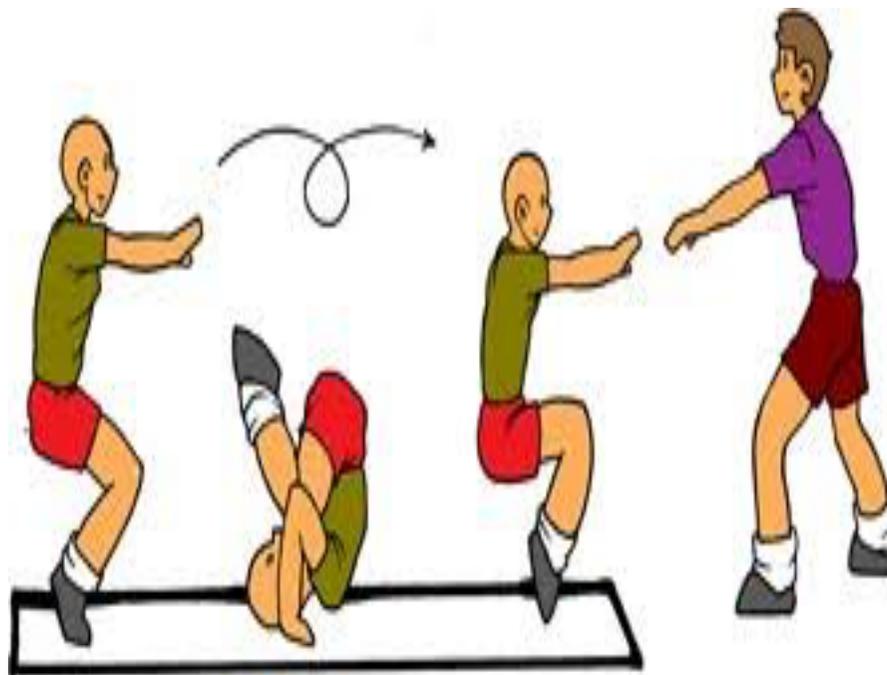


HABILIDADES GIMNÁSTICAS

1º BACHILLERATO



GIMNASIA Y SUS MODALIDADES

GIMNASIA



es un deporte en el que se ejecutan secuencias de ejercicios que requieren Fuerza, Flexibilidad y Agilidad.



DISCIPLINAS

GIMNASIA
GENERAL

GIMNASIA
ÁRTISITCA

GIMNASIA
AERÓBICA

GIMNASIA
ACROBÁTICA

GIMNASIA
RITMICA

TRAMPOLIN

OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD QUE VAMOS A RELIZAR EN CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA:

1. Desarrollar las actividades de cooperación y participación.
2. Desarrollar la creatividad.
3. Lograr un enriquecimiento y mejora del control corporal.
4. Desarrollo de las cualidades motrices básicas.
5. Conocer y experimentar con las habilidades gimnásticas básicas.

EN CLASE VEREMOS LOS ELEMENTOS MÁS SENCILLOS Y COMUNES DE ALGUNAS DE LAS DICIPLINAS QUE COMPONEN LA GIMNASIA.

ESTOS ELEMENTOS SON:

1. VOLTERETA ADELANTE AGRUPADA
2. VOLTERETA ATRÁS AGRUPADA
3. VOLTERETA ADELANTE CON PIERNAS ABIERTAS
4. EQUILIBRIO DE NUCA
5. EQUILIBRIO CON CABEZA
6. EQUILIBRIO INVERTIDO CON BRAZOS
7. RUEDA LATERAL
8. RONDADA

LOS GRUPOS DE TRABAJO ESTARÁN FORMADOS POR 6 INTEGRANTES.

Si el grupo decide que un compañero del equipo tiene que ser expulsado por su falta de trabajo, comunicación o irresponsabilidades en la seguridad, el traductor universal tendrá que comunicarlo a la profesora. La profesora tras comprobar que lo que se está produciendo es cierto, automáticamente echará al alumno propuesto del grupo y quedará suspenso a partir de ese momento.

LOS ROLES A DESEMPEÑAR DENTRO DEL GRUPO SON LOS SIGUIENTES:

**TRADUCTOR/A
UNIVERSAL**



LLAMA CALEFACTORA



SUPERBOLIGRAFO



CAMBIAFORMA



REPORTERO/A



IMPORTANTE

EL QUE AYUDA

- Ve como se hace.
- Corrige los errores
- Trabaja en grupo
- Favorece el desarrollo de la clase

LAS AYUDAS

EL QUE RECIBE LAS AYUDAS

- Sensación de más seguridad.
- Menor posibilidad de accidentes.
- Tiene información del compañero.
- Progresa más rápido.

EVALUACIÓN HABILIDADES GIMNÁSTICAS

LOS ALUMNOS TRABAJARÁN POR GRUPOS (se evaluará el trabajo grupal diario) Y SE EVALUARÁ DE DOS FORMAS:

RETO GRUPAL: Todos los componentes del grupo deberán realizar 2 habilidades gimnásticas iguales. Entre todos tendrán que elegir cual de las dos habilidades son las que van a trabajar para luego realizarlas individualmente.

RETO INDIVIDUAL: Cada alumno deberá elegir de todas las habilidades 1 (tiene que ser diferente a las dos elegidas en el grupo de trabajo). Tendrá que practicarla para luego realizarla el día de la evaluación.

LAS HABILIDADES GIMNÁSTICAS Y SU PUNTUACIÓN

HABILIDADES GIMNÁSTICAS	PUNTUACIÓN
VOLTERETA HACIA DELANTE AGRUPADA	3
VOLTERETA HACIA DELANTE CON PIERNAS ABIERTAS	3
VOLTERETA ATRÁS AGRUPADA	3
EQUILIBRIO CON NUCA	2
EQUILIBRIO DE CABEZA	4
EQUILIBRIO INVERTIDO DE BRAZOS	5
RUEDA LATERAL	4
RONDADA	5