GIMNASIA

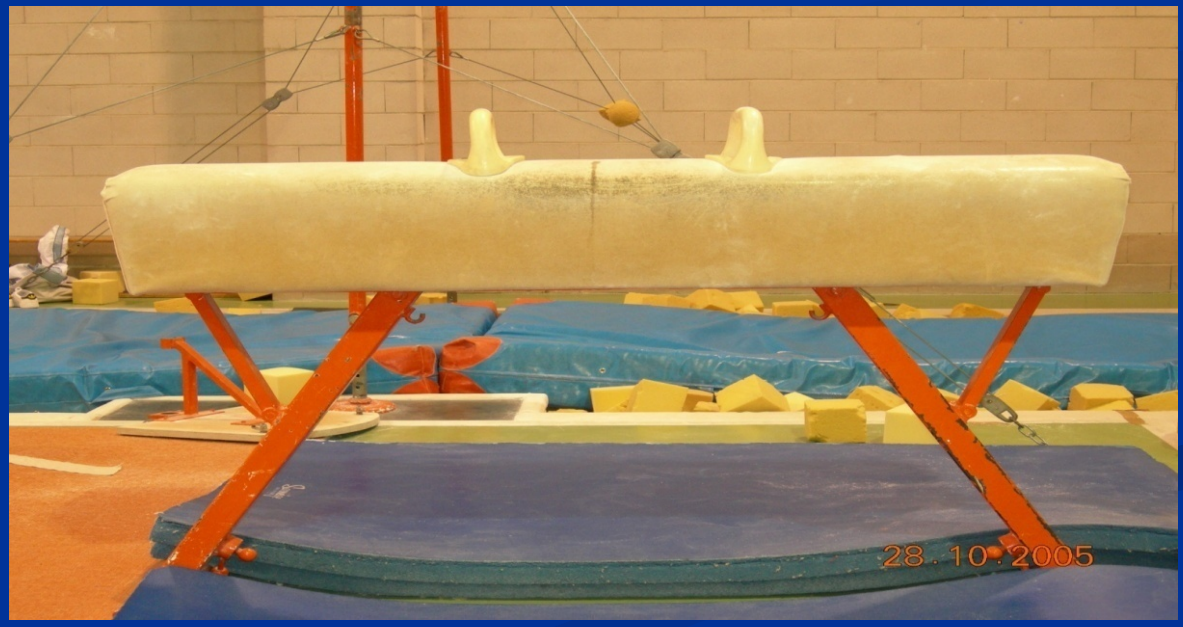
INTRODUCCIÓN:

CLASIFICACIÓN DE LAS ESPECIALIDADES GIMNÁSTICAS.

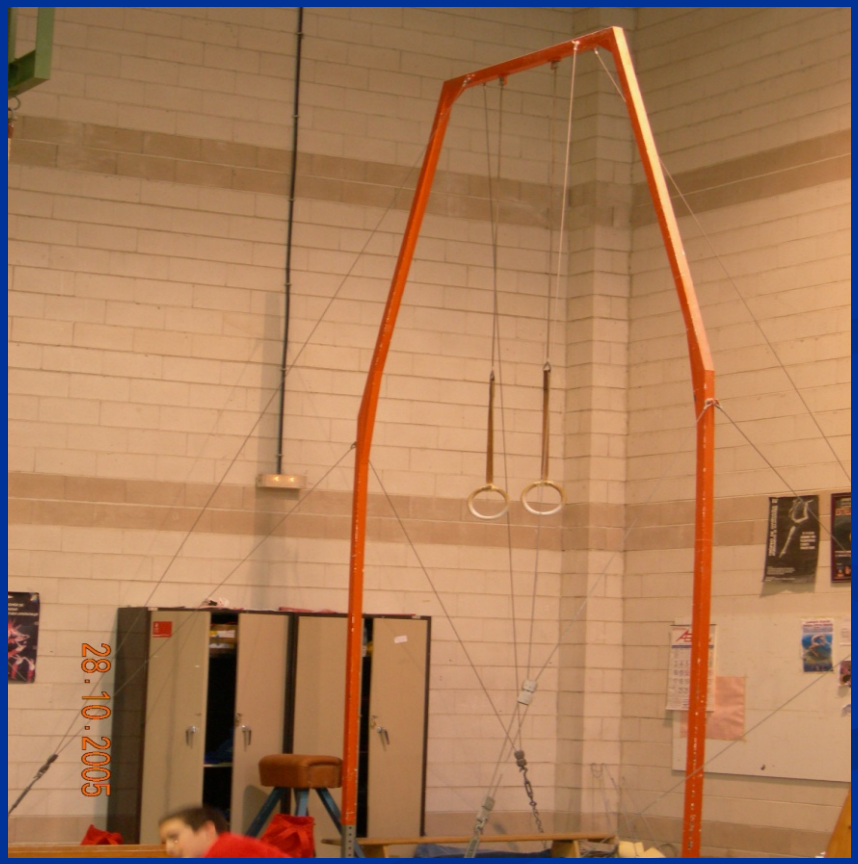
- **CLASIFICACIÓN DE LAS ESPECIALIDADES GIMNÁSTICAS**
  Según la Federación Internacional de Gimnasia (F.I.G.):
  - **Gimnasia artística deportiva masculina (GADM.)**
  - **Gimnasia artística deportiva femenina (GADF).**
  - **Gimnasia rítmica deportiva .**
  - **Trampolín.**
  - **Gimnasia Aeróbica.**
  - **Acrosport.**

- **CLASIFICACIÓN DE LAS ESPECIALIDADES GIMNÁSTICAS**
  Según la Federación Internacional de Gimnasia (F.I.G.):
- **Gimnasia Artística Deportiva Masculina (GADM)**
  - Aparatos: **Suelo: características.**
  - **Vídeo gimnasia artística masculina. Especialidad suelo.**

- **CLASIFICACIÓN DE LAS ESPECIALIDADES GIMNÁSTICAS**
  Según la Federación Internacional de Gimnasia (F.I.G.):
- **Gimnasia Artística Deportiva Masculina (GADM)**
  - **Aparatos:**
    - **Potro con Arcos**
      - **Características**
    - **Vídeo gimnasia artística masculina. Especialidad potro con arcos.**



- **CLASIFICACIÓN DE LAS ESPECIALIDADES GIMNÁSTICAS**
  Según la Federación Internacional de Gimnasia (F.I.G.):
- **Gimnasia Artística Deportiva Masculina (GADM)**
  - **Aparatos:**
    - **Anillas: características**
    - **Vídeo gimnasia artística masculina.**
      Especialidad anillas.



- **CLASIFICACIÓN DE LAS ESPECIALIDADES GIMNÁSTICAS**
  Según la Federación Internacional de Gimnasia (F.I.G.):
- **Gimnasia Artística Deportiva Masculina (GADM)**
  - **Aparatos:**
    - **Plataforma de salto: Cambios**
    - **Vídeo gimnasia artística masculina. Especialidad Salto.**

- **CLASIFICACIÓN DE LAS ESPECIALIDADES GIMNÁSTICAS**
  Según la Federación Internacional de Gimnasia (F.I.G.):
- **Gimnasia Artística Deportiva Masculina (GADM)**
  - **Aparatos:**
    - **Paralelas: características**
    - **Video gimnasia artística masculina. Especialidad paralelas.**

- **CLASIFICACIÓN DE LAS ESPECIALIDADES GIMNÁSTICAS**
  Según la Federación Internacional de Gimnasia (F.I.G.):
- **Gimnasia Artística Deportiva Masculina (GADM)**
  - **Aparatos:**
    - **Barra fija. Características**
    - **Video gimnasia artística masculina. Especialidad barra fija.**

- **CLASIFICACIÓN DE LAS ESPECIALIDADES GIMNÁSTICAS**
  Según la Federación Internacional de Gimnasia (F.I.G.):
- **Gimnasia Artística Deportiva Femenina (GADF)**
  - Barra de equilibrios
  - **Vídeo gimnasia artística femenina. Barra de equilibrios.**

- **CLASIFICACIÓN DE LAS ESPECIALIDADES GIMNÁSTICAS**
  Según la Federación Internacional de Gimnasia (F.I.G.):
- **Gimnasia Artística Deportiva Femenina (GADF)**
  - **Paralelas asimétricas**
  - **Video gimnasia artística femenina. Especialidad**

Paralelas Asimétricas,

Salto, Suelo,

Barra Equilibrio.

- **CLASIFICACIÓN DE LAS ESPECIALIDADES GIMNÁSTICAS**
  Según la Federación Internacional de Gimnasia (F.I.G.):
- **Gimnasia Rítmica Deportiva (GRD)**
  - **Aparatos**: aro, mazas, pelota, cinta y cuerda.
    - Con música
    - Olímpica

- **CLASIFICACIÓN DE LAS ESPECIALIDADES GIMNÁSTICAS**
  Según la Federación Internacional de Gimnasia (F.I.G.):
- **Gimnasia Rítmica Deportiva (GRD)**
  - **Aparatos**: Pelota y cinta.
  - **Video gimnasia rítmica. Pelota.**
  - **Vídeo gimnasia rítmica. Cinta.**

- **CLASIFICACIÓN DE LAS ESPECIALIDADES GIMNÁSTICAS**
  Según la Federación Internacional de Gimnasia (F.I.G.):
- **Gimnasia Rítmica Deportiva (GRD)**
  - **Aparatos**: Aro y Cuerda.
  - **Video gimnasia rítmica. Especialidad cuerda.**

- **CLASIFICACIÓN DE LAS ESPECIALIDADES GIMNÁSTICAS**
  Según la Federación Internacional de Gimnasia (F.I.G.):
- **Gimnasia Rítmica Deportiva (GRD)**
  - **Aparatos**: maza.
  - **Video gimnasia rítmica. Especialidad Maza.**

- **CLASIFICACIÓN DE LAS ESPECIALIDADES GIMNÁSTICAS**
  Según la Federación Internacional de Gimnasia (F.I.G.):
- **Gimnasia Rítmica Deportiva (GRD)**
  - **En conjunto**
  - **Vídeo gimnasia rítmica. En conjunto.**

- **CLASIFICACIÓN DE LAS ESPECIALIDADES GIMNÁSTICAS**
  Según la Federación Internacional de Gimnasia (F.I.G.):
- **Trampolín**
  - Aparatos: Trampolín individual y sincronizado.
  - Olímpica a partir de Sidney.
  - **Vídeo Trampolín.**

- **<u>CLASIFICACIÓN DE LAS ESPECIALIDADES GIMNÁSTICAS</u>**
  Según la Federación Internacional de Gimnasia (F.I.G.):
- **Trampolín**
  - Aparatos: Doble Mini Tramp

- **<u>CLASIFICACIÓN DE LAS ESPECIALIDADES GIMNÁSTICAS</u>**
  Según la Federación Internacional de Gimnasia (F.I.G.):
- **Trampolín**
  - Aparatos: Mini Tramp

- **CLASIFICACIÓN DE LAS ESPECIALIDADES GIMNÁSTICAS**
  Según la Federación Internacional de Gimnasia (F.I.G.):
- **Trampolín**
  - Aparatos: Tumbling ("pasillo de acrobacia de 25.5 metros")
  - **Vídeo exhibicion Tumbling.**

- **CLASIFICACIÓN DE LAS ESPECIALIDADES GIMNÁSTICAS**
  Según la Federación Internacional de Gimnasia (F.I.G.):
- **Acrosport:**
  - **Música**
  - **Video Competición Acrosport Femenino.**
  - **Vídeos Competición Acrosport Masculino.**

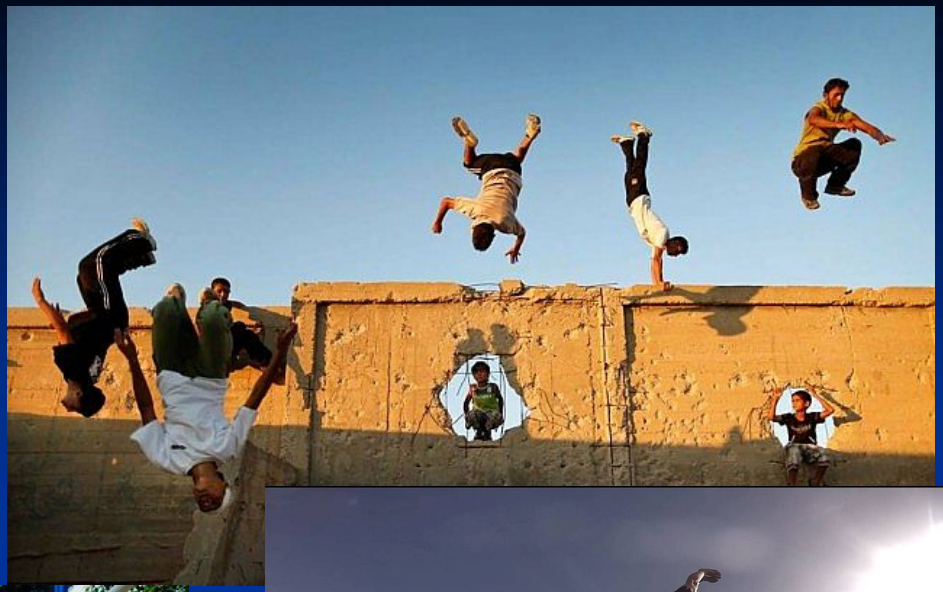
- **CLASIFICACIÓN DE LAS ESPECIALIDADES GIMNÁSTICAS**
  Según la Federación Internacional de Gimnasia (F.I.G.):
- **Gimnasia Aeróbica** (Música)
  - Individual (masculino, femenino)
  - **video Gimnasia Aeróbica. Individual Femenino.**

- **CLASIFICACIÓN DE LAS ESPECIALIDADES GIMNÁSTICAS**
  Según la Federación Internacional de Gimnasia (F.I.G.):
- **Gimnasia Aeróbica** (Música)
  - Parejas mixtas
  - **Vídeo Gimnasia Aeróbica. Parejas mixtas.**

- **CLASIFICACIÓN DE LAS ESPECIALIDADES GIMNÁSTICAS**
  Según la Federación Internacional de Gimnasia (F.I.G.):
- **Gimnasia Aeróbica** (Música)
  - Tríos
  - **Vídeo Gimnasia Aeróbica. Trios.**

- **CLASIFICACIÓN DE LAS ESPECIALIDADES GIMNÁSTICAS**
  Según la Federación Internacional de Gimnasia (F.I.G.):
- **Gimnasia Aeróbica** (Música)
  - Conjunto
  - Video Gimnasia Aeróbica Conjunto.
  - Vídeo Gimnasia Aeróbica Conjunto. Step

¿ ?



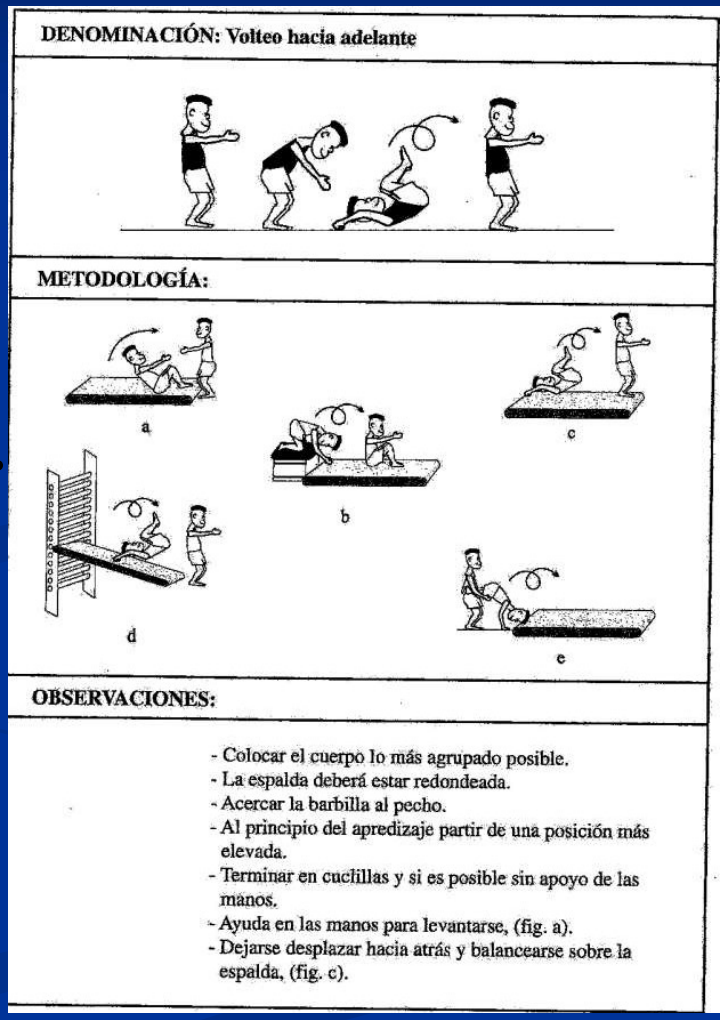
GCSW

RESUMEN PROGRAMA GIMNASIA

1 trimestre

- Elementos gimnásticos básicos en suelo:

Volteretas adelante, atrás, equilibrios invertidos, ruedas,….. Práctica y progresiones de aprendizaje.



DENOMINACIÓN: Volteo hacia adelante

METODOLOGÍA:

a

b

c

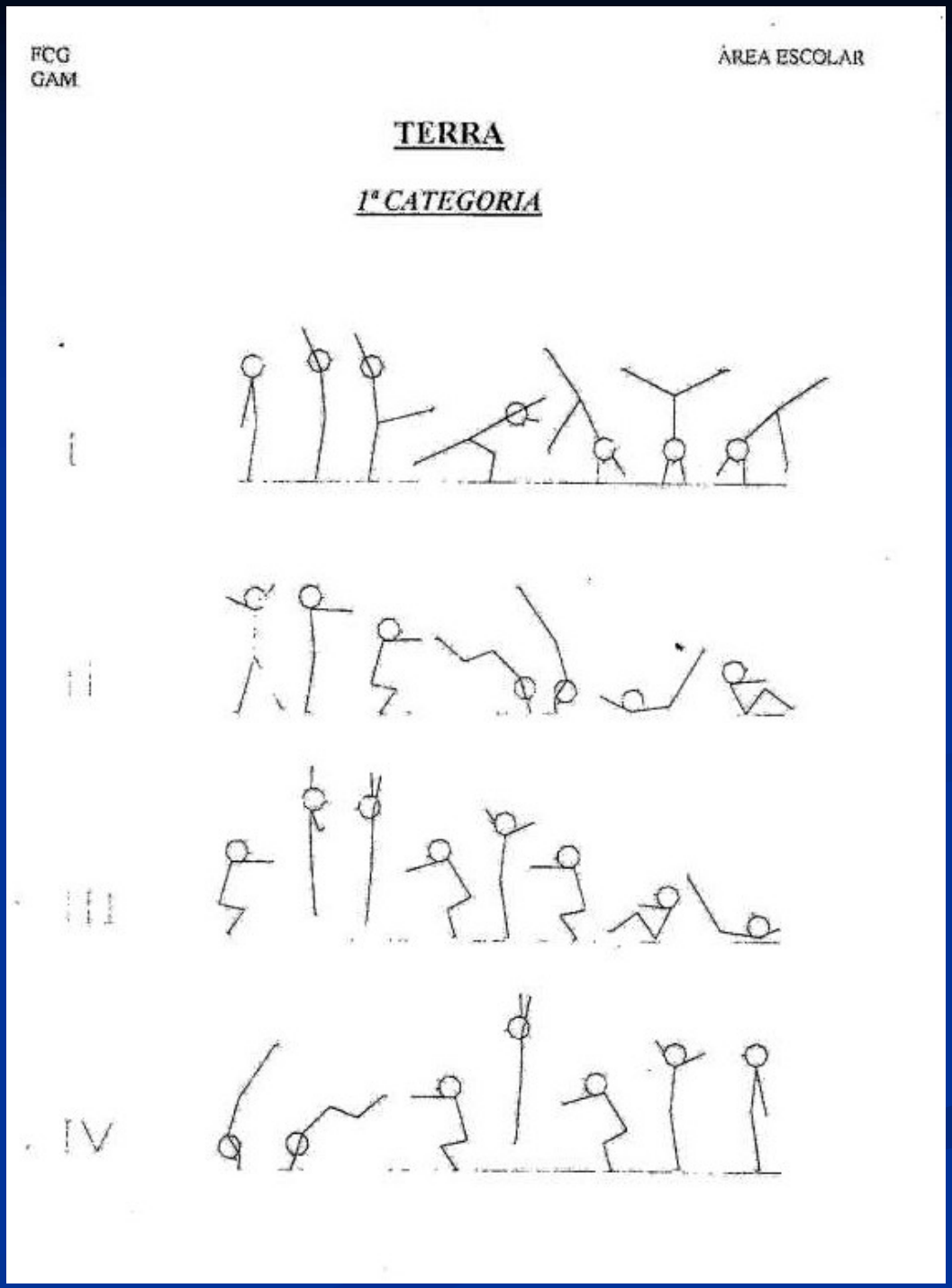
d

e

OBSERVACIONES:

- Colocar el cuerpo lo más agrupado posible.
- La espalda deberá estar redondeada.
- Acercar la barbilla al pecho.
- Al principio del apredizaje partir de una posición más elevada.
- Terminar en cuclillas y si es posible sin apoyo de las manos.
- Ayuda en las manos para levantarse, (fig. a).
- Dejarse desplazar hacia atrás y balancearse sobre la espalda, (fig. c).

- Ejecución de ejercicios completos de gimnasia en suelo atendiendo a un código de puntuación.



- EVALUACIÓN:

A- EXAMEN TEÓRICO .

B. EXAMEN PRÁCTICO:

B1. ejecución de los elementos técnicos básicos (apto-no apto)

B2. ejecución de los ejercicios completos. (nota)

NOTA: (A+B2)/2 (apto en B1)

2 trimestre

- Elementos acrobáticos básicos.

Voltereta saltada, rondada, mortal adelante, ballestón, paloma,…. (práctica y progresiones de aprendizaje)

- Ejercicios de preparación física.

- EVALUACIÓN:

A- EXAMEN TEÓRICO .

B. EXAMEN PRÁCTICO:

B1. ejecución y ayudas a la ejecución de los elementos acrobáticos básicos (80%)

B2. Grabación en video y comentario de las progresiones en el aprendizaje. (20%)

NOTA: (A+B)/2

3 trimestre

- Acrosport.

- EVALUACIÓN:

A- EXAMEN TEÓRICO .

B. EXAMEN PRÁCTICO:

Realización de un ejercicio de acrosport en grupos de 4

NOTA: (A+B)/2

- Cualquier parte (A, B, B1,B2) con nota inferior a 4 o con calificación :no apto, se deberá recuperar.
- Un 20% de faltas supone no poder presentarse al examen trimestral.
- Un 20% de prácticas no realizadas (sin justificación médica) supone no poderse presentar al examen práctico trimestral.