

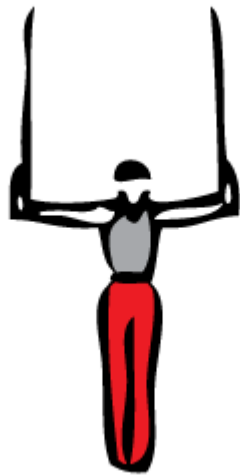
## TALLER EDUCACIÓN FÍSICA GRADO 7°1 – 7°2 – 7°3

1. Copia la siguiente teoría en tu cuaderno de educación física y realiza el respectivo dibujo de cada modalidad gimnástica.

### Categoría masculina

La gimnasia artística masculina presenta seis modalidades principales:

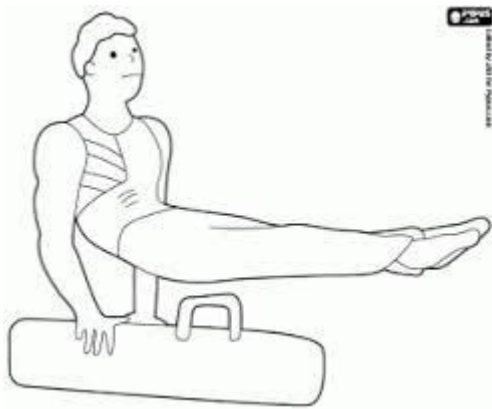
- **Anillas:** el aparato está construido por una estructura de donde cuelgan dos anillas, a 2,75 m del suelo. La distancia entre ellas es de 50 cm y su **diámetro** interno es de 18 cm. La prueba consiste en una serie de ejercicios de fuerza, balance y equilibrio. El **jurado** valora el control del aparato y la dificultad de los elementos de la coreografía. Cuanto menos tiemble la estructura de la que penden las anillas, mejor será la puntuación de la ejecución del gimnasta. Es el aparato de fuerza por excelencia de la gimnasia.



- **Barra fija:** se trata de una barra de 2,40 m de largo, colocada paralela al suelo sobre una estructura de **metal** a 2,80 m de altura. La prueba consiste en movimientos de fuerza y equilibrio. El gimnasta debe hacer movimientos giratorios en una rutina acrobática, que incluye los giros propiamente dichos, sueltas, retomas y piruetas. Una de las características principales en este aparato es la fluidez con la que se desarrolla la rutina. Un elemento debe estar ligado a otro sin detención y manteniendo la continuidad y la dirección del movimiento inicial. Para tal efecto, cualquier interrupción o cambio injustificado de la dirección del movimiento es motivo de deducción. Otro elemento definitivo a calificar, es el ángulo donde se inicia o se finaliza cada ejercicio, tomando como referencia líneas imaginarias que nos marcan desde los 0° hasta los 360°. En la actualidad se trata de hacer de este un aparato muy atractivo por su acrobacia, por lo cual, cada ejercicio que se realiza tiene que ser distinto al siguiente.



- **Caballo con arcos:** llamado así por su semejanza con el animal, es un aparato compuesto por un lomo elevado sobre el que están ensamblados dos arcos transversales. Posee las siguientes dimensiones: 1,15 m de altura por 1,60 m de longitud y un ancho de 35 cm. La altura de los arcos es de 12 cm y la distancia entre ambos arcos es ajustable entre 40 cm y 45 cm. Una serie típica del caballo con arcos se basa en el movimiento de las piernas, que el gimnasta debe mover circularmente (molinos) tomado con las manos de las anillas, aunque es requisito ejecutar también movimientos pendulares (tijeras). Los movimientos deben ejecutarse sin interrupciones y sin que las piernas toquen el aparato



- **Barras paralelas:** se trata de dos barras de 3,5 metros, colocadas a 1,75 m de altura y en forma paralela, distanciadas entre sí por una distancia de entre 42 cm y 52 cm. La prueba consiste en ejercicios de equilibrio —giros y paradas de manos— y de fuerza, donde el gimnasta debe utilizar obligatoriamente las dos barras.



- **Salto de potro:** se trata de saltar sobre una plataforma impulsado por un trampolín. Es la prueba de menor duración de la gimnasia artística. Cada gimnasta tiene derecho a dos saltos. La pista tiene 25 metros y termina en el trampolín en el que el gimnasta debe tomar impulso para saltar hacia un potro colocado a 1,35 metros de altura. El salto debe realizarse con los dos pies juntos y apoyar simultáneamente ambas manos sobre el potro, debiendo caer a más de dos metros del potro.



- **Suelo:** se realiza sobre una superficie de 12x12 metros, construida de un material elástico para amortiguar las caídas. Los ejercicios tienen una duración de 50 a 70 s, para los hombres. Durante la prueba se realizan movimientos acrobáticos y gimnásticos anteriormente identificados en la nota de partida.



Ánimate y Realiza los siguientes ejercicios de estiramiento durante 15 segundos cada uno como muestra la imagen, esto te ayuda afianzar tu flexibilidad.

**1 Gemelos.** Atrasa una pierna y adelanta la cadera.

**2 Sóleos.** Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar cierta tensión en la pantorrilla.

**3 Isquiotibiales.** Es importante que mantengas una ligera flexión de rodillas. Olvidate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas.

**4 Peroneo lateral.** Aproxima una pierna a tu pecho, basculando el pie con la ayuda de tus manos para inclinar la planta hacia ti.

**5 Cuádriceps.** No te olvides de cambiar de pierna. Para acentuar el estiramiento echa hacia atrás la espalda.

**6 Isquiotibiales.** Como son los motores principales de la carrera harás varios ejercicios para estirarlos.

**7 Aductores e isquiotibiales.** Avanza el tronco adelante con las piernas separadas, sin doblar la espalda.

**8 Aductores.** Si no notas tensión puedes ayudarte con los codos empujando los muslos abajo.

**9 Extensores de la cabeza.** Los músculos de la nuca trabajan durante la carrera y poca gente los estira. Con este movimiento podrás relajarlos.

**10 Espalda.** Tira de brazos y pierna en dirección opuesta para elongar la espalda todo lo que puedas.

**11 Glúteo medio.** Este movimiento estira el piramidal, en el centro de los glúteos.

**12 Tibial anterior.** Esta posición te permite elongar la musculatura de la parte anterior de la pierna, el tibial anterior.

**13 Psoas iliaco.** Un músculo que se acorta con facilidad en corredores. El acortamiento puede originar dolores lumbares. No te olvides nunca de este ejercicio en el que has de sentir la tensión en la parte alta del muslo atrasado.

**14 Flexores de la mano.** Con los dedos mirando hacia tus rodillas elongas la musculatura del antebrazo responsable de la flexión de la mano.

**15 Ingles.** Siéntate en cuclillas sin que los talones se despeguen del suelo.

**16 Pectorales.** Con el peso de tu cuerpo lleva un brazo atrás y recuerda cambiar de lado a continuación.

**17 Hombros.** Estira los brazos arriba, con las manos enlazadas.

**18 Tríceps.** Lleva atrás y abajo el codo usando como ayuda el brazo contrario.