



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 # 4

TEMA: LA GIMNASIA ARTISTICA

Lee el siguiente texto y contesta las preguntas.

La gimnasia artística es una rama de la gimnasia general la cual se caracteriza por ser practicada tanto por hombres como por mujeres en gran diversidad de aparatos o en su defecto en una superficie con un diseño especial para la práctica de dicha disciplina, es uno de los deportes olímpicos más importantes y fue incluida como tal en el año de 1896 aunque para entonces solo era practicado por hombres.

Los aparatos pueden variar según sea la categoría que represente el gimnasta (masculino y femenino). En la categoría masculina los aparatos son los siguientes:

Salto del potro: es la prueba más corta y consiste en saltar sobre una plataforma dispuesta al final de una pista de 25 metro de largo, esto se realiza con la ayuda de un trampolín que se encuentra justo antes del potro. El atleta debe realizar saltos y piruetas mientras se encuentra en el aire.

Suelo: se debe realizar una rutina por parte del atleta que contenga giros, saltos y piruetas de gran dificultad, todo esto sobre una pista de 12 por 12 metros.

Anillas: se trata dos aros que se encuentra dispuesto sobre una superficie, éstos se encuentran a 2.75 metros del suelo, el atleta debe sujetar las anillas y realizar movimiento de fuerza y control.

Barra fija: el atleta debe realizar movimiento de equilibrio y fuerza tomando con las manos una barra que se encuentra a 2.8 metros del suelo, realizando giros y acrobacias.

Caballo con arcos: es una estructura con forma de animal en el que se encuentran dos arcos ensamblados. Dicha estructura se encuentra dispuesta a una altura de 1.6 metro, el gimnasta debe realizar movimiento circular de las piernas, debe tomar las anillas con las manos.

Barras paralelas: el gimnasta debe realizar acrobacias sobre dos barras que se encuentran a una distancia de 1.75 metros de altura, ambas barras deben ser utilizadas por el atleta.

Por su parte en la rama femenina los aparatos son los siguientes:

Barra de equilibrio: las atletas deben realizar acrobacias y movimiento de danza donde se incluyan por lo menos dos piruetas de vuelo, todo esto sobre una plataforma de 1 dm de ancho y 5 metros de largo.

Barras asimétricas: son dos barras, la de menor tamaño se encuentran dispuestas sobre el suelo a una altura de entre 1.4 y 1.6 metros de altura y la más grande consta de 2.4 metro de altura con una separación entre ambas de 1 metro, las rutinas que realizan las gimnastas deben ser continuas y deben alternarse entre una barra y otra realizando movimiento de fuerza y equilibrio.

El suelo y el salto del potro son las otras dos disciplinas practicadas por el género femenino y poseen las mismas características que en la rama masculina.

ACTIVIDAD

De acuerdo al texto anterior responde las siguientes preguntas.

1. ¿Qué es la gimnasia artística?
2. ¿Qué aparatos son utilizados en la categoría masculina?, describe cada uno de ellos.
3. ¿Qué aparatos son utilizados en la categoría femenina?, describe cada uno de ellos.
4. Practica los siguientes ejercicios básicos de flexibilidad, envía fotografías o un video corto de la realización de cada uno de ellos.

8

EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD

1

TORSIÓN DE ESPALDA.
SENTADO EN EL SUELO. PIERNA DERECHA ESTIRADA. DOBLA LA IZQUIERDA Y PÁSALA POR ENCIMA DE LA DERECHA. COLOCA EL BRAZO IZQUIERDO POR ENCIMA DE LA RODILLA FLEXIONADA Y PRESIONA CON EL CODO PARA HACER UNA TORSIÓN DE ESPALDA. SIENTE EL ESTIRAMIENTO. REPITE AL OTRO LADO.

2

ISQUIOTIBIALES.
SENTADO. ESTIRA LA PIERNA DERECHA Y FLEXIONA LA IZQUIERDA LLEVANDO EL PIE HACIA LA INGLE. MANTÉN EL EQUILIBRIO. INCLINA EL CUERPO HACIA DELANTE PARA INTENTAR TOCAR LOS DEDOS DE LOS PIES. CAMBIA DE PIERNA.

3

MUSLOS Y CADERA.
TUMBADO BOCA ABAJO. FLEXIONA UNA PIERNA Y COGE EL PIE CON LA MANO DEL MISMO LADO. TIRA DE ELLA TODO LO QUE PUEDAS SIN QUE EL MUSLO SE DESPEGUE DEL SUELO. CAMBIA DE PIERNA.

4

MÁS DIFÍCIL TODAVÍA.
COGE EL PIE POR DETRÁS Y TIRA DE ÉL HASTA QUE LLEGUE A LA CABEZA. NO BLOQUEES LA RODILLA DE LA OTRA PIERNA PARA NO QUEDAR EN HIPEREXTENSIÓN Y DEJA EL BRAZO LIBRE ESTIRADO HACIA DELANTE PARA MANTENER EL EQUILIBRIO.

5

LUMBARES.
ESTIRA UNA PIERNA Y ENCOGE LA OTRA COGIÉNDOTE DE LA RODILLA Y TIRANDO DE ELLA HACIA EL PECHO. LA PIERNA ESTIRADA NO DEBE LEVANTARSE DEL SUELO. CAMBIA DE PIERNA.

6

ABDUCTORES.
SENTADO EN EL SUELO, ABRE LAS PIERNAS ESTIRADAS LO MÁXIMO QUE PUEDAS E INCLINA EL TORSO HACIA DELANTE. SIN DOBLAR LAS RODILLAS, ESTIRA LOS BRAZOS E INTENTA BAJAR UN POCO MÁS.

7

ZANCADA EN SOFÁ.
UNA PIERNA SE ADELANTA, COMO EN LAS ZANCADAS NORMALES. CON LA RODILLA EN 90 GRADOS Y LA OTRA ESTIRADA HACIA ATRÁS, PERO APOYADA EN UN SOFÁ O EN UNA SILLA. ES DIFÍCIL MANTENER LA POSICIÓN. AGUANTA Y CAMBIA DE LADO.

8

EL PUENTE.
ES UNA POSTURA DE YOGA QUE ESTIRA COLUMNA, PECHO, CUELLO Y HOMBROS. BOCA ARRIBA EN EL SUELO CON LAS RODILLAS FLEXIONADAS, LEVANTA LA PELVIS Y EL TORSO HASTA LOS HOMBROS. ESTIRA LOS HOMBROS HACIA ABAJO PARA QUE QUEDEN BIEN APOYADOS EN EL SUELO. MIRADA AL TECHO Y BRAZOS ESTIRADOS Y APOYADOS EN EL SUELO.