



**NOMBRE DEL DOCENTE: ISABEL CRISTINA ROJAS ALVAREZ    CELULAR: 3147812832.**

**CORREO ELECTRONICO: isabelrojas954@gmail.com**

**AREA: EDUCACIÓN FÍSICA**

**GRADO: \_\_7\_\_ GRUPO: \_1-2-3\_\_**

**NOMBRE DEL ALUMNO \_\_\_\_\_**

## **TALLER # 2**

### **TEMA: LA GIMNASIA AERÓBICA**

Lee el siguiente texto y contesta las preguntas que aparecen al final.

La gimnasia aeróbica, antes conocida como aeróbic deportivo, es una disciplina de la gimnasia en la que se ejecuta una rutina de 1 minuto con movimientos de alta intensidad derivados del aeróbic tradicional además de una serie de elementos de dificultad. Esta rutina debe demostrar movimientos continuos, flexibilidad, fuerza y una perfecta ejecución en los elementos de dificultad.

#### **Categorías**

- Individual: una sola chica o un solo chico
- Parejas
- Parejas mixtas: Hombre y mujer
- Tríos: De hombres, de mujeres o mixtos.
- Grupos (5 integrantes o más): De hombres, de mujeres o mixtos
- Aerodance (8 personas combinando acrobacias)
- Aerostep (8 personas trabajando con un step)

**Puntuación:** El ejercicio se puntuará según 3 funciones Se evalúa:

- La coreografía según la composición de movimientos aeróbicos y la transición entre ellos, la integración con los elementos de dificultad y las figuras.
- El uso de la música en la coreografía.
- Las combinaciones de pasos aeróbicos y movimientos de brazos.
- La utilización bien distribuida del espacio.
- La presentación y el compañerismo.

**Ejecución:** Se evalúa:

- La habilidad para ejecutar los movimientos con máxima precisión
- El ritmo, es decir, la realización de los movimientos en consonancia con la música, y la sincronización, que es la capacidad de los gimnastas para hacer los movimientos a la vez.
- El showmanship.
- La complejidad de los movimientos.

#### **Dificultad:**

Se evalúan los elementos de dificultad realizados durante la rutina. El máximo en la categoría de seniors es de 10 elementos. Esta categoría puede realizar mínimo 1 elemento por cada familia, y con un valor mínimo de 0.3

#### **El área de dificultad se divide en 4 familias:**

o Familia A (fuerza dinámica)

o Familia B (fuerza estática)

o Familia C (saltos)

o Familia D (flexibilidad y equilibrio)

Cada elemento tiene un valor, desde 0.1 hasta 1 punto. Por ej: Wenson push up tiene un valor de 0,3

#### **Penalizaciones:**

Se aplican penalizaciones en determinados casos, como por ejemplo al salirse de la pista, no durar el ejercicio el tiempo reglamentario, etc. Dentro de las penalizaciones también se encuentran aquellas referentes a vestuario inadecuado; por ejemplo, los hombres no pueden usar mangas largas



en su vestuario, el tipo de tela no puede ser del tipo desnudo, no se pueden usar transparencias, ni vestuarios con aditamentos extras como plumas, o exceso de adornos ni el pelo suelto.

### ACTIVIDAD

De acuerdo al texto anterior responde las siguientes preguntas.

1. ¿Qué es la gimnasia aeróbica?
2. ¿Cuáles son las categorías en la gimnasia aeróbica?
3. Explica cómo es la puntuación dentro de la gimnasia aeróbica
4. Que elementos se evalúan dentro de la categoría de ejecución
5. Que elementos se evalúan dentro la categoría de dificultad
6. Explica cuáles son las penalizaciones dentro de una rutina de gimnasia aeróbica.

Practica los siguientes ejercicios básicos de gimnasia, envía fotografías o un video corto de la realización de cada uno de ellos.

