

Junio 10/06/2021 Nombre Marlon Steven 7-2

Realiza la actividad en su cuaderno y subirla al foro

Cuestionario de Gimnasia Artística

1 Que es la Gimnasia

Práctica de ejercicio físico que sirve para desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo.

2 Que es la Gimnasia Artística

La gimnasia artística es una disciplina de la gimnasia. El diccionario de la lengua española define a la gimnasia artística como «Especialidad gimnástica que se practica con diversos aparatos, como el pótro o las anillas, o bien sin ellos sobre una superficie de medidas reglamentarias»

3 ejercicios de Practicas en clase?

1 abdominales bicidetas

2 extension de caderas

3 Plancha con rotacion

4 Cuales son los aparatos femeninos de Gimnasia?

Categoría femenina

- Barras asimétricas

- Barra de equilibrio

- Suelo

- Salto de potro

- Viga de equilibrio

5 En que consiste la viga de equilibrio

La viga de equilibrio o barra de equilibrio es

uno de los cuatro aparatos o modalidades

que componen la gimnasia artística femenina.

El aparato es una viga pequeña y estrecha

soportada por dos bases metálicas y es un

ejercicio únicamente realizado por las gimnastas

6 En que consiste el caballo con arzones

Es una herramienta de gimnasia artística. Un típico ejercicio de **Caballo** con arcos implica tanto trabajo de una sola pierna como de ambas. El ejercicio termina cuando el gimnasta realiza el desmonte, balanceando su cuerpo fuera del aparato o realizando una parada sobre sus manos y saltando.

7 Como se ejecuta los ejercicios de los anillos

El **ejercicio** de **anillos** o anillos debe incluir al menos dos paradas de manos: una ejecutada por medio de la fuerza y la otra a través del balanceo. Al menos un elemento de fuerza debe ser llevado a cabo durante dos segundos. Ejemplos de estos elementos de fuerza son el **Crista**, la **croz invertida** o la **Plancha**.

8. En que consta los ejercicios de Piso?

El ejercicio de suelo debe cubrir el área completa del tapiz con varias diagonales y se compone principalmente de elementos acrobáticos, combinados con elementos gimnásticos de fuerza y equilibrio, elementos de flexibilidad, apoyos invertidos y combinaciones coreográficas, formando un ejercicio con ritmo armonioso.

9. En que consiste los ejercicios de la barra fija?

El ejercicio de barra fija consiste exclusivamente de elementos de balances sin paradas. Se le exige al gimnasta que ejecute por lo menos un movimiento en el cual suelte la barra y luego se reanuncie a ella (con suelta), y también debe llevar a cabo un balanceo (swing) dorsal (con la espalda de cara a la barra).

10. Que se exige en las barras paralelas?

Los elementos de barras estrictamente requeridos son dos: de equilibrio, donde el gimnasta se apoya sobre las barras; y sueltas

donde el deportista debe separarse del aparato
y retomar el control del mismo

12 que elementos requiere los baños

Dimensiones