

TALLER DE GIMNASIA

1. Investigue cada una de las preguntas relacionadas y darle las respuestas correspondientes
 - a. ¿Cuál es la historia de la gimnasia?
 - b. ¿en qué competencias gimnásticas compiten los hombres (6)? Nombrarlas y dibujarlas.
 - c. ¿en qué competencias gimnásticas compiten las mujeres (4)? Nombrarlas y dibujarlas.
 - d. ¿Qué tipos de gimnasia existen en el mundo (5 en total)?
 - e. ¿Cuáles son las modalidades de la gimnasia masculina?
 - f. ¿Principales modalidades de la gimnasia femenina?
2. Describa con sus palabras, por medio de un texto corto y complementarlo por medio de dibujos que ilustren cada paso de cómo se realiza un **ROLLO ADELANTE**, “**EL MOSQUITO**”, e **INVERTIDA EN TRES APOYOS**

EJEMPLO

Figura gimnastica llamada mortal adelante

Paso a paso: Cómo hacer un mortal hacia adelante

1. **El Salto Alto:** Comienza de pie, salta verticalmente con fuerza, lanzando los brazos hacia arriba para ganar altura antes de girar.



2. **Agrupación (Tuck):** En el punto más alto, lleva las rodillas al pecho (no la cabeza a las rodillas) y abrázalas rápidamente.



3. **Rotación:** Imagina abrazar una pelota mientras giras en el aire.



4. **Apertura y Aterrizaje:** Cuando veas el suelo, suelta tus piernas y ábrete para frenar el giro, aterrizando con las rodillas ligeramente flexionadas para absorber el impacto.



Consejos y Seguridad

- **Practica progresivamente:** Empieza en colchonetas, césped o con ayuda de un entrenador.
- **Error común:** No te lances hacia adelante; busca la máxima altura.
- **Mira al frente:** No mires hacia abajo demasiado pronto, o perderás la altura.