

“Año de la Diversificación Productiva y del Fortalecimiento de la Educación”

Nombre: Diana Obregón Araujo

Profesor: José Antonio Fajardo

Tema: Gimnasia artística

Grado: 4 “D”

Año: 2015



Gimnasia artística

1. La gimnasia artística es similar a la gimnasia rítmica SI - NO ¿por qué?

Sí, porque ambas son disciplinas de la gimnasia, se emplea belleza y elegancia, se pueden utilizar diversos aparatos.

2. La gimnasia artística se realiza individualmente o en grupo.

La gimnasia artística se realiza individualmente.

3. ¿Qué aparatos se pueden utilizar en la gimnasia artística?

En categoría femenina se utilizan barra de equilibrio, barras asimétricas, salto de potro y suelo.

4. Sabías que la gimnasia artística es femenina y masculina.

Sí, porque es una disciplina deportiva en la cual participan hombres y mujeres; además, porque lo puedo observar en los juegos olímpicos y American Cup.

Elementos:

Split.- Las piernas forman una alineación de 180°.



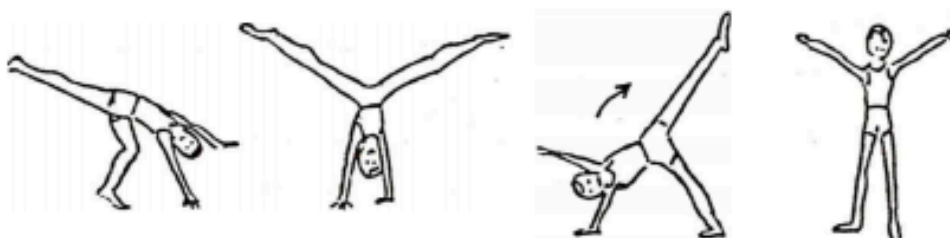
Vertical invertida con apoyo palmar.- Las manos alcanzan el suelo extendiendo sus piernas al aire.



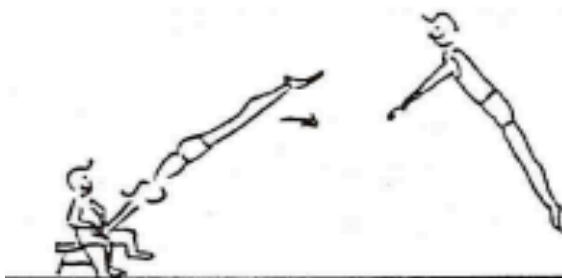
La escuadra.- Se parte de pie, se realiza un impulso y las piernas quedan horizontalmente en el aire, luego cae de pie.



Aspa molino.- Se parte de pie, se da un paso adelante, se eleva la pierna de atrás, llevando las manos al suelo y luego impulsando las piernas de arriba hacia adelante, terminado de pie nuevamente.



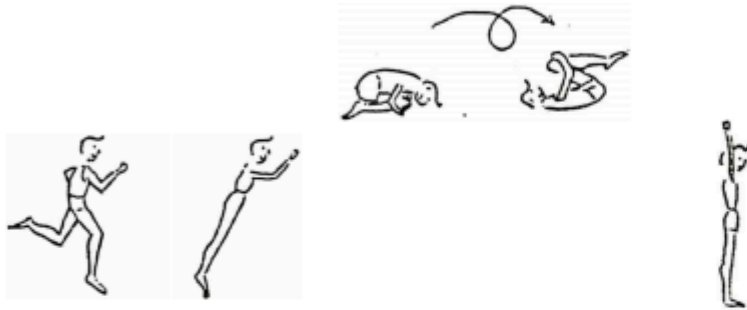
Corveta.- Se realiza un impulso con las piernas, en posición invertida. Al bajar flexiona las caderas, se impulsa apoyándose en el suelo y terminar de pie.



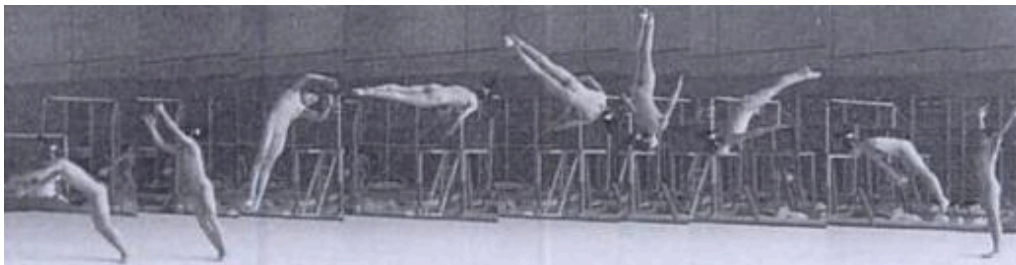
Flic flac atrás.- Se comienza de espaldas, se flexionan las piernas, con un gran impulso hacia atrás y arriba, en el vuelo se produce extensión de cuerpo, luego se apoyan las manos en el suelo, realizando una corbata.



Volteo libre adelante(mortal) .- Se precisa una carrera previa, el cuerpo se eleva y se realiza una rotación por impulso de los brazos y se llega al suelo con el cuerpo extendido.



Mortal atrás con pirueta.- Rotación hacia atrás en salto con giro de 360° sobre el eje transversal al mismo tiempo que se realiza un giro de 360° sobre el eje longitudinal en posición extendida.



Observa los videos y escribe tu comentario:

- En los videos he podido observar que los gimnastas han realizado elementos exactos como zancada, etc y todo el drill forma una combinación de belleza y elegancia en todos los movimientos técnicos.
- En ambos videos se ha utilizado el suelo como aparato.
- La diferencias son: En el primer video es gimnasia artística masculina, la cual no lleva música; mientras que , en el segundo video participa una gimnasta femenina y posee música.



Con cuál de estas frases te identificas:

Si no te esfuerzas hasta el máximo, ¿cómo sabrás donde está tu límite?

Yo me identifico con esta frase, porque soy una persona que da todo de sí hasta poder lograr lo que se propone, y no me rindo; porque quiero encontrar hasta dónde soy capaz de dar todo de mí y encontrar mi límite.

En una línea de tiempo completa la Cronología de la gimnasia artística hasta la actualidad:

