

Materia: EDUCACIÓN FÍSICA -1º ESO-

Tareas 2ª **EVALUACIÓN** | Contenido: Habilidades Gimnásticas | Ficha: 1 de 1

ALUMNO/A:

Prof. Guardia:

Apoyo Libro de Texto (sí/no): tema pág.....

FECHA Y HORA:



Fichas de Trabajo ESO - Aula de Convivencia by Fco. Javier Torres Roco is licensed under a [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial CompartirIgual 4.0 Internacional License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

TEORÍA

HABILIDADES GIMNÁSTICAS (1)

LA GIMNASIA ARTÍSTICA:

- **Un poco de historia.** En la antigua Grecia se consideraba que el cuerpo era un elemento que se debía trabajar para alcanzar la máxima belleza y perfección. La gimnasia era la manera de conseguir esta finalidad. La palabra procede del griego “gymnós” que significaba “desnudo” ya que los griegos practicaban desnudos la gimnasia.

- La gimnasia también se practicó en las civilizaciones egipcia y romana con ejercicios de saltos, acrobacias y pirámides humanas.

-La práctica de este deporte se realiza en pabellones, donde se distribuyen los aparatos de manera que los diferentes grupos de gimnastas pueden realizar sus ejercicios al mismo tiempo.

-Como se ha podido observar, las categorías masculina y femenina incluyen ejercicios diferentes. A continuación se señalan las principales características de cada una de las **categorías:**

<u>Categoría femenina:</u>	<u>Categoría masculina:</u>
*Ejercicios de suelo o manos libres.	*Ejercicios de suelo o manos libres.
*El salto de potro.	*El salto de potro.
*Las barras paralelas asimétricas.	*El caballo con arcos.
*La barra de equilibrios.	*Las anillas.
	*Las barras paralelas.
	*La barra fija.

- El Reglamento de las competiciones:

.- Todos los elementos y las técnicas de la gimnasia están incluidos en el reglamento y se valoran de acuerdo con las exigencias y las limitaciones de código de puntuación.

.- En cada competición se ejecutan dos tipos de ejercicios: **obligatorios** (establecidos por los organizadores de la competición) **y libres** (que son originales y escogidos por cada gimnasta).

.- Los ejercicios se clasifican según su dificultad y por los grupos de elementos que lo configuran.

.- La competición puede ser por equipos o individual. A partir de la competición individual se establece la clasificación general y la de cada aparato.

.- La puntuación obtenida refleja el riesgo, la originalidad, el virtuosismo, el ritmo, la calidad y la dificultad del ejercicio. Los errores técnicos, las caídas, etc., restan puntos.

.- Antes de iniciar el ejercicio, los gimnastas realizan un **saludo** a los jueces.

LA TÉCNICA

La Gimnasia Artística utiliza dos tipos de elementos:

Elementos Gimnásticos: son aquellos que permiten combinar por medio de saltos, pasos, carreras, ondulaciones del cuerpo, equilibrios, giros y movimientos de brazos, las diferentes Acrobacias que se realizan en el ejercicio. Se basan en la danza clásica y buscan la elegancia y la armonía de movimientos.

Vertical: consiste en mantener el cuerpo invertido en equilibrio, la cabeza o las manos tocan el suelo y los pies quedan arriba. Se puede realizar con la cabeza y las manos o sólo con las manos.

Vertical voltereta: es la combinación de las dos primeras acrobacias. En primer lugar se realiza la vertical de manos y, después de esconder la cabeza, se ejecuta la voltereta.

Vertical puente: consiste en un enlace entre la vertical y el puente. Al hacer la vertical de manos, se dejan caer las piernas hacia atrás hasta que tocan el suelo; el cuerpo tiene así la forma de un puente. Desde esta posición se remonta hasta que el cuerpo queda en pie.

Acrobacias: son elementos de mayor dificultad y riesgo. Las principales son:

Voltereta: giro del cuerpo de 360 grados sobre el eje transversal. Se ha de tener en cuenta que no es lo cabeza la que ha de apoyarse en el suelo, sino la espalda. Puede hacerse hacia delante, hacia atrás y con salto.

Cabeza y vuelta: es la combinación de la voltereta hacia atrás y la vertical. En el punto medio de la voltereta, las manos tocan el suelo y con todo el cuerpo nos impulsamos para levantarnos y hacer la vertical.

Rueda lateral: giro el cuerpo de 360 grados sobre el eje anteroposterior. Es una movimiento que se ejecuta con todo el cuerpo recto y separando las extremidades. Primero una mano toca el suelo, después lo hace la otra y más tarde los pies, hasta volver a la posición inicial.

Rondada: se comienza haciendo una rueda lateral y, al pasar por la posición vertical, se juntan las piernas y se realiza un giro de 90 grados. Mediante un impulso de brazos y una pequeña fase aérea nos ponemos de pie y en dirección contraria a la posición inicial.

Salto de inversión: se trata de una vertical puente, pero con una fase de vuelo. Se da un impulso para ejecutar la vertical y, cuando se pasa de la vertical al puente, se da un nuevo impulso con los brazos en el suelo para doblar el cuerpo y caer de pie.

Flic-flac: es similar al salto de inversión, pero realizado de espaldas. Se da un salto hacia atrás hasta situar las manos en el suelo y, después del impulso con las manos, se coloca el cuerpo para caer de pie.

Mortal: es la acrobacia más difícil. Después de dar un salto, se ha de redondear el cuerpo para dar una voltereta durante le vuelo y caer de pie. Se puede dar tanto hacia delante como hacia atrás.

Materia: EDUCACIÓN FÍSICA -1º ESO-

Tareas 2ª **EVALUACIÓN**

Contenido: Habilidades Gimnásticas

Ficha: 1 de 1

ALUMNO/A:

Prof. Guardia:

Apoyo Libro de Texto (sí/no): tema pág.....

FECHA Y HORA:



Fichas de Trabajo ESO - Aula de Convivencia by Fco. Javier Torres Roco is licensed under a [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial CompartirIgual 4.0 Internacional License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

EJERCICIOS

HABILIDADES GIMNÁSTICAS (1)

La Gimnasia Artística:

Femenina	Masculina
1.-	1.-
2.-	2.-
3.-	3.-
4.-	4.- Las anillas
	5.-
	6.-

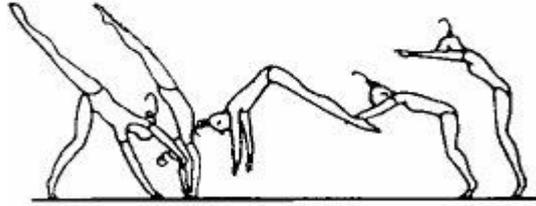
Reglamento:

- Todos los elementos y las técnicas de la gimnasia están incluidos en el reglamento y se valoran de acuerdo con las exigencias y las limitaciones de código de puntuación.
- En cada competición se ejecutan dos tipos de ejercicios: _____ (establecidos por los _____ de la competición) y _____ (que son originales y escogidos por cada gimnasta).
- Los ejercicios se clasifican según su dificultad y por los grupos de elementos que lo configuran.
- La competición puede ser por _____ o _____. A partir de la competición individual se establece la clasificación general y la de cada aparato.
- La _____ obtenida refleja el riesgo, la originalidad, el virtuosismo, el ritmo, la calidad y la dificultad del ejercicio. Los errores técnicos, las caídas, etc., _____.
- Antes de iniciar el ejercicio, los gimnastas realizan un _____ a los _____.

La Técnica

Permiten combinar _____

Explica las diferencias entre la Rueda lateral y la Rondada.



. Responde a estas preguntas con Verdadero o Falso:

- | | | |
|--|---|---|
| El Flic-flac es similar a un salto de inversión. | V | F |
| El Mortal es la acrobacia más difícil. | V | F |
| En el flic-flac no se ponen las manos en el suelo. | V | F |
| En el Mortal se debe caer de pie. | V | F |
| El Mortal sólo se puede dar hacia delante, si es para atrás sería un flic-flac . | V | F |
| El flic-flac es igual que el mortal pero hacia atrás. | V | F |

VALORACIÓN DEL PROFESOR DE GUARDIA	¿Trabaja?	SI	NO
------------------------------------	-----------	----	----

OBSERVACIONES