



UANL



# PORTAFOLIO DE EVIDENCIAS

OPORTUNIDAD EXTRAORDINARIA

## GIMNASIA

Nombre del estudiante: \_\_\_\_\_

Matrícula: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Docente: \_\_\_\_\_

**Señala la oportunidad correspondiente:**

3°  4°  5°  6°

**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 la Plataforma Ms Teams en formato PDF, el día y hora que el docente asigne la tarea correspondiente a la segunda oportunidad.
3. Verifica el envío correcto del portafolio.

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

**ATENCIÓN**

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



UANL



Departamento de Tutorías  
ENERO - JUNIO 2026

## Sesiones Oportunidades Extraordinarias

Escanea este código para acceder a las  
conferencias



o da click en este enlace

**OP. EXTRAORDINARIAS**





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<br>(Cumplimiento del objetivo) |           |             |              |
| VUELTA A LA CALMA                        |           |             |              |

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

| PLAN CLASE 3                             | EJERCICIO | DESCRIPCION | REPETICIONES |
|--|-----------|-------------|--------------|
| CALENTAMIENTO                            |           |             |              |
| PRINCIPAL<br>(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)**