



Colegio San José
Depto. ed. Física

GUIA DE EDUCACION FISICA SEMANA 17

Nombre:

Curso: 3° Básicos

Objetivo: Aprender acerca de la teoría y aparatos de la Gimnasia Artística.

Instrucciones: Leer la guía presentada, la cual tendrás que responder con la información entregada en la misma guía. No es necesario que la imprimas, basta con que la leas desde un dispositivo, ya sea celular, computador o Tablet y la desarrolles en tu cuaderno. Te solicitaremos que nos envíes las guías desarrolladas, mediante una foto de lo que escribas en tu cuaderno a nuestros emails, a más tardar el 29 de Julio

I.- Lee atentamente el siguiente texto.

GIMNASIA ARTISTICA

La gimnasia artística es una disciplina deportiva que exige al deportista unas condiciones físicas excepcionales como equilibrio, flexibilidad, coordinación y fuerza, que se desarrollan progresivamente, y que consiste en la realización de una composición coreográfica. Elegancia, destreza y acrobacia son algunas de las características que engloba la gimnasia artística.

La gimnasia artística se considera, junto con el atletismo y la natación, uno de los deportes fundamentales para el desarrollo de las destrezas y habilidades básicas del individuo. Entre los principales beneficios que ofrece la gimnasia artística tenemos:

- Practicar gimnasia ayuda a desarrollar la confianza en sí mismo.
- La práctica de la gimnasia permite la autorrealización.
- La práctica de la gimnasia contrarresta la timidez.
- La práctica de la gimnasia corrige la postura corporal.
- La gimnasia desarrolla el sentido del ritmo.
- La práctica de la gimnasia disciplina al individuo en todos los sentidos.
- La práctica de la gimnasia ayuda a desarrollar la estabilidad emocional, la cual viene dada por la concentración, velocidad de reflejos y seguridad que debe preceder a cada actuación.

APARATOS DE LA GIMNASIA ARTÍSTICA

La gimnasia artística es un deporte que exige unas condiciones físicas excepcionales, las mismas que se ponen a prueba durante las competencias en los diferentes aparatos donde se rinden las pruebas. La gimnasia artística se realiza en el caso de las mujeres en cuatro aparatos y en el caso de los hombres en 6 aparatos. Puedes complementar la información con este video sobre algunas pruebas de gimnasia artística.

https://www.youtube.com/watch?v=Mum_42vNwcY

- En la categoría femenina , los aparatos son

Barras asimétricas



Suelo



Salto de caballete



Barra de equilibrio



- En la categoría masculina, los aparatos son:

Barra fija



Caballo con arcos



Suelo



Salto de potro



Anillas



Barras laterales



II.- A partir del texto leído responde las siguientes preguntas.

- 1.- ¿Qué es la gimnasia Artística?
- 2.- Nombra 4 beneficios de la Gimnasia
- 3.- ¿Cuáles son las pruebas femeninas y cuáles las masculinas?
- 4.- ¿Conoces a gimnastas chilenos y alguno internacional? ¿Quiénes?
- 5.- ¿Qué conocías tú acerca de la gimnasia?

- Si se presenta alguna inquietud no dudes en consultar a nuestros correos:
christiancass.csj@gmail.com argen.montecinos.csj@gmail.com
- Recuerda seguir nuestro Instagram departamento de Educación Física: @educacionfisica_csj
- En la plataforma ClassDojo, podrás dejar registros de tus ejercicios subiendo fotos o videos.

**Un fuerte abrazo y debes seguir cuidándote.
Educación Física.**

