



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

CORREO ELECTRONICO: isabelrojas954@gmail.com

AREA: EDUCACIÓN FISICA

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

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

### TALLER # 3

### TEMA: LA GIMNASIA RITMICA

Lee el siguiente texto y contesta las preguntas.

La gimnasia rítmica es una disciplina deportiva que combina elementos de ballet, gimnasia y danza, así como el uso de diversos aparatos como la cuerda, el aro, la pelota, las mazas 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, realizando un montaje con o sin aparato. La gimnasia rítmica desarrolla la armonía, la gracia y la belleza mediante movimientos creativos, traducidos en expresiones personales a través de la combinación musical, teatral y técnica, que transmite, principalmente, satisfacción estética a los espectadores. Practicada principalmente por mujeres, en los últimos años está aumentando el número de practicantes masculinos. Las pruebas se realizan sobre un tapiz y la duración de los ejercicios es de aproximadamente 90 segundos en la modalidad individual y de 150 en la de conjuntos. Al igual que otras disciplinas de la gimnasia, tiene sus antecedentes en los estudios de Rousseau, transformándose con el paso de los años siempre ligada a la danza y la musicalidad, hasta llegar a la década de 1930, cuando en la Unión Soviética comienza a practicarse como deporte y empiezan en Alemania a introducirse los aparatos que hoy conocemos.

Está regida por la Federación Internacional de Gimnasia (FIG), quien elabora el Código de Puntuación y regula todos los aspectos de la competición internacional de élite. Las competiciones más destacadas son los Juegos Olímpicos, el Campeonato Mundial de Gimnasia Rítmica, el Campeonato Europeo de Gimnasia Rítmica y la Copa del Mundo de Gimnasia Rítmica.

### ACTIVIDAD

De acuerdo al texto anterior responde las siguientes preguntas.

1. ¿Qué es la gimnasia rítmica?
2. ¿Qué elementos desarrolla la gimnasia rítmica?
3. ¿cuánto dura la realización de los ejercicios de la gimnasia rítmica?
4. ¿cuáles son las competencias mas destacadas dentro de la gimnasia rítmica?

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



**1**  
Toca tu pie  
con la mano  
contraria  
30 SEG CADA PIERNA



**4**  
Flexiona la  
espalda, toca  
tus pies con  
tus manos  
30 SEG X 2



**2**  
Toca el suelo sin  
flexionar las  
piernas  
30 SEG X 2



**5**  
Cruza tu pierna  
del lado  
contario  
1 MIN X 2



**3**  
Toca suelo  
con la mano  
correspondiente  
30 SEG CADA PIERNA



**6**  
Alza manos y  
piernas sin  
despegarte  
del piso  
1 MIN X 2