



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



EDUCACIÓN DE CALIDAD PARA TRANSFORMAR Y TRASCENDER EN BENEFICIO DE LA HUMANIDAD



La excelencia por principio la educación como instrumento

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)