



Guía de trabajo 1º Medio (semana 20):

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

Instrucciones: Leer la presente guía para responder las actividades relacionadas a los contenidos presentes en ella. Luego, deberás enviar tus respuestas a nuestros correos, idealmente hasta el día miércoles 26 de agosto. **No debes imprimir esta guía, sólo contestarla en tu cuaderno.**

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. La secuencia en el caso de la prueba femenina de suelo , se realiza con música.

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, 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.



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.



Manos libres (suelo)



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

Si tienes alguna consulta, no dudes en enviarnos un correo...
No olvides enviarnos el desarrollo de tu guía a nuestros correos...

- ◆ yoscelyngoncsj@gmail.com
- ◆ argen.montecinos.csj@gmail.com

Puedes seguirnos en instagram:
[@educacionfisica_csj](https://www.instagram.com/educacionfisica_csj)

