



PREPARATORIA 22



PORTAFOLIO DE

EVIDENCIAS

OPORTUNIDADES EXTRAORDINARIAS

GIMNASIA



Nombre del estudiante: _____

Matrícula: _____ Fecha: _____

Docente : _____

Señala la oportunidad correspondiente

☐ 3° ☐ 4° ☐ 5° ☐ 6°

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 y debe cumplir con lo siguiente:

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.

Departamento de Tutorías
"Registro de participación en
Talleres de Formación Integral"

| | |
|---|---|
| 3° y 5° Regulación emocional 19 al 29 de febrero | 3° y 5° Autorrealización 19 al 29 de febrero |
| 4° y 6° Solución de Problemas Escolares 29 de abril al 8 de mayo | 4° y 6° Trabajo Colaborativo 29 de abril al 8 de mayo |

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



ADVERTENCIA



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



La
excelencia
por principio
la educación
como instrumento

Portafolio Extraordinario GIMNASIA

Etapas 1: CLASIFICACIÓN DE LA GIMNASIA

I. Escribe las características importantes que describen a cada una de las diferentes disciplinas de la gimnasia:

1. Gimnasia artística, modalidad femenil:

2. Gimnasia artística, modalidad masculina:

3. Gimnasia rítmica:

4. Gimnasia de trampolín:

5. Gimnasia aeróbica:

II. Escribe cuales son los aparatos que se utilizan en competencia en las siguientes tres disciplinas:

Gimnasia rítmica:

Gimnasia artística femenil:

Gimnasia artística varonil:

III. Escribe en qué consiste las siguientes tres especialidades de la gimnasia de trampolín:

Tumbling:

Doble mini –tramp:

Cama elástica:

ETAPA 2: ESTRUCTURA DE UNA TABLA GIMNASTICA

IV. 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

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

Capacidades físicas:

Capacidades físicas condicionales:

Capacidades físicas coordinativas:

VI. Las capacidades condicionales son esenciales en toda práctica de gimnasia, principalmente en niveles básicos, define cada una de ellas y describe 2 ejercicios en los cuales se pueden practicar y desarrollar:

Fuerza:

Ejercicios:

Velocidad:

Ejercicios:

Resistencia:

Ejercicios:

Flexibilidad:

Ejercicios:

ETAPA 4. EJERCICIOS Y RODADAS BASICAS.

VII. En una clase de gimnasia es sumamente importante tener claros los objetivos y saber cómo llevarlos a cabo, dos partes muy importantes son los ejercicios de calentamiento y los ejercicios de vuelta a la calma.

Elabora tres ejemplos de 3 sesiones con estos requisitos de calentamiento y vuelta a la calma con un objetivo diferente por día:

| PLAN CLASE 1 | EJERCICIO | DESCRIPCION | REPETICIONES |
|---|-----------|-------------|--------------|
| CALENTAMIENTO | | | |
| PRINCIPAL (Cumplimiento del objetivo) | | | |
| VUELTA A LA CALMA | | | |

| PLAN CLASE 2 | EJERCICIO | DESCRIPCION | REPETICIONES |
|---|-----------|-------------|--------------|
| CALENTAMIENTO | | | |
| PRINCIPAL (Cumplimiento del objetivo) | | | |
| VUELTA A LA CALMA | | | |

| PLAN CLASE 3 | EJERCICIO | DESCRIPCION | REPETICIONES |
|---|-----------|-------------|--------------|
| CALENTAMIENTO | | | |
| PRINCIPAL (Cumplimiento del objetivo) | | | |
| VUELTA A LA CALMA | | | |

Realizó: M.A.I.N. Mariana Ahumada Leal (Coordinadora)

Aprobó: Miembros de la Academia

Verificó: Lic. Rosa Irene Treviño Burciaga (Apoyo y Desarrollo de Clase)

Validó: M.E. Nancy Elvira Tenorio Garza (Secretaria Académica)