



Portafolio de Evidencias Oportunidades Extraordinarias

Gimnasia

Nombre del estudiante:

Matricula: _____

Fecha: ____/____/2020

Maestro: _____

Señala la oportunidad correspondiente:

☐ 3ª ☐ 4ª ☐ 5ª ☐ 6ª

Es requisito para presentar, realizar por lo menos 2 conferencias del Departamento de Tutorías, quienes sellarán virtualmente tu portafolio en el siguiente espacio:

El presente portafolio forma parte del 40% de tu calificación. Este valor se obtendrá siempre y cuando cumpla con los siguientes requisitos:

1. Transcrito a mano, en su totalidad y con las respuestas correctas.
2. Datos de identificación completos.
3. Este portafolio debe de cargarse en extensión PDF, únicamente el día y a la hora del examen en apartado de Tareas de tu equipo correspondiente a la materia en MS Teams, donde tu maestro lo revisará.
4. **FAVOR DE CONTESTAR SOLAMENTE CON TINTA AZÚL Y AGREGAR TU NOMBRE EN CADA HOJA.**

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

3ª y 5ª <i>Mi perspectiva se nutre...</i> 23 al 30 de septiembre	3ª y 5ª A toda acción... 23 al 30 de septiembre
4ª y 6ª Perspectivas y contextos 9 al 13 de noviembre https://twitter.com/dep_totutorias	4ª y 6ª Mis reacciones... 9 al 13 de noviembre https://twitter.com/deptotutorias

ADVERTENCIA

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



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			