

SEGUNDO PERIODO SEXTO GRADO (6°)

LA GIMNASIA

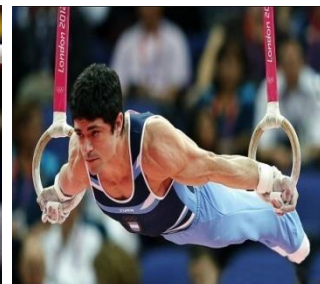
La gimnasia moderna, regulada por la Federación Internacional de Gimnasia o FIG, se compone de seis disciplinas: general, artística, rítmica, aeróbica, acrobática y trampolín. Las disciplinas de rítmica y artística son las más conocidas por formar parte de los Juegos Olímpicos de verano. La disciplina de gimnasia en trampolín forma parte de los Juegos Olímpicos desde Sídney 2000.

GIMNASIA GENERAL



La gimnasia general es una disciplina en la que participa gente de todas las edades en grupos desde 6 hasta 150 gimnastas que ejecutan coreografías de manera sincronizada. Los grupos pueden ser de un solo género o mixtos.

GIMNASIA ARTÍSTICA



La gimnasia artística consiste en la realización de una composición coreográfica, combinando de forma simultánea y a una alta velocidad, movimientos corporales, utilizando una serie de elementos como anillas caballete, barras fijas, barras paralelas.

GIMNASIA RÍTMICA



La gimnasia rítmica es una disciplina en la que se combinan elementos de ballet, gimnasia, danza y el uso de diversos aparatos como la cuerda, el aro, la pelota, las mazas y la cinta. En este deporte se realizan tanto competiciones como exhibiciones en las que la gimnasta se acompaña de música para mantener un ritmo en sus movimientos. Se pueden distinguir dos modalidades: la individual y la de conjuntos. A la hora de puntuar se hace sobre un máximo de treinta puntos.

GIMNASIA AERÓBICA



La gimnasia aeróbica, antes conocida como aeróbic deportivo, es una disciplina de la gimnasia en la que se ejecuta una rutina de entre 100 y 110 segundos con movimientos de alta intensidad derivados del aeróbic tradicional además de una serie de elementos de dificultad. Esta rutina debe demostrar movimientos continuos, flexibilidad, fuerza y una perfecta ejecución en los elementos de dificultad.

GIMNASIA EN TRAMPOLÍN



La gimnasia en trampolín es una disciplina que consiste en realizar una serie de ejercicios ejecutados en varios aparatos elásticos, donde la acrobacia es la principal protagonista. Existen principalmente tres especialidades: tumbling, doble mini-tramp y cama elástica, la última de ellas olímpica desde Sídney 2000.

TALLER # 2

- 1) De acuerdo a la lectura realiza un resumen de cada uno de los tipos de gimnasia.**
- 2) Proponer e ilustrar una serie de ejercicios mínimo (10) que te ayuden a desarrollar el deporte de la gimnasia.**
- 3) Identifica, describe y menciona los diferentes elementos utilizados en la gimnasia:**





