



Guía de trabajo N°10 II° Medio

Objetivo: Adquirir conocimientos acerca de los deportes individuales, específicamente de la gimnasia artística.

Instrucciones: Leer el contenido de esta guía, para luego resolver las actividades planteadas y enviar las respuestas a mi correo argen.montecinos.csj@gmail.com, a más tardar el día miércoles 17 de junio, por lo que tendrás dos semanas para desarrollarla. **No debes imprimir esta guía.**

Siguiendo el link que te presentaré más abajo, podrás realizar un entrenamiento de crossfit. Necesitarás un espacio cómodo, una colchoneta, mat, frazada doblada o toalla para apoyarte, una botella con agua y un computador, celular o tablet para seguir el link.

Gimnasia Artística.

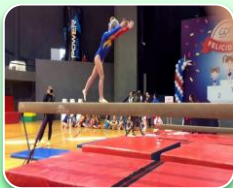
Es una disciplina deportiva que consiste en la realización de una composición coreográfica, combinando de forma simultánea y a una alta velocidad, movimientos corporales. Las características de este deporte exigen del gimnasta unas condiciones físicas excepcionales. Se trata de un deporte olímpico en el que mujeres y hombres compiten por separado en diferentes aparatos.

Aparatos femeninos:



Barras asimétricas:

- Compuesta por dos barras, una inferior que puede ser ajustada entre 1,4 y 1,60 m de altura, mientras que la superior debe situarse entre 2,35 y 2,4 m de altura. en su base , están separadas por 1,0 m de distancia y pueden ser ajustadas hasta una separación máxima entre ellas de 1,435 cm; en la prueba debe fluir de un movimiento a otro sin pausas, balanceos de sobra o apoyos de más.



Viga de equilibrio:

- Aparato constituido por una barra de 10cm de ancho por 5 de largo, se sitúa a 1,2 m de la superficie; en la prueba se realizan movimientos acrobáticos, gimnásticos y danza con una duración entre 50 a 70 s logrando el equilibrio.



Salto:

- Se trata de una plataforma de 25 m impulsado por un trampolín colocado frente a un aparato compuesto por un lomo elevado (caballete) de 1,35 m de altura y la prueba es tomar impulso para saltar hacia un caballete



Manos libres (suelo):

- se realiza sobre una superficie de 12x12 m², construida de un material elástico para amortiguar las caídas, en la prueba se realizan movimientos acrobáticos y gimnásticos con una duración de 50 a 70 s.

Aparatos masculinos:



Salto



Anillas:

Aparato 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, su prueba consiste en una serie de ejercicios de fuerza, balance y equilibrio.



Caballo con arzones:

Aparato compuesto por un lomo elevado sobre el que están ensamblados dos arcos transversales, posee un dimensión 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 y se basa en el movimiento de las piernas, que el gimnasta debe mover circularmente tomado con las manos de las anillas, los movimientos deben ejecutarse sin interrupciones y sin que las piernas toquen el aparato, es el ejercicio más complejo de la gimnasia.



Manos libres (suelo)



Barra fija:

Aparato compuesto por una barra de 2,40 m de largo, colocada paralela al suelo sobre una estructura de metal a 2,75 m de altura, su prueba consiste en movimientos de fuerza y equilibrio.



Barras paralelas:

Aparato constituido por dos barras de 3,5 m, 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, paradas de manos y de fuerza, donde el gimnasta debe utilizar obligatoriamente las dos barras.

Los gimnastas, tanto masculinos como femeninos, se caracterizan por poseer gran flexibilidad, movilidad, fuerza y coordinación muscular excelente, que indiferentemente del entrenamiento, estas son herramientas de suma importancia para los gimnastas ya que de ello depende su éxito. El entrenamiento y la preparación que los gimnastas deben realizar durante su vida para tener un nivel óptimo durante las competiciones se divide entre etapas.

Durante la primera etapa la cual abarca los primeros 10 años de vida del atleta, es cuando se conocen las capacidades físicas que posee el gimnasta, durante este periodo se le enseñan los fundamentos técnicos de la gimnasia artística. En la segunda etapa, se establece un periodo donde se realiza una preparación inicial especial para los gimnastas, luego de ello se lleva a cabo el entrenamiento de movimientos y combinaciones más complejas, toda esta etapa puede abarcar desde los 10 hasta los 15 años del gimnasta. Por último se encuentra la etapa que va desde los 16 hasta los 19 años de edad y en la cual se perfeccionan todos los conocimientos adquiridos hasta ahora y la preparación física, además de ello se sigue con el entrenamiento de movimiento de gran complejidad.

Responde:

- 1) ¿Qué es la gimnasia artística?
- 2) En cuánto a las capacidades físicas, ¿Qué características deben tener los gimnastas?
- 3) ¿En qué etapa del gimnasta, se enseñan los fundamentos técnicos de la gimnasia?
- 4) En cuanto a los aparatos masculinos, ¿Cuáles de ellos, sólo son realizados por hombres?
- 5) Investiga: de todos los aparatos femeninos, ¿En cuál se utiliza música?
- 6) Menciona dos exponentes de esta disciplina, sea nacional o internacional.

Ahora para finalizar te invito a que sigas el link que te presento más abajo, y que te motives para realizar un entrenamiento sencillo y básico de crossfit. Luego, puedes realizar los ejercicios de estiramientos que se encuentran en nuestro instagram de educación física, (profesora Yoscelyn), puedes realizar los que desees, te puedo aconsejar que realices 6 como mínimo.

Para esta actividad física necesitarás una colchoneta, una toalla, frazada o mat y un computador, tablet o celular para seguir el link...no olvides tu botella con agua...

Cuídate mucho!!!

<https://www.youtube.com/watch?v=IBuwNheltdI>



- ✓ Si tienes alguna inquietud, no dudes en consultar a mi correo: argen.montecinos.csj@gmail.com
- ✓ Puedes también seguir en instagram al departamento de Educación Física: @educacionfisica_csj