Portafolio de Evidencias
Oportunidades Extraordinarias

Gimnasia

Nombre del estudiante :

_____

Matricula: _____ **Fecha:** _____/ _____ / 2022

Maestro: _____

Señala la oportunidad correspondiente:

☐ 3ª ☐ 4ª ☐ 5ª ☐ 6ª

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 60% de tu calificación. Este valor se obtendrá siempre y cuando cumpla con los siguientes requisitos:

1. Sigue las instrucciones dadas por tu maestro para el llenado de este portafolio.
2. Datos de identificación completos.
3. Este portafolio debe cargarse 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.
4. FAVOR DE VERIFICAR EL ENVÍO CORRECTO DEL PORTAFOLIO Y AGREGAR TU NOMBRE EN CADA HOJA.

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

3ª y 5ª Mis Metas **22 al 24 de febrero**	**3ª y 5ª** Decido y Asumo Responsabilidades **07 al 11 de marzo**
4ª y 6ª Empatía **07 de abril** https://twitter.com/deptotutorias	**4ª y 6ª** Plan de Relaciones Constructivas **07 de abril** 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.

Portafolio Extraordinario
GIMNASIA

Etapa 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			