MISMA FECHAD DE LA EVALUCION.

GIMNASIA

HISTORIA

La palabra gimnasia procede del vocabulario griego “**gymnazein**” que significa **ejercicio al desnudo**, lo cual da una idea de la forma en que se acostumbraba efectuar esta práctica por aquel pueblo en la antigüedad. Desde luego, la forma de gimnasia que los griegos practicaban no es la que hoy conocemos, pero definitivamente dio lugar a su posterior desarrollo y también a la adopción del nombre.



Cuando la gimnasia hizo su aparición en la Grecia Antigua, hace más de 2000 años, el gimnasio era el hogar de cualquier actividad cultural. Los hombres se reunían no sólo para practicar una actividad deportiva, sino también para consagrarse al arte, la música y la filosofía. Para los griegos, la práctica conjunta la actividad física e intelectual era la clave de la armonía entre el cuerpo y el espíritu.

En la antigua Grecia se realizaban tres disciplinas distintas dentro de la gimnasia: mantenimiento físico, entrenamiento militar y adiestramiento de atletas. Se construían gimnasios en cada ciudad. Los profesores de estos ejercicios físicos eran denominados paidotribes, que trataban de lograr un “cuerpo sano para una mente sana”.

La gimnasia, como actividad, ha existido por más de 2,000 años, pero su desarrollo como deporte competitivo comenzó apenas hace poco más de 100 años. Durante las primeras décadas de los 1800, exposiciones individuales y en equipos fueron conducidas por varios clubes, escuelas y organizaciones atléticas

A finales del siglo XVII y principio del XIX, la gimnasia comenzó a cobrar su concepción moderna, esbozándose muchas de sus características actuales y diseñándose las primeras versiones de los aparatos de ejercicios. Por lo tanto, fue necesaria la creación de la Federación Internacional Gimnasia (FIG) en el 1881, dicha organización era conocida anteriormente como la Federación Europea de Gimnasia, permitiendo así el inicio de las competencias internacionales.

CONCEPTO

La gimnasia es un deporte que se caracteriza por la realización de secuencias de movimientos y en la que hay que poner en práctica entre otras cosas, la flexibilidad, la agilidad y la fuerza. Es una serie de ejercicios donde se mejoran las diferentes habilidades y capacidades físicas.

La gimnasia es importante porque nos ayuda a mejorar todo nuestro sistema locomotor.



El **aparato locomotor** permite al ser humano en general interactuar con el medio que le rodea mediante el movimiento o locomoción.

Se fundamenta en tres elementos:

- Huesos
- Articulaciones
- Músculos

El aparato locomotor no es independiente ni autónomo, pues es un conjunto integrado con diversos sistemas, por ejemplo, con el sistema nervioso para la generación y modulación de las órdenes motoras. Este sistema está formado por las estructuras encargadas de sostener y originar los movimientos del cuerpo y lo constituyen dos sistemas.

- **Sistema óseo:** Es el elemento pasivo, está formado por los huesos, los cartílagos y los ligamentos articulares.
- **Sistema muscular:** Formado por los músculos los cuales se unen a los huesos y por lo tanto al contraerse provocan el movimiento del cuerpo.

Además de estos, hay que agregar el sistema nervioso, ya que este es el responsable de la coordinación y la estimulación de los músculos para producir el movimiento.

CLASIFICACION DE LA GIMNASIA

La gimnasia moderna, regulada por la Federación Internacional de Gimnasia o FIG se compone de cinco disciplinas. Las disciplinas de rítmica y artística son las más conocidas por formar parte de los Juegos Olímpicos de verano. La modalidad de trampolín forma parte de los Juegos Olímpicos desde Juegos Olímpicos de Sídney 2000.

Gimnasia general

La palabra gimnasia se aplicó en un principio al juego de los atletas que corrían, saltaban, luchaban y arrojaban el disco y la barra. Más tarde, los recintos plantados de árboles o los locales cubiertos dedicados a los juegos atléticos fueron el punto de cita de cuantos querían cultivar su inteligencia y su fuerza.

Gimnasia rítmica

La gimnasia rítmica es una disciplina en la que sólo existe la modalidad femenina. Se ejecutan cinco rutinas con cinco aparatos diferentes: pelota, cinta, aro, mazas y cuerda. Los ejercicios se realizan sobre un tapiz. A la hora de puntuar se hace sobre un máximo de veinte puntos valorándose más la estética que las acrobacias.

Gimnasia artística o deportiva

Esta es una disciplina que consiste en la realización de una composición coreográfica, combinando de forma simultánea y a una alta velocidad, movimientos corporales. Las características de este deporte exigen del gimnasta unas condiciones físicas excepcionales. Se trata de un deporte olímpico en el que mujeres y hombres compiten por separado en diferentes aparatos.

Gimnasia aeróbica

La gimnasia aeróbica, antes conocida como aeróbic deportivo, es una disciplina de la gimnasia en la que se ejecuta una rutina de entre 100 y 110 segundos con movimientos de alta intensidad derivados del aeróbic tradicional además de una serie de elementos de dificultad. Esta rutina debe demostrar movimientos diferentes.

Gimnasia acrobática

La gimnasia acrobática también conocida como acro-sport es una disciplina de grupo en la que existen las modalidades de pareja masculina, pareja femenina, pareja mixta, trío femenino y cuarteto masculino. Manifestaciones gimnásticas colectivas dónde el cuerpo actúa como aparato motor, de apoyo e impulsor de otros cuerpos. Fenómeno desencadenante de una nueva y reciente disciplina, con carácter competitivo y que puede

ocupar un lugar relevante en el ámbito escolar, con finalidad formativa matizando el reglamento competitivo.

Gimnasia pasiva

Se trata de una técnica corporal que utiliza algunos aparatos con un sistema de electrodos de bajo voltaje sobre los diferentes grupos musculares (glúteos, piernas, abdomen). Así logra, a través de la estimulación eléctrica, corregir la flacidez, reducir los depósitos grasos y en algunos casos aumentar el tamaño de la zona tratada, como es el caso de los glúteos.

ACTIVIDAD

1. ¿De dónde proviene la palabra gimnasia y que significa?
2. ¿Dónde se puede decir que se inicio la gimnasia?
3. ¿Para los griegos, cual era la clave de la armonía entre el cuerpo y el espíritu?
4. ¿Cuáles eran las disciplinas dentro de la gimnasia para los griegos?
5. ¿Cómo se llama el ente regulador de la gimnasia mundial?
6. ¿Qué es gimnasia?
7. ¿Cuál es la importancia de la gimnasia?
8. ¿Qué es el aparato locomotor?
9. ¿Cómo está conformado el aparato locomotor?
10. ¿Cómo podemos clasificar la gimnasia?



GIMNASIA ARTISTICA

Como ya dijimos anteriormente gimnasia artística es una disciplina deportiva que consiste en la realización de una composición coreográfica, combinando de forma simultánea y a una alta velocidad, movimientos corporales.

Modalidades:

Las competiciones de gimnasia deportiva oficiales suelen tener tres modalidades:

- Competición por equipos
- Competición individual general
- Finales individuales por aparato

APARATOS

Aparatos exclusivos de categoría masculina

- Paralelas
- Anillos
- Barra fija
- Potro con arzones

Aparatos exclusivos de categoría femenina

- Barras asimétricas.
- Barra de equilibrio.
- Piso.
- Salto de caballo.

Aparatos comunes en las dos categorías

- Suelo: las diferencias entre el masculino y el femenino es que en el femenino hay música y en el masculino no y en el femenino dura entre un minuto y un minuto y medio y el masculino entre 50 y 70 segundos.
- Salto de Trampolín: En la actualidad no existe diferencia entre el salto de chicos y de chicas.

APARATOS MASCULINOS

La gimnasia artística, tiene diferentes eventos. Los eventos correspondientes a los gimnastas masculinos son:



Potro con arzones: Este evento se realiza en un aparato como el descrito para el salto de mujeres pero tiene en su superficie superior instalados los arzones, al centro del cuerpo del caballo y separados por una distancia que fluctúa entre los 0.40 y 0.45 m. y colocados en forma transversal, los arzones tienen 0.28 m. de ancho y 0.12 de alto. Esta prueba está considerada como la más difícil y menos vistosa de

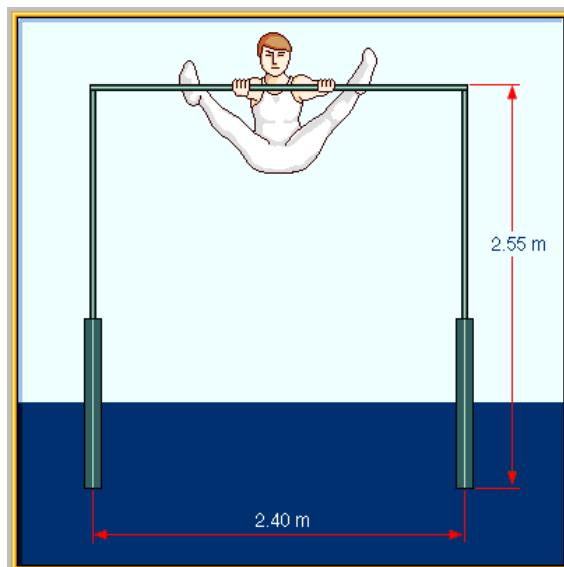
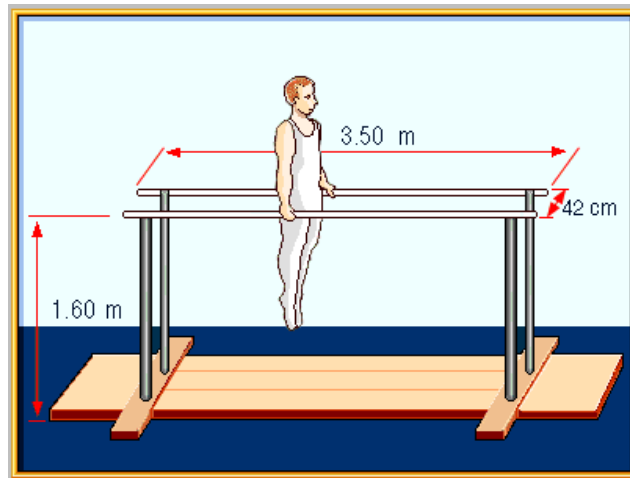
todas, en este ejercicio el gimnasta debe ejecutar movimientos del cuerpo realizando círculos con ambas piernas o con una y teniendo sólo como apoyo las manos; este ejercicio debe ser ejecutado sin distinciones y deben de abarcar todas las zonas del caballo las combinaciones que se pueden lograr en esta prueba son incalculables.



Anillas: Instalados en un marco de forma rectangular que termina en forma de cono truncado se encuentran las anillas, las dimensiones del marco son de 5.50 m. de alto por 2.80 m. de ancho y los cables de los cuales penden las anillas están separados por 0.50 m. y situados en la región central superior del marco. Las anillas tienen un diámetro interior de 0.18 m. y restan suspendidos a una altura de 2 m. del piso. Entre el cable y las anillas se coloca una correa de 0.70 m. de longitud y 0.035 m. de ancho. En esta prueba predominan sólo movimientos de vuelos efectuando

movimientos de suspensión y apoyo, teniendo que cumplir el gimnasta con una posición invertida (parado de manos) ejecutada a fuerza y otra a vuelo como mínimo, también se realiza una o dos posiciones estáticas con duración máxima de 2 seg. El ejercicio debe tener una buena combinación comprendiendo movimientos de vuelo al frente y vuelos atrás.

Barras paralelas: Dos barras paralelas de madera con armadura interior, de sección ovoide, de 0.051 m. de altura y 42 cm. de ancho; de 3.5 m. de entre sí, se sostienen en dos soportes cada uno a una altura de 1.60 m., los soportes, a su vez, guardan una distancia de 2.30 m. y están unidos a una base. Esta prueba incluye de preferencia, combinaciones de movimientos de impulsos y volteo donde se permiten, además, hasta 3 detenciones pronunciadas con duración de 1 a 2 segundos. El gimnasta está obligado a presentar una combinación donde se incluya movimientos por arriba o abajo de las barras, en la cual las tomas se suelten simultáneamente.



Barra fija: La barra fija es un segmento metálico de 0.28 m. de diámetro y 2.40 m. de largo, soportado a una altura de 2.55 m. sobre el nivel del piso. En esta prueba únicamente existen movimientos de impulso y balanceo sin ninguna detención predominando los vuelos gigantes al frente y atrás, donde también se presentan movimientos en los que se sueltan las tomas simultáneamente para tomar nuevamente el aparato, en éste, únicamente está aceptado el contacto con las manos y ocasionalmente con

las plantas de los pies. Esta es considerada la prueba más espectacular de la gimnasia en su rama varonil, principalmente por la vultuosidad y el riesgo que en la salida se presenta.

APARATOS FEMENINOS

Los eventos correspondientes a los gimnastas masculinos son:

Barras Asimétricas El más espectacular de los aparatos en la competición femenina, las barras asimétricas, exige fuerza tanto como concentración, coordinación y precisión.



En un ejercicio de asimétricas debemos observar grandes balanceos que comienzan en la barra más elevada, incorporando varios cambios de barra, piruetas y sueltas.



La rutina debe evolucionar desde la barra más baja a la más alta, incluyendo varias sueltas, elementos de vuelo, cambios en la dirección, mortales y balanceos circulares.

La barra inferior puede ser ajustada entre 140 y 160 centímetros de altura, mientras que la superior debe situarse entre 235 y 240 centímetros de altura.

Las barras están, en su base, separadas por un metro de distancia y pueden ser ajustadas hasta una separación máxima entre ellas de 143,5 centímetros.

La rutina entera debe fluir de un movimiento a otro sin pausas, balanceos de sobra o apoyos de más. Cada ejercicio debe incluir dos sueltas.



Viga o barra de equilibrio: La rutina de la viga debe tener una duración de 70 a 90 segundos y debe cubrir toda la longitud del aparato. La gimnasta debe realizar movimientos gimnásticos, acrobáticos y de danza. Algunos movimientos obligatorios en la viga son una serie acrobática

que contenga al menos dos elementos de vuelo, un giro sobre una pierna de por lo menos 360 grados, un salto de gran amplitud, una serie gimnástica / acrobática, una serie gimnástica y un elemento de trabajo cercano a la barra. La viga o barra de equilibrio mide 120 centímetros de altura, tiene tan sólo 10 centímetros de ancho y 500 centímetros de largo. La ejecución global del ejercicio debe causar la impresión de que la gimnasta lo lleva a cabo en el suelo, no en la delgadísima superficie de la viga. Debemos observar

variaciones en el ritmo, cambios de nivel (de situarse sentado en la barra al saltar muy por encima de ella) y la armoniosa mezcla de ejercicios gimnásticos y acrobáticos.

Manos libres (suelo): El área del aparato comprende 12 por 12 metros. Este ejercicio se realiza en un área igual a la utilizada por las mujeres. Los ejercicios en el piso constituyen la expresión más depurada del arte de la gimnasia, en los cuales se exploran todas las dimensiones de velocidad, distancia, altura, dirección, sentido y forma; en el curso de la prueba van alternándose movimientos de volteo y posiciones de equilibrio, fuerza y saltos para conseguir en un lapso de 50 a 70 seg. un momento puramente estético, el ejercicio debe tener movimientos que vayan de acuerdo con las dificultades y tendencias más recientes de la gimnasia internacional. El gimnasta debe expresar con soltura y dinamismo su conocimiento de prueba.



Salto de caballo: Este evento se realiza en un aparato igual al utilizado por las mujeres, pero colocado en posición longitudinal y a una altura de 1.35 m. del nivel del piso hasta la cara superior del caballo. Esta prueba se realiza con las siguientes fases: carrera inicial, salto desde la tabla de impulso, vuelo de entrada al apoyo, apoyo pasajero de una o ambas manos, vuelo de salida (repulsión) y llegada a la posición de firmes. A excepción



de la carrera inicial, todas las demás partes se toman en cuenta para la calificación del salto. El caballo se encuentra dividido en tres zonas, la zona central de éste es de 0.40 m. y es la única zona del caballo que no se puede tocar con las manos, pues implica una penalización del salto. Las dos zonas restantes de 0.60 m. sí están permitidas para el apoyo, quedando divididos así los saltos por zona de apoyo que se utilice. Esta prueba es una de las que han tenido últimamente mayores adelantos en cuanto a originalidad y riesgo, por lo que se ha convertido en una de las pruebas más espectaculares de la gimnasia.

GIMNASIA RITMICA

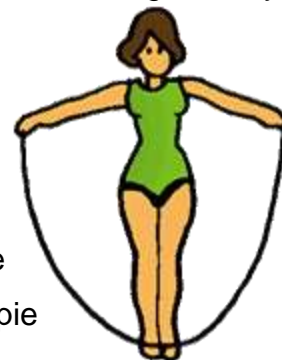


La gimnasia rítmica es una bella disciplina deportiva, que conjuga el manejo corporal y de aparatos con la técnica del ballet clásico y diferentes danzas con elementos acrobáticos siendo su principal característica la música. Es la expresión corporal al ritmo de la música con aparatos: (aro, cuerda, pelota, mazas y cinta) o manos libres. Es uno de los deportes más creativos que potencia la expresividad con sus espectaculares ejercicios, sus exhibiciones originales que impresionan por la técnica

depurada y su gran belleza. Las gimnastas, encadenan ejercicios difíciles logrando una coreografía equilibrada y bella, valiéndose de su agilidad, flexibilidad, gracia y desenvolvimiento.

ELEMENTOS DE LA GIMNASIA RITMICA

Cuerda: Material: cáñamo o cualquier otro material sintético Largo: de acuerdo a la estatura de la gimnasta, ésta se mide desde la punta del pie hasta los hombros, doblada por la mitad.



Extremos: tiene nudos a modo de mangos. Los extremos (no otra parte de la cuerda) puede ser envuelto en una longitud de 10 cm.

Aro: Material: madera o plástico (debe ser rígido, de un material que no se doble). Diámetro: 80 cm a 90 cm en el interior. Peso: por lo menos 300 g. Forma: el aro puede ser liso o áspero. Puede ser envuelto (total o parcialmente) con una cinta adhesiva de color. Ejecución: el aro define un espacio. Este espacio es usado al máximo por la gimnasta, quien se mueve dentro del círculo formado. La ejecución del aro requiere frecuentes cambios del movimiento, y el principal requerimiento es la buena coordinación de los movimientos.



Pelota: Material: goma o plástico. Diámetro: 18 a 20 cm. Peso: por lo menos 400 g. Los balones con dibujos figurativos no están aceptados; sólo se permiten dibujos geométricos.

Ejecución: el balón es el único implemento en el que el agarrarlo con fuerza no está aceptado. Esto significa que se requiere una relación más suave y delicada entre el cuerpo y el implemento. Los movimientos del balón van en perfecta armonía con el cuerpo. El balón no debe quedar inmóvil en el piso, debe estar rodando, girando, etc. en ese lapsus. Espectaculares lanzamientos con control y precisión en las recepciones son elementos dinámicos.



Clavas o mazas: Material: plástico, antiguamente eran de madera. Largo: 4 a 5 dm desde un extremo al otro. Peso: por lo menos 150 g por clava. Ejecución: la gimnasta usa las clavas para ejecutar molinetes, vueltas, lanzamientos y tantas figuras asimétricas como sea posible, combinándolas con las muchas figuras que se utilizan en la gimnasia sin implementos. Cuando se golpean las clavas, no se debe hacer con fuerza. Los ejercicios con clavas requieren un sentido del ritmo altamente desarrollado, máxima coordinación psicomotora y precisión. Las clavas son especialmente apropiadas para las gimnastas ambidiestras.



Cinta: Material: satín o un material no almidonado. Ancho: 4 cm a 6 cm Largo: por lo menos 6 m Peso: por lo menos 35 g (sin el estilete ni la unión). Ejecución: la cinta es larga y luminosa y puede ser tirada en todas direcciones. Su función es crear



diseños en el espacio. Sus vuelos en el aire crean imágenes y formas de todo tipo. Figuras de diferentes tamaños son ejecutadas en varios ritmos. Movimientos: espirales, zigzag, gigantesca, lanzamiento. Grupo Corporal

Obligatorio: es el giro. El extremo de la cinta tiene que estar siempre en movimiento en toda la ejecución del ejercicio.

ACTIVIDAD

11. ¿Qué es la gimnasia artística?
12. Modalidades de la gimnasia artística.
13. ¿Cuáles son los aparatos masculinos?
14. ¿Cuáles son los aparatos femeninos?
15. ¿Cuáles son los aparatos que pueden ejecutar tanto hombres como mujeres?
16. Identifique con sus medidas cada uno de los aparatos de la gimnasia deportiva.
17. ¿Cuál es el más espectacular de los aparatos de la competición femenina, y porque?
18. ¿Qué es la gimnasia rítmica?
19. Dibuje y describa los elementos de la gimnasia rítmica.
20. ¿Cuál es la diferencia de la competencia de suelo entre hombres y mujeres?



EDUCACION FISICA



Antiguamente la Educación Física consistía en ejercicios físicos para aumentar la agilidad, flexibilidad y la resistencia. Los griegos consideraban al cuerpo como un templo; que encerraba el cerebro y el alma, y la gimnasia era un medio para mantener la salud y la funcionalidad del cuerpo.

Prehistóricamente, los motivos que movían al hombre a practicar el ejercicio físico, midiendo sus fuerzas con los demás, eran la búsqueda de la seguridad, de la subsistencia y de la potencia. La supervivencia del grupo dependía de que sus miembros poseyeran agilidad, fuerza, velocidad y energía

En Grecia el fin supremo de la educación física era crear hombres de acción. A diferencia de Grecia, Esparta buscaba en el ejercicio físico, la combinación del hombre de acción y el hombre sabio; lo que evolucionaría en un programa educativo más intelectualizado denominado Palestra¹.

La preparación física en Roma era parecida a la espartana. A diferencia de Atenas el deportista era el protagonista.

Galeno es el primero que propone ejercicios específicos para cada parte del cuerpo: ejercicios para dar tono muscular (cavar, llevar pesos, trepar la cuerda, fuerza y resistencia). Ejercicios rápidos (carrera, golpear, juegos de pelota, velocidad y reflejos).

Pero la verdad es que los deportes actuales nacieron hace poco más de un siglo. La gimnasia moderna nació a principios del siglo XIX, en Alemania y Suiza y se fundamentaba principalmente en salto, carreras y lucha al aire libre, suplementada con natación, escalamiento, trabajo de equilibrio, danza, esgrima y equitación.

CONCEPTO



La educación física es una disciplina pedagógica que basa su intervención en el movimiento corporal, para estructurar primero y desarrollar después, de forma integral y armónica, las capacidades físicas, afectivas y cognitivas de la persona, con la finalidad de mejorar la calidad de la participación humana en los distintos ámbitos de la vida, como son el familiar, el social y el productivo.

Promueve y facilita a los individuos el alcanzar a comprender su propio cuerpo, sus posibilidades, a conocer y dominar un número variado de actividades corporales y deportivas, de modo que en el futuro pueda escoger las más convenientes para su desarrollo y recreación personal, mejorando a su vez su calidad de vida por medio del enriquecimiento y disfrute personal y la relación a los demás.

IMPORTANCIA DE LA EDUCACION

Tiene una acción determinante en la conservación y desarrollo de la salud en cuanto ayuda al ser humano a ajustar pertinentemente las reacciones y comportamientos a las condiciones del mundo exterior.

Específicamente, en el adolescente, ayuda a sobrellevar las agresiones propias de la vida cotidiana y del medio y a afrontar el presente y el futuro con una actitud positiva.

Promueve y facilita a los individuos el alcanzar a comprender su propio cuerpo, sus posibilidades, a conocer y dominar un número variado de actividades corporales y deportivas, de modo que en el futuro pueda escoger las más convenientes para su desarrollo y recreación personal, mejorando a su vez su calidad de vida por medio del enriquecimiento y disfrute personal y la relación a los demás.

EL PULSO

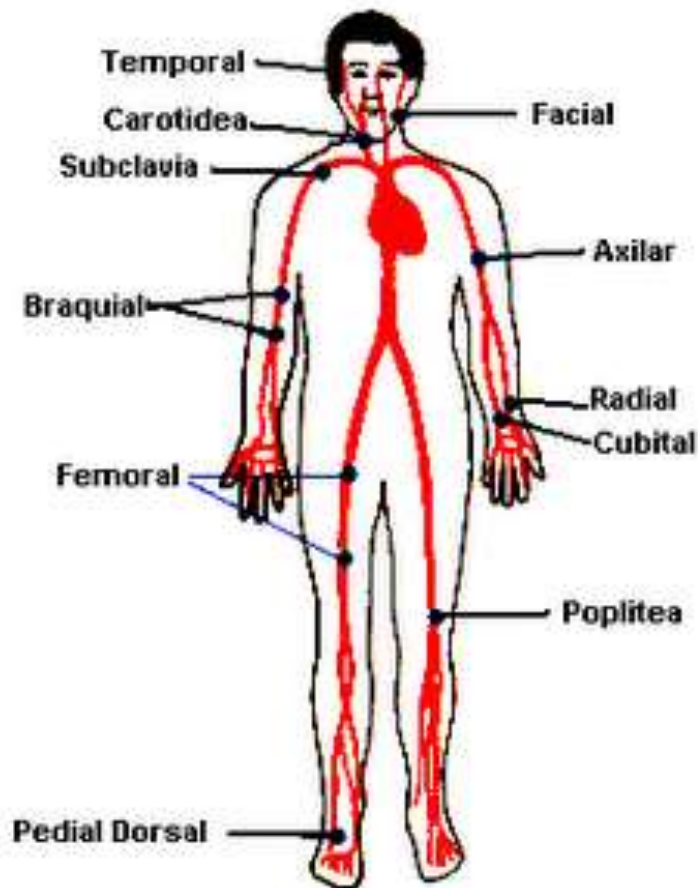
El término pulso se usa, aunque incorrectamente, para referirse al latido del corazón, medido habitualmente en pulsos por minuto. En la mayoría de la gente, el pulso es una medida correcta de la frecuencia cardíaca. Bajo ciertas circunstancias, incluyendo las arritmias, algunos latidos del corazón son inefectivos y la aorta no se expande lo suficiente como para crear una onda de presión palpable, siendo el pulso irregular y pudiendo ser el ritmo cardíaco incluso mucho más elevado que el pulso. En este caso, el ritmo cardíaco sería determinado por auscultación del ápice cardíaco, en cuyo caso no es el pulso. El déficit de pulso (diferencia entre los latidos del corazón y las pulsaciones en la periferia) es determinado mediante palpación de la arteria radial y auscultación simultánea del ápice cardíaco.

Un pulso normal para un adulto sano en descanso oscila entre 60 y 100 pulsaciones por minuto. Durante el sueño puede caer hasta las 40 pulsaciones y durante el ejercicio intenso puede subir hasta las 200 pulsaciones. Normalmente, el pulso es más rápido en las personas más jóvenes. El pulso en reposo para un bebé es tan alto o más como el de un adulto haciendo ejercicio intenso.

PUNTOS DEL PULSO

- **Pulso radial**, situado en el lado de la muñeca más cercano al pulgar (arteria radial).
- **Pulso ulnar**, situado en el lado de la muñeca más cercano al meñique (arteria ulnar).
- **Pulso carótida**, situado en el cuello (arteria carótida). La carótida debe palpase suavemente, ya que estimular sus vasos receptores con una palpación vigorosa puede provocar bradicardia severa o incluso detener el corazón en algunas personas sensibles. Además, las dos arterias carótidas de una persona no deben palpase simultáneamente, para evitar el riesgo de síncope o isquemia cerebral.
- **Pulso braquial**, situado entre el bíceps y el tríceps, en el lado medial de la cavidad del codo, usado frecuentemente en lugar del pulso carótido en infantes (arteria braquial).

- **Pulso femoral**, situado en el muslo (arteria femoral).
- **Pulso poplíteo**, situado bajo la rodilla en la fosa poplítea. El paciente flexiona la rodilla aproximadamente 120° y el médico la sujeta con ambas manos para localizar la arteria poplíteo en el hueco bajo la rodilla.
- **Pulso dorsal del pie**, situado en el empeine del pie (arteria dorsal del pie).
- **Pulso tibial posterior**, situado detrás del tobillo bajo el maléolo medial (arteria tibial posterior).
- **Pulso temporal**, situado sobre la sien directamente frente a la oreja (arteria temporal).



ACTIVIDAD

21. ¿En qué consistía anteriormente la educación física?
22. ¿Cuál era el fin supremo de la educación física en la antigua Grecia?
23. ¿Qué es educación física?
24. ¿Cuál es la importancia de la educación física?
25. ¿Qué es el pulso?
26. ¿Cuáles son las pulsaciones normales de una persona adulta en reposo?
27. ¿Quién debe tener más alta las pulsaciones entre un hombre adulto y un bebe, y porque?
28. Escriba el himno completo de Colombia, con bandera y escudo
29. Escriba el himno completo de Antioquia, con bandera y escudo
30. Escriba el himno completo de Envigado, con bandera y escudo

