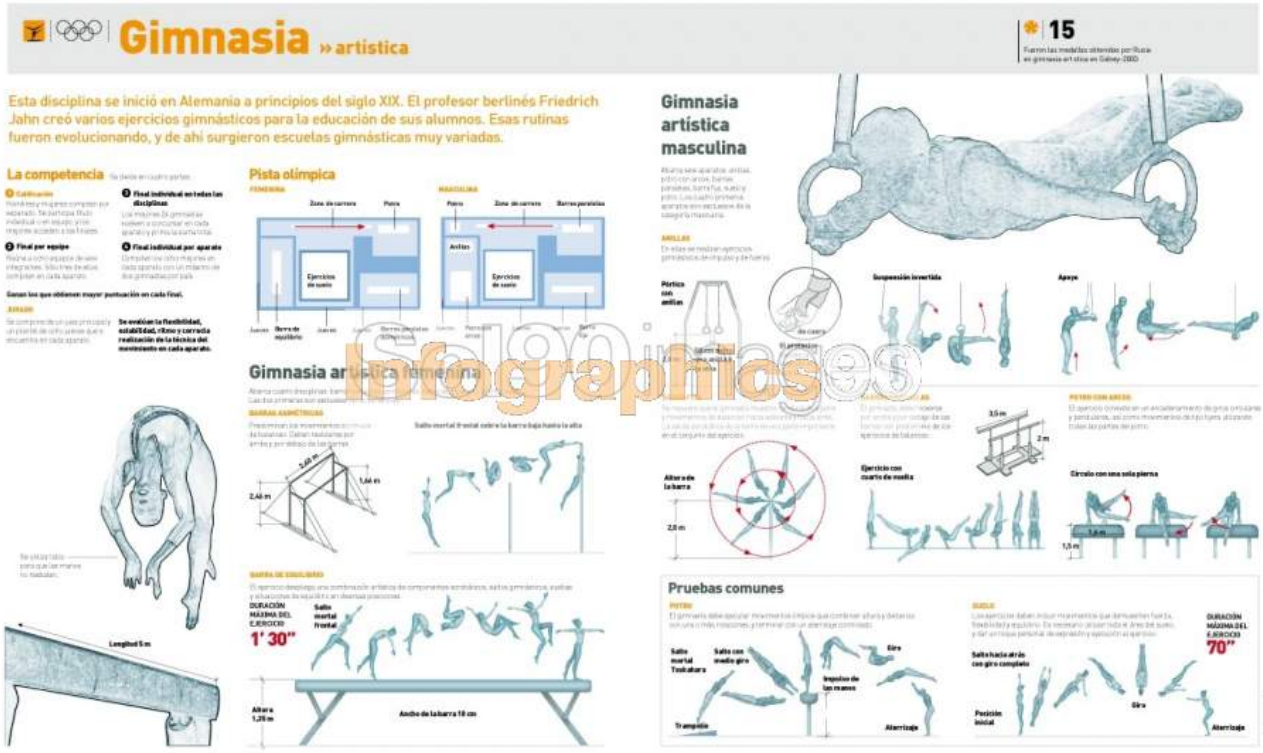
PROPÓSITO:

Identificar las modalidades de la gimnasia, sus espacios y como se desarrollan

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 esta y favorecer la comprensión del tema.

1. Que observas en la imagen
2.



EXPLICACIÓN:

La gimnasia

La **gimnasia** es una actividad física destinada al fortalecimiento y mantenimiento de una buena forma física a través de un conjunto de ejercicios establecidos.[1] Algunas modalidades de gimnasia se practican como deporte de competición en el que se ejecutan secuencias reglamentadas de ejercicios que requieren equilibrio, fuerza, flexibilidad, agilidad, resistencia y control. El organismo mundial encargado de regular las disciplinas competitivas es la Federación Internacional de Gimnasia.

Disciplinas

OBSERVA LA SIGUIENTE PRESENTACION

https://prezi.com/ag9k4o_jdr16/modalidades-de-la-g...

La gimnasia moderna, regulada por la Federación Internacional de Gimnasia (FIG), se compone de seis disciplinas: artística, rítmica, trampolín, aeróbica, acrobática y gimnasia para todos. Las disciplinas de rítmica y artística son las más conocidas por formar parte de los Juegos Olímpicos de verano. La disciplina de gimnasia en trampolín forma parte de los Juegos Olímpicos desde Sídney 2000.

Gimnasia artística

Artículo principal: Gimnasia artística

La gimnasia artística es una disciplina olímpica que consiste en la realización de una composición coreográfica, combinando, de forma simultánea y a una alta velocidad, movimientos corporales. Se compone de diferentes modalidades según las categorías masculina y femenina. Los aparatos empleados en categoría femenina son barras asimétricas, barra de equilibrio, suelo y salto de potro, mientras que en la categoría masculina son anillas, barra fija, caballo con arcos, barras paralelas, salto de potro y suelo.[89]

Gimnasia rítmica

Irina Risenson durante la Final de la Copa del Mundo de Gimnasia Rítmica de 2008 en Benidorm, España.
Artículo principal: Gimnasia rítmica

La gimnasia rítmica es una disciplina olímpica en la que se combinan elementos de ballet, gimnasia, danza y el uso de diversos aparatos como la cuerda, el aro, la pelota, las masas y la cinta. En este deporte se realizan tanto competiciones como exhibiciones, en las que la gimnasta se acompaña de música para mantener un ritmo en sus movimientos. Se pueden distinguir dos modalidades: la individual y la de conjuntos. A la hora de puntuar se hace sobre un máximo de 20 puntos.[1011]

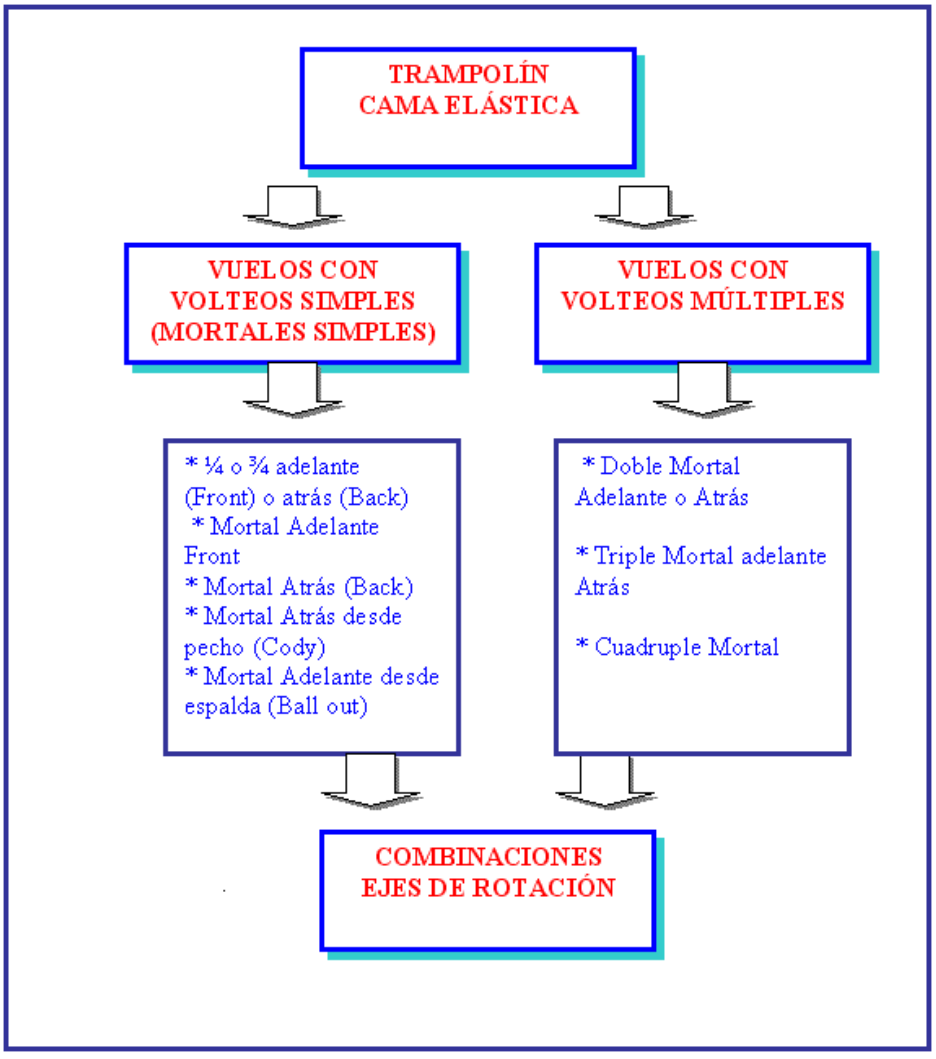
Gimnasia en trampolín

Artículo principal: Gimnasia en trampolín

La gimnasia en trampolín es una disciplina que consiste en realizar una serie de ejercicios ejecutados en varios aparatos elásticos, donde la acrobacia es la principal protagonista. Existen principalmente tres especialidades: *tumbling*, doble mini-trampolín y cama elástica, la última de ellas olímpica desde Sídney 2000.

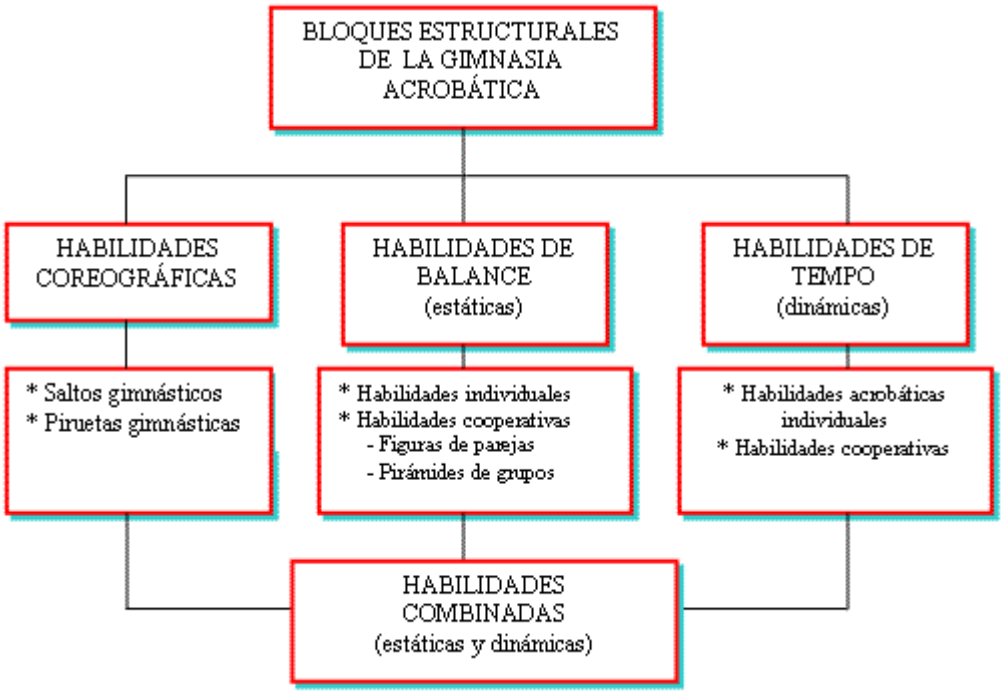
Gimnasia aeróbica

Artículo principal: 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 un minuto y un minuto y medio con movimientos de alta intensidad derivados del aeróbic tradicional además de una serie de elementos de dificultad. Esta rutina debe mostrar movimientos continuos, flexibilidad, fuerza y una perfecta ejecución en los elementos de dificultad.

Gimnasia acrobática



Artículo principal: Gimnasia acrobática

La gimnasia acrobática, también conocida como acrosport, es una disciplina de grupo en la que existen las modalidades de pareja masculina, pareja femenina, pareja mixta, trío femenino y cuarteto masculino. Se realizan manifestaciones gimnásticas colectivas donde el cuerpo actúa como aparato motor, de apoyo e impulsor de otros cuerpos realizando saltos, figuras y pirámides humanas.

Gimnasia para todos o general

Artículo principal: Gimnasia para todos

La gimnasia para todos, (también conocida como gimnasia general) es la única disciplina no competitiva de gimnasia aceptada por la FIG. En ella participa gente de todas las edades, en grupos desde 6 hasta 150 gimnastas que ejecutan o hacen coreografías de manera sincronizada. Los grupos pueden ser de un solo sexo o cualquier tipo de sexo (mixto). La gimnasia general se divide en tres

categorías:

Grupos blancos, azules y rojos. El grupo blanco es la categoría más elemental, el grupo azul es el intermedio y el grupo rojo es el más avanzado. Cada uno de estos tiene ciertas reglas que cumplir sobre la base de elementos gimnásticos que debe realizar. Es característico de la gimnasia general el uso de uniformes y accesorios para caracterizar un tema y así realizar una coreografía ligada con elementos gimnásticos que son aptos para cualquier edad y nivel gimnástico. La gran ventaja que maneja esta disciplina es que puede incluir actividades dinámicas y ejercicios de la gimnasia artística, rítmica, aeróbica, acrobática, de trampolín y baile en una sola.

EJERCICIOS:

ACTIVIDAD

- DEL SIGUIENTE ENLACE REALIZAR N ESQUEMA CONCEPTUAL https://prezi.com/ag9k4o_jdr16/modalidades-de-la-g...

EVALUACIÓN:

El siguiente texto es referente a la Gimnasia, léalo atentamente y conteste las 10 preguntas. Dispone de 14 minutos, cada pregunta tiene un valor de 0,5. CONCEPTO DE LA GIMNASIA A menudo se confunde la educación física con la gimnasia, se está acostumbrado a oír decir la expresión educación física en lugar de gimnasia, pero se debe establecer que la gimnasia es un deporte y un medio que utiliza la educación física para alcanzar las metas propuestas. Hasta ahora no se ha podido establecer de manera clara cuál es el origen de la palabra gimnasia, los investigadores no se han podido poner de acuerdo, pero la mayoría de autores afirman que proviene de la antigua Grecia, los griegos sacaron los siguientes términos: - A) " gymnos" : que significa desnudo; ya que en Grecia los ejercicios se practicaban por personas que no llevaban ninguna ropa. - B) "gymnazein": que significa hacer ejercicios. – C) "gymnasion "que significa lugar donde los jóvenes hacían ejercicios. El profesor Héctor Peralta, colombiano, da el concepto de gimnasia y el cual dice" Gimnasia es el sistema de ejercicios racional mente estudiados y practicados para ser utilizados en todas las épocas de la vida del hombre, con el objeto de desarrollar, corregir, perfeccionar y mantener la capacidad de movimiento, generando bienestar personal." Posterior mente la gimnasia se clasifica en varios tipos, entre los cuales tenemos: 1. Gimnasia a manos libres; en la que únicamente se utilizan las manos como medio principal de apoyo; ejercicios que más sobre salen están los rollos, la parada en la cabeza, la parada de manos, el arco, la media luna, el mortero y el mortal entre otros. 2. Gimnasia con aparatos; utiliza elementos como las anillas, el potro, la viga de equilibrio, las barras asimétricas, las barras paralelas y el mini trampolín entre otros.

contesta la siguientes preguntas

1. La utilización de las manos como medio principal de apoyo, en la ejecución de ejercicios gimnásticos, es un concepto de la clasificación de la gimnasia; a cuál corresponde:

- Gimnasia médica y ortopédica.
- Gimnasia con aparatos.
- Gimnasia correctiva y con las manos.
- Gimnasia a manos libres.

2. El potro, la viga de equilibrio, las barras asimétricas y la barra fija, entre otras hacen parte de:

- La gimnasia de mantenimiento.
- La gimnasia médica.
- La gimnasia con aparatos.

- La gimnasia a manos libres.

3. La gimnasia, en el texto inicial, tiene una clasificación, la cual habla sobre:

- Los ejercicios físicos sin elementos y con realización del calentamiento.
- Los ejercicios gimnásticos en los que se usan las manos y ejercicios gimnásticos con aparatos.
- Los ejercicios gimnásticos rítmicos con elementos y sin elementos.
- Los ejercicios en los que solo se usan las manos y el trampolín gimnástico.

4. Cuando se realiza un ejercicio gimnástico en el cual se siguen los siguientes pasos; 1. Se coloca las manos en el piso a la anchura de los hombros, 2. Se flexiona las rodillas, 3. Se mete la cabeza hacia el pecho, 4. Se rueda sobre la espalda y se termina de píe, se está realizando un:

- Ejercicio con elementos llamado pirámide.
- Ejercicio a manos libres llamado media luna.
- Ejercicio en colchoneta llamado abdominales.
- Ejercicio a manos libres llamado rollo adelante.

5. Los Griegos dan a conocer unos términos que se relacionan con:

- La forma de practicar algunos ejercicios.
- El concepto de la gimnasia.
- El origen de la palabra gimnasia.
- Las personas que practicaban gimnasia.

BIBLIOGRAFÍA: