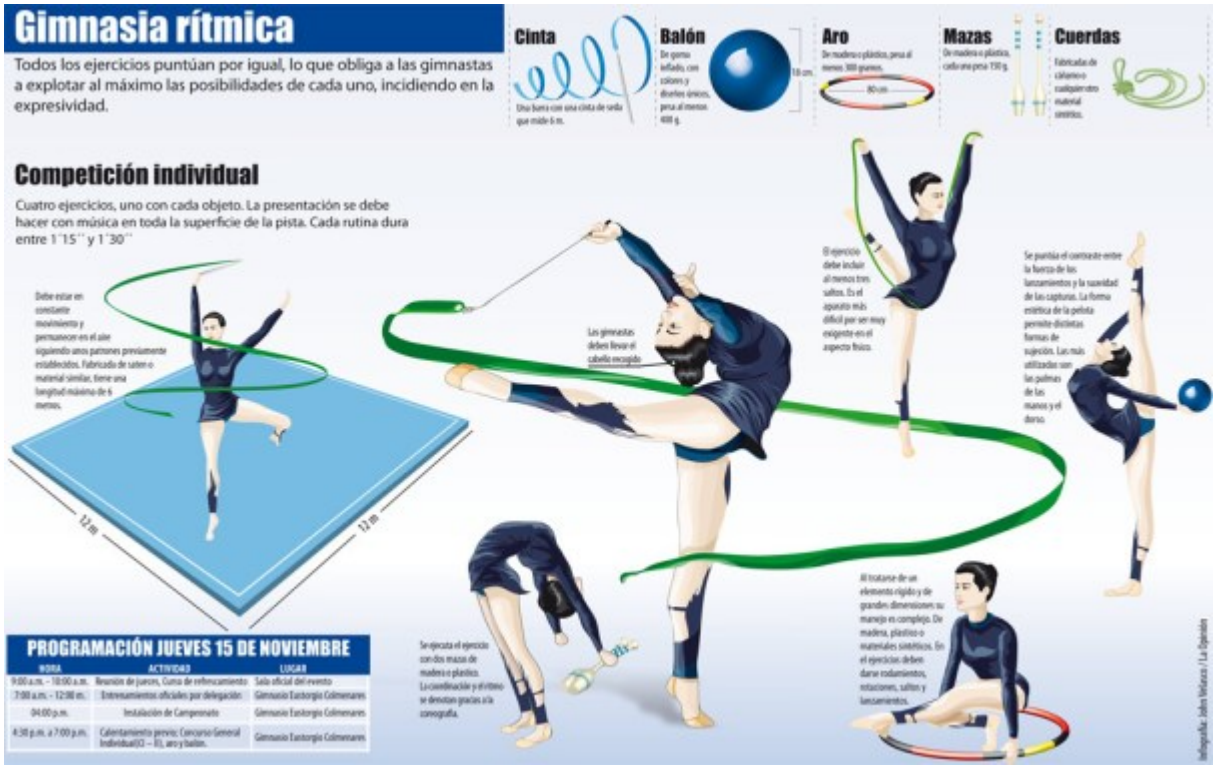
PROPÓSITO:

Que los estudiantes identifiquen el espacio el instrumento y reglamento de las pruebas con cinta y balón en la gimnasia rítmica.

MOTIVACIÓN:

Estimados estudiantes, en la siguiente guía va a encontrar actividades que se van a realizar durante las próximas dos semanas, dentro de la misma van a encontrar los textos o contenidos con el fin de apoyar el desarrollo de la misma y favorecer la comprensión del tema.

- Que observas en la imagen



EXPLICACIÓN:

<u>PRUEBA CON CINTA EN LA GIMNASIA RÍTMICA.</u>



El objetivo de esta cinta es poder dibujar formas en el aire, su longitud y luminosidad le dan un gran componente artístico. La gimnasta puede lanzar el Estilete en el aire para posteriormente recogerlo. El reglamento requiere que la cinta esté en continuo movimiento durante todo el ejercicio y que no toque el suelo.

- **Material**: satén o un material no almidonado. Tiene una varilla denominada estilete, que puede ser de madera, bambú, plástico o fibra de vidrio. La cinta es de satén o un material similar.
- **Ancho**: 4 cm a 6 cm.
- **Largo**: hasta 6 m.
- **Peso**: por lo menos 35 g (sin el estilete ni la unión).
- **Partes**:

ØEstilete: Varilla que sujeta la cinta.

ØUnión: La cinta se fija a la varilla mediante una unión flexible realizada usando un hilo, una cuerda de nylon, o una serie de anillos articulados.

ØCinta: Debe ser de una sola pieza.

- **Ejecución**: la cinta es larga y luminosa y puede ser lanzada 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...

El extremo de la cinta tiene que estar siempre en movimiento durante toda la ejecución del ejercicio, sin tocar el suelo de forma involuntaria.

La **cinta está formada por una varilla, llamada estilete**. Esta puede ser de madera, bambú, plástico o fibra de vidrio. Tiene un ancho de 4 a 6 cm y un largo de 6 cm como máximo. Tiene un peso aproximado de 35 g sin tener en cuenta el estilete y la unión.

La cinta se usa para hacer multitud de movimientos en gimnasia rítmica, entre ellos:

- Espirales

- Gigantesca
- Lanzamiento
- Zigzag

La cinta es muy larga y puede ser proyectada en todas las direcciones posibles. Puede crear figuras de todo tipo en el aire que acompañan a los movimientos de la gimnasta y las coreografías. El extremo de la cinta tiene que estar siempre en movimiento durante toda la ejecución del ejercicio, sin tocar el suelo, a no ser que la coreografía lo requiera.

PRUEBA CON PELOTA EN LA GIMNASIA RÍTMICA

La gimnasia rítmica con pelota es una disciplina tanto deportiva como de exhibición y es acompañada de algún elemento musical para brindarle ritmo a la coreografía. Esta rutina se realiza en un tapiz por 90seg si es una rutina individual y de 150seg si es grupal. La práctica de esta gimnasia rítmica busca desarrollar una armonía, belleza y gracia mediante la ejecución artística acompañada de la técnica de dicha disciplina.

Esta pelota tiene un peso mínimo de 400 gramos y suele medir entre 18 a 20 centímetros de diámetro. Las gimnastas realizan múltiples movimientos con este

objeto sincronizando cuerpo y elemento en uno. No se permite un uso robusto de la pelota, para realizar un ejercicio de este tipo se debe tratar el objeto con suavidad y sutileza creando armonía entre la pelota y el cuerpo.

Al elaborar su coreografía la gimnasta puede hacer variedad de movimientos con la pelota como botarla, hacerla rodar, lanzarla en el aire, rotar con ella sobre su cuerpo así como otros tipos de movimientos circulares.

La pelota es otro de los implementos usados en la gimnasia rítmica. Puede ser de goma o de plástico y tiene un diámetro de unos 20cm. Su peso es de 400g aproximadamente. En su ejecución, la pelota no puede ser agarrada con fuerza, sino que debe ser usada con total armonía con el cuerpo. La pelota nunca puede estar quieta en el suelo, sino que debe estar en continuo movimiento. Se necesita por parte del gimnasta mucha precisión y control de la misma.

https://youtu.be/l4Ds4Zka2Rw

Pelota

Material: goma o plástico.

- **Diámetro**: 18 a 20 cm.
- **Peso**: por lo menos 400 g.

Ejecución: la pelota 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 de la pelota van en perfecta armonía con el cuerpo. La pelota no debe quedar inmóvil en el suelo, debe estar rodando, girando, etc. en ese lapsus. Espectaculares lanzamientos con control y precisión en las recepciones son elementos dinámicos.

Movimientos: rebotes, giros, figuras en forma de 8, lanzamientos, recepción con brazos, piernas, rodamientos dirigidos y no dirigidos, gigantesca, retención, deslizamientos...

- Lanzamientos: El lanzamiento de la pelota es una sucesión de impulsos que vienen desde las piernas, a través de una ligera flexión de todo el cuerpo hasta llegar a la punta de los dedos. El cuerpo y los brazos se extienden hacia la dirección del lanzamiento. La recepción de la pelota debe efectuarse sin ruido, por lo tanto se amortigua, con una extensión de brazos hacia la pelota, para finalizar el movimiento siguiendo la línea que lleva, enlazando con otro elemento o finalizando el ejercicio.
- Bote: Para realizar ejercicios de bote, la mano debe amoldarse a la forma de la pelota; la muñeca debe estar fija, el brazo y las rodillas acompañan el movimiento de la pelota con una flexión y extensión de piernas. En el momento del bote acompañaremos la pelota con la mano hasta que salga de la mano. La recepción ha de ser silenciosa, siguiendo la línea del movimiento. Existen botes a una y dos manos, laterales o frontales dependiendo del desplazamiento o del ejercicio que los acompañe.
- Rodamientos: Los rodamientos son característicos en la pelota: se pueden hacer en el suelo o en el cuerpo de la gimnasta (brazos, tronco, piernas). Los rodamientos se inician con un acompañamiento del brazo y la mano. Durante el recorrido, la pelota ha de permanecer en contacto con la superficie de rodamiento de la gimnasta o el suelo, y al terminar debe ser recepcionado con alguna parte del cuerpo.
- Rotaciones: Las rotaciones se pueden realizar sobre el suelo o sobre el cuerpo de la gimnasta, de forma que la pelota de vueltas alrededor de su eje después de transmitirle un impulso con la mano, cuando termina la rotación la pelota debe recepcionarse por alguna parte del cuerpo de la gimnasta.
- Balanceos: La pelota, como el nombre del elemento lo indica, debe ser balanceado suave y naturalmente, con la mano relajada, sin tomar la pelota.
- Movimientos en Ocho: Como el nombre lo señala, se debe mover la pelota con forma de ocho, la gimnasta debe tener la mano relajada, nunca tomar la pelota. Son muy necesarias en este elemento la amplitud y la elegancia del movimiento.
- Circunducciones: Al igual que en los dos casos anteriores, la mano debe estar completamente distensa y posado la pelota sobre ella. El movimiento de la pelota esta vez tiene forma circular. Tanto este elemento como los dos recién mencionados se pueden realizar a una o a dos manos.

https://youtu.be/gtGxfqmHob4 **EJERCICIOS:**

ACTIVIDAD

DESCARGAR LA GUIA Y RESUELVE

- 1.Realizar esquema conceptual
- 2.Dibuja los dos elementos y describe como se realiza la prueba

EVALUACIÓN:

Va a reflexionar respecto a cómo se sintió y qué tanto aprendió en el desarrollo de esta guía didáctica:

¿Qué aprendió?

_____

_____

¿Qué le gustó?

_____

_____

¿Qué se le dificultó?

_____

_____

BIBLIOGRAFÍA: