UANL

PORTAFOLIO DE EVIDENCIAS

2da OPORTUNIDAD EXTRAORDINARIA

GIMNASIA

Nombre del estudiante: _____

_____

Matrícula: _____ **Fecha:** _____/_____/ 2022

Docente: _____ **Grupo:** _____

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

1. Sigue las **instrucciones proporcionadas por el maestro** para el llenado de este portafolio.
2. Escribe tus **datos de identificación completos**.
3. **Sube y envía** este portafolio **en formato PDF**, el **día** y la **hora** en que el **maestro lo asigne** en el **apartado de Tareas** del **equipo** correspondiente a la **materia en MS Teams**, donde tu maestro lo revisará.
4. **FAVOR DE AGREGAR TU NOMBRE COMPLETO EN CADA HOJA.**

ADVERTENCIA

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

VISIÓN UANL 2030

La excelencia por principio la educación como instrumento

GIMNASIA
PORTAFOLIO DE SEGUNDA OPORTUNIDAD

LINEAMIENTOS

- Los datos del estudiante deben ser escritos sin abreviaturas
- Se debe responder correctamente.
- El portafolio debe estar contestado en su totalidad.
- La letra en cada una de las respuestas debe ser clara y legible.
- Para responder se debe utilizar bolígrafo tinta azul.
- Las imágenes deben corresponder al concepto indicado.
- Se debe entregar en tiempo y forma.
- Debe estar firmado por el estudiante y padre, madre o tutor.

_____ _____

Firma del estudiante **Firma de padre, madre o tutor.**

ESCRIBE BREVEMENTE LA HISTORIA DE LA GIMNASIA

INDICA LA DISCIPLINA DE LA GIMNASIA CORRESPONDIENTE.
RESPUESTAS:

A) CABALLO CON ARZONES	*B) BARRAS ASIMÉTRICAS*
C) VIGA DE EQUILIBRIO	*D) CLAVAS*



_____



_____



_____



_____

SOPA DE RESPUESTAS

ELIGE DE LA SOPA DE RESPUESTAS LA CORRECTA A CADA PREGUNTA.

1. *PANEL B* ***2.*** *ARTÍSTICA FEMENIL, RÍTMICA, EARÓBICA, DE TRAMPOLÍN, ARTÍSTICA VARONIL*
3. *GIMNASIA RÍTMICA* ***4.*** *ARO, CUERDA Y PELOTA* ***5.*** *GIMNASIA ARTÍSTICA* ***6.*** *GIMNASIA DE TRAMPOLÍN*
7. *SALTO DE CABALLO* ***8.*** *12 X 12 MTS.* ***9.*** *INDIVIDUAL Y POR EQUIPOS* ***10.*** *ARO*
11. *DOBLE MINI-TRAMP*
12. *CAMA ELÁSTICA* ***13.*** *TRAMPOLÍN SINCRONIZADO* ***14.*** *1998*
15. *LONDRES* ***16.*** *PELOTA* ***17.*** *70 Y 80*

¿Factor de la gimnasia aeróbica que se basa en La habilidad para ejecutar los movimientos con máxima precisión?
_____
_____
_____

¿Factor de la gimnasia aeróbica que se basa en la coreografía según la composición de movimientos aeróbicos y la transición entre ellos? _____
_____
_____

¿Cuáles son los 2 factores que se toman en cuenta en la gimnasia de trampolín? _____
_____
_____

¿En qué años nace la gimnasia aeróbica? _____
_____

¿En dónde se lleva a cabo el primer Campeonato del Mundo de gimnasia de trampolín en 1964? _____
_____

¿Año en que la Gimnasia Trampolín se integra a la Federación Internacional de Gimnasia? _____

¿Es una disciplina donde dos gimnastas realizan exactamente la misma serie de 10 elementos obligatorios de manera sincronizada, al mismo tiempo, en dos camas elásticas
paralelas? _____

¿Es el aparato más reconocido de la gimnasia en trampolín, en él se compite con ejercicios obligatorios y libres de 10
elementos? _____

¿Es una especialidad de la gimnasia de trampolín que se practica en un elemento elástico de estructura similar al trampolín, de 3 m. de largo y 0,70 m. de altura aproximadamente al que se accede tras una carrera y sobre el cual se realizan dos ejercicios de gran
dificultad? _____

¿Qué elemento de la gimnasia rítmica tiene un peso de por lo menos 400 gr. es blando y está hecho de goma y plástico, el diámetro es de 18 y 20 cm.?
_____

Es llamativo, alusivo y espectacular, define y delimita un espacio circular que es usado al máximo por la gimnasta, ¿a qué elemento de la gimnasia rítmica se refiere? _____

¿Cuáles son las modalidades de la gimnasia rítmica?
_____

En la gimnasia artística los ejercicios de suelo se llevan a cabo en un tapiz, ¿Cuál es la medida de este tapiz?
_____

¿Es una prueba de la gimnasia artística que exige en las y los gimnastas potencia ya que se requiere de fuerza y rapidez, dentro de sus características son tomar carrera en un carril de 25 mts para posteriormente realizar un impulso colocando los dos pies en el botador o trampolín que esta al final del carril?
_____

¿Panel de jueces encargado de las penalizaciones y deducciones?
_____

Es la clasificación de la gimnasia:
_____

¿Es una disciplina deportiva que consiste en ejecutar una serie de ejercicios en varios aparatos elásticos, donde la acrobacia es la principal
vista? _____

¿Disciplina qué su ejecución es de una gran belleza y ritmo, ya que las gimnastas al compás de la música, que es imprescindible, realizan los diferentes ejercicios y evoluciones libres, mostrando la flexibilidad, la elegancia y el control de su cuerpo? _____

Algunos elementos que se utilizan en la gimnasia rítmica son:

_____
_____
_____

¿Deporte que abarca categoría femenil y varonil y compiten en diferentes aparatos? _____

DISEÑA UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO PARA REALIZAR UNA TABLA GIMNASTICA.

Lista de cotejo		
	SI	**NO**
Se respondió el portafolio correctamente:		
Se respondió en su totalidad:		
La letra clara y legible:		
Se utilizó bolígrafo tinta azul:		
Se relacionaron bien las imágenes correspondientes:		
Contiene los datos generales del estudiante:		
La información del estudiante se escribió sin abreviaturas:		
El portafolio cuenta con la firma del estudiante y padre, madre o tutor:		
Se entregó en tiempo y forma:		