



Portafolio de Evidencias Oportunidades Extraordinarias



Gimnasia

Nombre del estudiante : _____

Matrícula: _____

Fecha: ____/____/2022

Maestro: _____

Señala la oportunidad correspondiente:

3ª

4ª

5ª

6ª

Es requisito para presentar el realizar por lo menos 2 conferencias, es necesario para tu formación integral y se refleja en tu proceso de aprendizaje para las Unidades de Aprendizaje:

El presente portafolio forma parte del 50% de tu calificación. Este valor se obtendrá siempre y cuando cumpla con los siguientes requisitos:

1. Escribe tus datos de identificación completos.
2. Adjunta el portafolio en MS Teams en formato PDF, el día y hora que el maestro lo señale, en el apartado de Tareas del equipo correspondiente a la materia (No olvides agregar tu nombre completo en cada hoja).
3. Verifica el envío correcto del portafolio.

SIGUE LAS INSTRUCCIONES BRINDADAS POR TU MAESTRO PARA EL LLENADO DE ESTE PORTAFOLIO.

Departamento de Tutorías
“Registro de participación en
Talleres de Formación Integral”

<https://twitter.com/deptotutorias>

3ª y 5ª PARAR: Para, Atiende, Recuerda, Aplica, Regresa. 12 al 15 de sept.	3ª y 5ª Perseverancia. 19 al 23 de sept.
4ª y 6ª Ideas Limitantes. 01 al 04 de nov.	4ª y 6ª Mi atención. 14 al 18 de nov.

ADVERTENCIA

El plagio y comercio de material académico contenido en este portafolio será sancionado en los términos de la Legislación Universitaria.



B) Escribe los nombres de los aparatos que se utilizan en competencia en las siguientes tres disciplinas:

Gimnasia artística femenil: _____

Gimnasia artística varonil: _____

Gimnasia rítmica: _____

C) Adjunta una imagen para cada tipo de gimnasia según corresponda y describe sus principales características:

Doble mini –tramp:

Cama elástica:

Tumbling:

ETAPA 2: ESTRUCTURA DE UNA TABLA GIMNASTICA

D) Una tabla gimnástica son ejercicios aeróbicos y gimnásticos con rítmica, es necesario que esta sea acompañada por un fondo musical del ritmo muy alegre y de preferencia con tiempos muy marcados, estructurar una tabla gimnastica, implica el involucrar diversos elementos para su mejor ejecución, a continuación describe cada uno de estos elementos:

1. Integrantes:

2. Música:

3. Duración:

4. Vestimenta:

5. Implementos:

6. Formaciones:

7. Desplazamientos:

8. Figuras y pirámides humanas:

9. Creatividad:

10. Coordinación:

ETAPA 3: HABILIDADES Y CAPACIDADES FISICAS EN LA GIMNASIA BASICA

E) Escribe la definición de capacidades físicas, al igual define sus dos clasificaciones; condicionales y coordinativas:

Capacidades físicas:

Capacidades físicas condicionales:

Capacidades físicas coordinativas:

F) Las capacidades condicionales son esenciales en toda práctica de gimnasia, principalmente en niveles básicos, define cada una de ellas.

Fuerza:

Velocidad:

Resistencia:

Flexibilidad:

ETAPA 4. EJERCICIOS Y RODADAS BASICAS.

G) Elabora 1 ejemplo de 1 sesión de gimnasia.

PLAN CLASE 1	EJERCICIO	DESCRIPCION	REPETICIONES	DURACIÓN
CALENTAMIENTO				
PARTE MEDIA				
RELAJACIÓN				