



3



4



6



15 minutos



Intramuros



Moderada

# ¡PODEMOS SER COMO TOMÁS GONZÁLEZ!

## ACTIVIDAD

**Preguntas de inicio:** ¿Qué deportistas conocen? ¿Saben quién es Tomás González?

**Tarea Docente:** Relatar la reseña sobre la vida de Tomás González ejecutando los movimientos que se detallan a continuación.

1. "Tomás González nació el año 1985 en Santiago de Chile, sus padres fueron gimnastas como él (realizan 5 sentadillas con brazos extendidos al frente)".

2. "Se inicia en la Gimnasia a los 4 años (realizan trote en el puesto durante 10 segundos, luego realizan 10 repeticiones de sentadillas con salto)".

3. "A lo largo de su carrera, su preparación se ve afectada quedando sin entrenador durante cinco años (caminan en cuclillas por el pasillo)".

4. "Pese a esto, se posicionó en el más alto nivel técnico, llevándolo a los Juegos Olímpicos (mantienen el

equilibrio en posición paloma durante 5 segundos, repiten 3 veces)".

5. "En los Juegos Olímpicos realizados en Londres 2012 se hizo merecedor de 2 Cuartos Lugares Olímpicos en la especialidad de Suelo y Salto (giran en el suelo y se paran de un salto, repiten 3 veces)".

6. "Actualmente, es alumno de la carrera de Kinesiología (realizan estiramientos de piernas y brazos)".

7. Finalmente, repiten los movimientos realizados como una rutina de ejercicios de Tomás González.

*Fuente: Página oficial de Tomás González.*



**contrapeso**  
PLAN CONTRA LA OBESIDAD ESTUDIANTE DE JUNAB