



Colegio San José
Dep. Ed. Física

GUIA DE EDUCACION FISICA (semana 7: 11 a 15 de mayo)

GIMNASIA ARTISTICA

Nombre:

Curso: 4° 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 y en los enlaces que te daremos para reforzar la información.

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.

A partir de esta semana 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 **19 de mayo**.

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.

➤ Los aparatos que se utilizan en la categoría femenina son:

Barras asimétricas: Una rutina de élite en las barras asimétricas debe incluir transiciones entre las dos barras, piruetas, diferentes elementos de vuelo, diferentes elementos sin vuelo y un salto final, que indica el fin de la rutina. Las rutinas no deben durar más de 30 segundos.

Barra de equilibrio: El ejercicio debe durar entre 70 y 90 segundos y cubrir toda la longitud del aparato. La gimnasta debe realizar movimientos acrobáticos, gimnásticos y de danza para lograr una alta puntuación. Las gimnastas han de realizar sobre este aparato una serie gimnástica (saltos gimnásticos), una serie acrobática (elementos de dificultad), una mixta (un elemento acrobático y uno gimnástico), un giro de 360 grados y un elemento estático con mínimo de dos segundos de duración, y por último una salida. Se han de realizar a lo largo de toda la barra.

Suelo: El ejercicio de suelo debe estar adaptado musicalmente mediante una coreografía, debe durar entre 70 y 90 seg y cubrir toda el área del suelo. La gimnasta debe emplear elementos acrobáticos, gimnásticos y de danza para obtener una alta puntuación en su ejercicio. Los elementos gimnásticos deben fluir libremente durante el ejercicio mientras que los saltos deben cubrir grandes distancias y las piruetas y giros añadir emoción a la música. El área que comprende el suelo es de 12 x 12 mts.

Salto de potro (caballete): El salto practicado en este aparato es uno de los que requiere un poco más de esfuerzo. Los diferentes saltos de esta modalidad en la categoría femenina están agrupados en cuatro tipos, definiendo cada uno las variadas posiciones del cuerpo y los movimientos que se realizan durante el ejercicio. Un buen salto comienza con una carrera fuerte o acelerada; la gimnasta despega del trampolín, elevando sus pies por encima de la cabeza con una tremenda rapidez durante el prevuelo (desde el trampolín hasta contactar con el caballo). El segundo vuelo y el aterrizaje son fases críticas. Además, las gimnastas deben "clavar" su caída, sin dar ningún paso de más. Normalmente, el número de mortales y giros realizados por la gimnasta conforman la dificultad del salto

➤ En la categoría masculina, los aparatos son:

Anillas: el aparato está construido por una estructura de donde cuelgan dos anillas, a 2,75 m del suelo. La prueba consiste en una serie de ejercicios de fuerza, balance y equilibrio. Cuanto menos tiemble la estructura de la que penden las anillas, mejor será la

puntuación de la ejecución del gimnasta. Es el aparato de fuerza por excelencia de la gimnasia.

Barra fija: La prueba consiste en movimientos de fuerza y equilibrio. El gimnasta debe hacer movimientos giratorios en una rutina acrobática, que incluye los giros propiamente dichos, sueltas, retomas y piruetas. Una de las características principales en este aparato es la fluidez con la que se desarrolla la rutina. En la actualidad se trata de hacer de este un aparato muy atractivo por su acrobacia, por lo cual, cada ejercicio que se realiza tiene que ser distinto al siguiente.

Caballo con arcos: llamado así por su semejanza con el animal, es un aparato compuesto por un lomo elevado sobre el que están ensamblados dos arcos transversales. Una serie típica del caballo con arcos se basa en el movimiento de las piernas, que el gimnasta debe mover circularmente (molinos) tomado con las manos de las anillas, aunque es requisito ejecutar también movimientos pendulares (tijeras). Los movimientos deben ejecutarse sin interrupciones y sin que las piernas toquen el aparato. La prueba consiste en ejercicios de equilibrio giros y paradas de manos y de fuerza, donde el gimnasta debe utilizar obligatoriamente las dos barras.

Salto de potro: se trata de saltar sobre una plataforma impulsado por un trampolín. Es la prueba de menor duración de la gimnasia artística. Cada gimnasta tiene derecho a dos saltos. El salto debe realizarse con los dos pies juntos y apoyar simultáneamente ambas manos sobre el potro, debiendo caer a más de dos metros del potro.

Suelo: se realiza sobre una superficie de 12x12 metros, construida de un material elástico para amortiguar las caídas. Los ejercicios tienen una duración de 50 a 70 segundos, para los hombres. Durante la prueba se realizan movimientos acrobáticos y gimnásticos anteriormente identificados en la nota de partida.

En la gimnasia artística las modalidades de competencia son muchas. Se puede competir por equipos, de manera individual por aparato. En cada uno de los aparatos se establecen rutinas obligatorias y en las competencias se evalúa el porcentaje de cumplimiento de estas.

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

- 1.- ¿Qué es la gimnasia Artística?
- 2.- ¿Qué características tiene la G. Artística?
- 3.- Nombra 4 beneficios de la Gimnasia
- 4.- ¿Cuáles son las pruebas femeninas y cuáles las masculinas?
- 5.- Describe 2 pruebas femeninas y 2 masculinas, las que más te hayan llamado la atención o que conozcas.
- 6.- ¿Conoces a gimnastas chilenos y alguno internacional? ¿Quiénes?
- 7.- ¿Qué conocías tú acerca de la gimnasia?

III.- Te invito a seguir estas indicaciones para que realices en tu clase un par de actividades prácticas.

- Estas actividades que te planteare están en nuestro Instagram del colegio educaciónfísica_csj, solicítale a tu apoderado que nos siga para que puedas ver los videos y hacer los ejercicios.
- Como calentamiento puedes realizar las actividades subidas el 29 de abril de calentamiento y coordinación.
- Para continuar realizar el ejercicio de circuito de motricidad y saltos (profesor Christian) con cosas de tu casa.
- Y para terminar puedes hacer varios ejercicios de elongación (profesora Yoscelyn)

¡¡Cúídate mucho junto a tu familia!! No olvides que si tienes dudas escribenos a nuestros emails:

argen.montecinos.csj@gmail.com, yoscelyngoncsj@gmail.com
Y no olvides enviarnos tus respuestas antes del 19 de mayo, sacándole foto a tu cuaderno.

