



**Guía de trabajo N°7 IV° Medio (Semana del 11 al 14 de mayo)**

**Nombre:**

**Curso:**

**Objetivo:** Conocer acerca de la gimnasia artística, específicamente “el acrosport”.

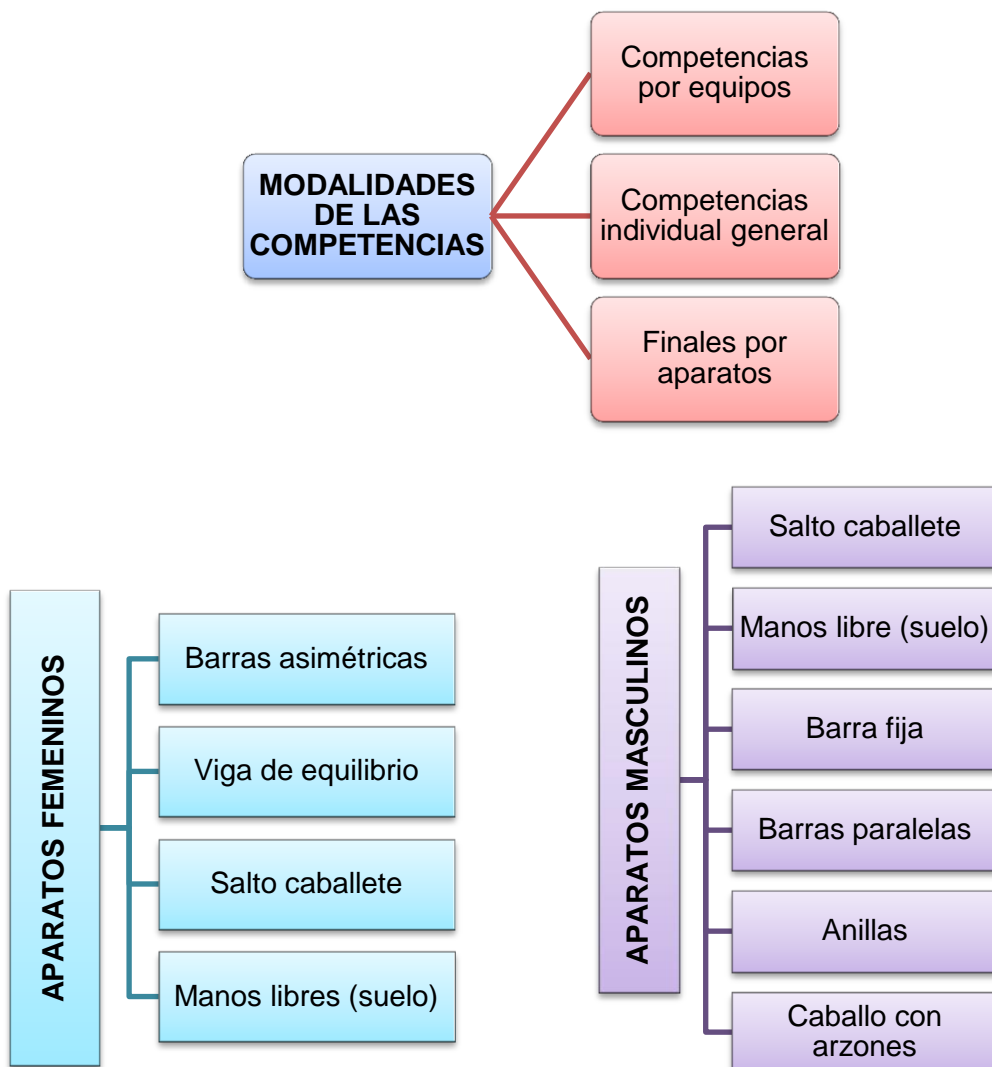
**Instrucciones:** Basándote en la información proporcionada en esta guía, responder las siguientes preguntas y actividades en donde podrás aplicar los conocimientos adquiridos acerca de la gimnasia artística. En caso de no poder imprimir la guía, puedes desarrollarla en algún cuaderno o en hojas sueltas que puedas guardar. **No es estrictamente necesario que la imprimas.** Una vez realizada esta guía la enviarás desarrollada a mi correo: [argen.montecinos.csj@gmail.com](mailto:argen.montecinos.csj@gmail.com) (plazo máximo de envío martes 19 de mayo) Al finalizar, te invito a que realices la actividad física que te presentaré y que puede ser realizada desde tu casa. Motívate!!

**Gimnasia artística**

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.

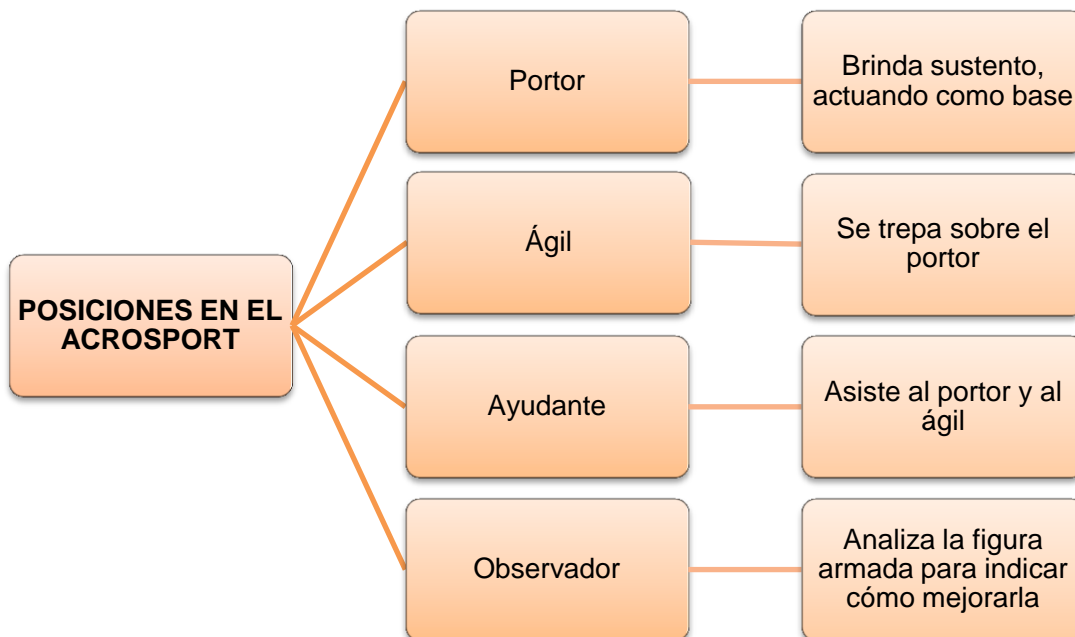
En Grecia en la antigüedad había trampolines, se hacían volteretas, apoyos invertidos. En Egipto se hacía la formación de pirámides humanas. En Creta, saltos peligrosos con usos taurinos. En Roma primero usando caballos de madera, se hacían ejercicios orientados a la guerra.

Todas estas actividades tenían origen popular, religioso y militar.



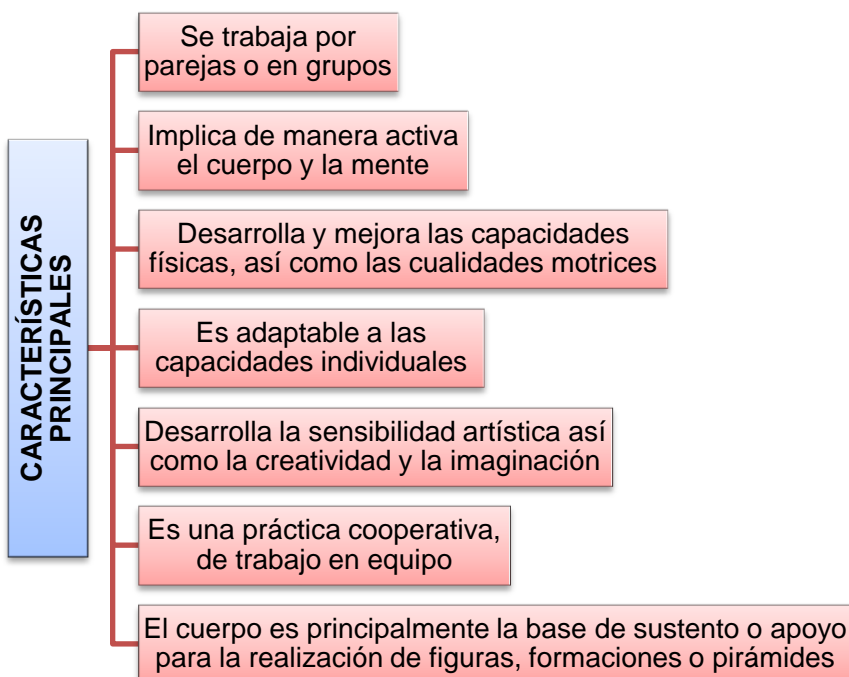
La **Gimnasia acrobática o “acrospport”**, es una disciplina gimnástica basada en rutinas que deben presentar giros, saltos y muestras de equilibrio y flexibilidad. Los ejercicios son realizados por equipos de entre dos y seis atletas, cuyos movimientos deben ser coordinados y armónicos.

La pista donde se practica la gimnasia acrobática es similar a la que se emplea en la gimnasia artística. Aunque la duración de la rutina depende de cada categoría, por lo general los ejercicios se extienden unos 150 segundos.



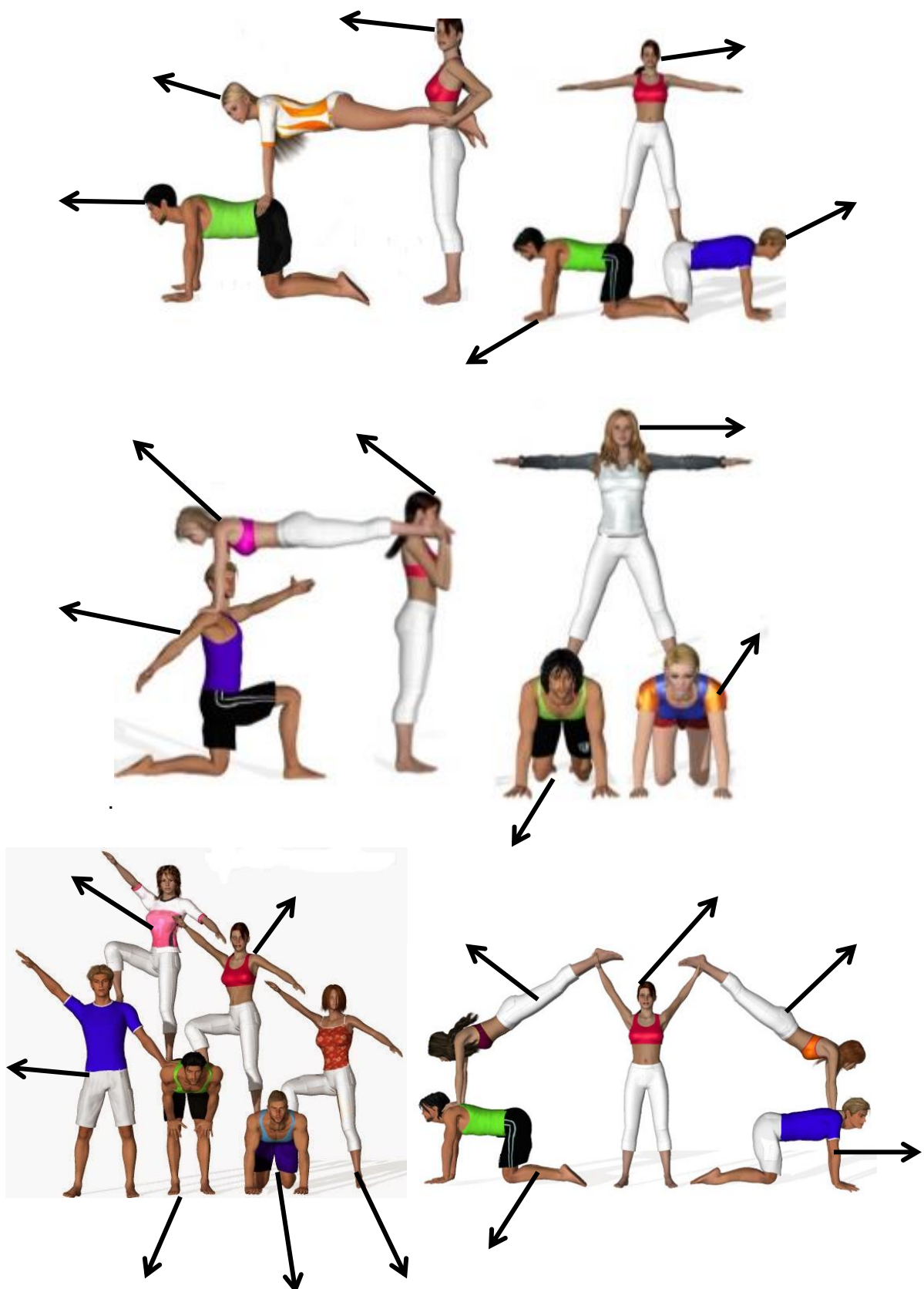
La realización de una rutina de gimnasia acrobática consta de tres grandes etapas: Primero el montaje, donde la figura se ordena y se va armando. Una vez lograda, llega el mantenimiento, que debe desarrollarse por 3 o más segundos. Finalmente se produce el desmontaje.

La comunicación entre el ágil y el portor es esencial en la gimnasia acrobática ya que, de esta manera, se minimiza el riesgo de lesión. Ambos gimnastas deben hablar para la corrección de las posturas o incluso para deshacer una figura en caso de dolor



Responde:

1. ¿Qué aparatos son utilizados tanto por hombres como mujeres en las competencias de gimnasia artística?
2. ¿Qué es el acrosport?
3. Explica las etapas de una rutina de acrosport.
4. ¿Por qué es tan importante la comunicación entre el ágil y el portor?
5. Menciona 3 cualidades principales de la práctica del acrosport
6. Completa las siguientes pirámides con los nombres de las posiciones (en caso de no imprimir, puedes dibujar las pirámides de forma sencilla)



- ✓ 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

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 para fortalecer piernas y glúteos. Además, en el segundo link, encontrarás una amplia gama de ejercicios de estiramientos, para que realices una vez finalizado el entrenamiento. MOTÍVATE!!!

Busca un lugar cómodo en tu casa, ponte ropa y calzado adecuado para realizar actividad física y listo.

Para esta actividad física necesitarás, una silla, una colchoneta, una toalla, frazada o mat y un computador, tablet o celular para seguir el link, que te llevará al instagram de Educación Física.

Cuídate mucho!!!

- 1.- [https://www.instagram.com/p/B\\_-poillPonhlGulpZ1t1op0Sdj4jfUBPvFpQQ0/](https://www.instagram.com/p/B_-poillPonhlGulpZ1t1op0Sdj4jfUBPvFpQQ0/)
- 2.- [https://www.instagram.com/p/B\\_83JKkl\\_aRNLeXGAaAGO6U7oPzsm74FwBtnjo0/](https://www.instagram.com/p/B_83JKkl_aRNLeXGAaAGO6U7oPzsm74FwBtnjo0/)

