

EDUCACIÓN FÍSICA

GIMNASIA Y TIPOS DE GIMNASIA

24 MARZO, 2017 | COLLIDEWITHTHESKY

GIMNASIA

La gimnasia es un deporte en el que se ejecutan varias secuencias de movimientos para ejercitar el cuerpo, ayudando a que el cuerpo tome “condición” física, ganando fuerza, agilidad y flexibilidad.

GIMNASIA RÍTMICA

La gimnasia rítmica es una disciplina deportiva que combina elementos de ballet, gimnasia y danza, así como el uso de diversos aparatos como la cuerda, el aro, la pelota, las mazas y la cinta.



En este deporte se realizan tanto competiciones como exhibiciones en las que la gimnasta se acompaña de música para mantener un ritmo en sus movimientos, realizando un montaje con o sin aparato. La gimnasia rítmica desarrolla la armonía, la gracia y la belleza mediante movimientos creativos, traducidos en expresiones personales a través de la combinación musical, teatral y técnica, que transmite, principalmente, satisfacción estética a los espectadores. Practicada principalmente por mujeres, en los últimos años está aumentando el número de practicantes masculinos. Las pruebas se realizan sobre un tapiz y la duración de los ejercicios es de aproximadamente 90 segundos en la modalidad individual y de 150 en la de conjuntos.



Aquí se podran encontrar algunos ejercicios para desarrollar estas destrezas: [Gimnasia Rítmica](#)

GIMNASIA ARTÍSTICA

La gimnasia artística es aquella en la que por medio de movimientos del cuerpo, empleando tanto la cabeza, brazos y piernas se trata de realizar diversas formas coreográficas, usando el cuerpo como un medio de expresión al ritmo de música, pudiendo realizarse con diversos aparatos. Suele realizarse de forma individual dividiéndose en categorías femenina y masculina, pero también puede realizarse con un acompañante.



Aquí se puede ver un video con algunas técnicas básicas en la gimnasia artística: [Gimnasia artística](#)

GIMNASIA AERÓBICA

La gimnasia aeróbica, es una modalidad de la gimnasia que anteriormente se le conoció como aeróbic deportivo, es una disciplina en la que se ejecutan varias rutinas de ejercicios, con movimientos de alta intensidad, ya sea haciendo los ejercicios gimnásticos (saltos, y otros movimientos) o mediante el uso de algunos aparatos. Al igual que en otras disciplinas gimnásticas suele usarse música, para que los movimientos tiendan a la armonía con respecto a la música



GIMNASIA ACROBÁTICA

La gimnasia acrobática es una de las disciplinas gimnásticas, en ella se suelen hacer ejercicios en grupos o parejas, realizando diversos ejercicios se ayudan con aparatos (cuerdas, aros, balones, etc.), y se hacen movimientos como saltos y lanzamientos, en donde quien salta o es lanzado, es atrapado por sus compañeros, (estos ejercicios son comunes entre las porristas), en este tipo de ejercicios el cuerpo es el motor, propulsor y el pilar del resto de los integrantes del equipo. En esta modalidad gimnástica suelen hacerse formaciones en las que los miembros se sostienen unos a otros, (pirámides, y otras formaciones), en las que la fuerza y el equilibrio son muy importantes. En esta disciplina en particular existen varias modalidades, como las de pareja femenina, pareja masculina, parejas mixtas, tríos, cuartetos y equipos de mayor número de miembros, como en los casos en que se forman las ya mencionadas pirámides humanas. Suele ser común que las bases de estas formaciones las sostengan los miembros hombres del equipo mientras que las mujeres quedan en la cima,

así mismo es común que los lanzamientos sean hechos por los hombres (también por mujeres), y las mujeres sean quienes realicen las acrobacias en el aire, siendo recibidas por sus compañeros.



REPORT THIS AD

GIMNASIA EN TRAMPOLÍN

Es aquella en la que se realizan ejercicios de salto y diversos movimientos utilizando el aparato gimnástico del trampolín, con el que se impulsan para realizar los saltos, ejecutando los movimientos acrobáticos en el aire. **Gimnasia en trampolín**



GIMNASIA GENERAL



Es como se le denomina a la disciplina en la que se suelen hacer ejercicios gimnásticos coreográficos con grupos de varias personas, mismos que pueden variar en el número de miembros ejecutantes, pudiendo constar desde seis u ocho miembros, hasta más de ciento cincuenta. Estos grupos de gimnastas pueden estar formados por hombres, por mujeres o ser mixtos. Se hacen ejercicios

gimnásticos coreográficos, de manera sincronizada, y son comunes en eventos de promoción de los deportes.

GIMNASIA DEPORTIVA

Son las diversas disciplinas gimnásticas que están enfocadas hacia competiciones, es el caso de las competiciones nacionales, mundiales y olímpicas de gimnasia rítmica, artística, con aparatos, (trampolín, caballo con arzones, barras asimétricas, barras paralelas), o con instrumentos o herramientas como los aros, listones, bolos y la pelota, o sin aparatos, como la gimnasia de suelo, en las que se realizan competiciones de ejercicios gimnásticos en una plataforma o suelo especial, en donde los gimnastas realizan saltos, acrobacias y diversos ejercicios, que son evaluados por jueces y son calificados los puntajes de cada ejecución.



GIMNASIA CON APARATOS

Son todas las disciplinas gimnásticas en donde los ejercicios se realizan utilizando aparatos, como las barras asimétricas, las barras paralelas, el caballo con arzones o el trampolín, así como los ejercicios de piso en los que el ejecutante realiza diversos movimientos con ayuda de herramientas como balones, aros, bolos y otros.