



Colegio San José
Dep. Ed. Física

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

GIMNASIA ARTISTICA

Nombre:

Curso: 6° 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 de 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 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 atletas, tanto masculinos como femeninos, se caracterizan por poseer una 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.

Origen de la Gimnasia

Si pensamos en la definición que hemos visto un poco más arriba, la Gimnasia es otro de los deportes que se remonta a la antigüedad. Y es que los egipcios ya la practicaron con carácter ritual. Los chinos, allá por el s. XVII a.C. también crearon un sistema de Gimnasia basado en la postura correcta del cuerpo y la respiración. Y por supuesto los griegos, que buscaron la perfección y la belleza física mediante un sistema de ejercicios compuesto por carreras, saltos, lucha, natación y lanzamientos. Posteriormente se convirtió en un método para preparar a sus guerreros no sólo de manera física sino también mental.

¿EN QUÉ CONSISTE?

La gimnasia artística es un deporte olímpico en el que las mujeres y los hombres compiten por separado en diferentes aparatos y en diferentes modalidades.

A diferencia de la gimnasia rítmica que es un deporte exclusivamente femenino y estrechamente ligado a la estética y a la música, la gimnasia artística puede ser practicada por hombres y mujeres, que tienen que dominar ejercicios gimnásticos a través de una fuerte preparación física y técnica. La duración de la prueba en la competición dura de 30 a 90 segundos y suele darse de manera individual.

En la artística cada movimiento debe ser realizado en su máxima extensión, manteniendo la secuencia entre los movimientos de mayor dificultad.

APARATOS DE LA GIMNASIA ARTÍSTICA

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:

Categoría femenina	Categoría masculina
Suelo	Anillas y ejercicios en el suelo
Barra de equilibrio	Barra fija
Barras asimétricas	Caballo con arcos o potro con arzón
Potro (caballo de santo)	Potro (caballo de salto)
	Barras paralelas
	Suelo

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.

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: El salto practicado en este aparato (caballo, caballete o potro) 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.

REGLAMENTO

Las competiciones de gimnasia artística oficiales suelen tener tres modalidades tanto en la categoría masculina como en la femenina:

- Competición individual general
- Finales individuales por aparatos
- Competición por equipos

En la competición individual general, cada gimnasta compite en todos los aparatos para coronar al campeón individual. En la final participan los 24 gimnastas con mejores puntuaciones en la ronda clasificatoria. La nota final de cada gimnasta se obtiene sumando la puntuación que consiguió en cada aparato.

En las finales individuales por aparatos se define al mejor deportista en cada uno de ellos. En esta competición participan los 8 gimnastas con mejores puntuaciones en cada aparato durante la ronda clasificatoria, permitiéndose un máximo de dos gimnastas de una misma nacionalidad.

En la competición por equipos participan los ocho equipos con las mejores puntuaciones durante la ronda clasificatoria.

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

- 1.- ¿Que es la gimnasia Artística?
- 2.- ¿Qué características tienen los gimnastas?
- 3.- Describe el origen de este deporte.
- 4.- ¿Cuál es la diferencia entre la gimnasia Rítmica y la Artística?
- 5.- ¿Cuál es la duración de las pruebas individuales en esta disciplina?
- 6.- Describe 2 pruebas femeninas y 2 masculinas, las que más te hayan llamado la atención o que conozcas.
- 7.- Explica la modalidad con que se compite en la Gimnasia Artística.
- 8.- ¿Conoces a gimnastas chilenos y alguno internacional? ¿Quiénes?
- 9.- ¿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, en caso de que no tengas una cuenta.
- Como calentamiento puedes realizar las actividades subidas el 29 de abril de calentamiento y coordinación.
- Te dejo algunos links de videos de ejercicios en YouTube para que puedas realizarlo en casa, elige el que más te guste para realizar.
- <https://www.youtube.com/watch?v=O-ze3CxuTMU> (Yoga de niños con posturas de animales)
- <https://www.youtube.com/watch?v=iDOtWqmPV3k> (Zumba kids)
- <https://www.youtube.com/watch?v=TStEzVUqtUU> (entrenamiento funcional para niños)
- <https://www.youtube.com/watch?v=BnKIAFebJzo> (circuito acompañado por alguien)
- Y para terminar puedes hacer varios ejercicios de elongación (profesora Yoscelyn)

¡¡Cúdate mucho junto a tu familia!! No olvides que si tienes dudas escríbenos a nuestros email: yoscelyngoncsj@gmail.com

Y no olvides enviarnos tus respuestas antes del 19 de mayo, sacándole foto a tu cuaderno.

¡¡Cúdate mucho junto a tu familia!! no olvides que si tienes dudas Escríbeme a mi email: yoscelyngoncsj@gmail.com

