

Actividad

Que observas en la imagen

Yo observo en la imagen las modalidades
de la gimnasia y sus pruebas

GIMNASIA
Y SUS
PRUEBAS

GIMNASIA

La gimnasia es una actividad física destinada al fortalecimiento y mantenimiento de una buena forma física.

Artística

La gimnasia artística es un deporte olímpico.

Ritmica

La gimnasia rítmica es una disciplina olímpica en la que combina el ballet

Trampolín

La gimnasia en trampolín es una disciplina que consiste en realizar una serie de ejercicios en varios aparatos eléctricos.

Aeróbica

La gimnasia aeróbica, antes conocida como aeróbica deportiva.

Acrobática

La gimnasia acrobática, también conocida como acroport, es una disciplina de grupo en la que existen las modalidades

General

La gimnasia para todos también conocida como gimnasia general es la única gimnasia no competitiva.

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 cual corresponde

- Gimnasia médica y ortopédica
- Gimnasia con aparatos

2 Gimnasia correctiva y con los manos

- gimnasia a manos libres

3 El púro, la viga de equilibrio, las barras asimétricas y la barra fija entre otras hacen parte de

- la gimnasia del mantenimiento

- la gimnasia médica

4 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 trampolín gimnástico

4 Cuando se realizan 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 en

rodillos 3 se mete la cabeza hacia el

pecho 4 se rueda la espalda y se

termina de pie se está realizando un

- ejercicios con elementos llamado con pirámide

- ejercicio a manos libres llamado media luna

- ejercicio en colchoneta llamado abdominales

• Ejercicios a manos libres llamado
vollo adpate

5 Los griegos dan a conocer unos
terminos que se realizan con

• la forma de practicar algunos
ejercicios

• El concepto deriva gimnasia

• El origen de la palabra gimnasia

• las personas que practican gimnasia