

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Sector/ Subsector de aprendizaje/ Especialidad** | Educación Física y Salud | **Curso(s)** | 2°,3° y 4° medio |
| **Objetivo de Aprendizaje** | Reforzar los aprendizajes ligados a las evaluaciones diagnósticas en cada una de las asignaturas/módulos, los cuales son la base para iniciar las unidades de aprendizaje correspondientes a las asignaturas y especialidades. |
| **Contenidos** | La Gimnasia Rítmica |

 **INSTRUCCIONES:** Lea el siguiente texto y luego responda las preguntas que se presentan.

**HISTORIA DE LA GIMNASIA RITMICA**

1. La gimnasia rítmica es una disciplina que combina elementos de ballet, gimnasia, danza y 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. Se pueden distinguir dos modalidades: la individual y la de conjuntos.
2. La gimnasia rítmica surge como deporte en la década de los 30, en la Unión República Socialistas Soviéticas. Este deporte, creado originalmente de forma exclusiva para la mujer, tiene sus antecedentes históricos en los movimientos y sistemas gimnásticos que con diversos sistemas surgen en el siglo XVIII en toda Europa Occidental. La gimnasia rítmica moderna se desarrolló a finales de la década de 1950. En el año 1963, fue organizado en Budapest el primer Torneo Internacional de Gimnasia Rítmica. Un año más tarde este Torneo Internacional de Budapest fue oficialmente declarado como el primer Campeonato Mundial De Gimnasia Rítmica.
3. La primera campeona mundial de gimnasia rítmica fue Ludmila Savinkova, de la Unión Soviética. En el año 1975 fue formada la Comisión Técnica de la Gimnasia Rítmica. En 1983 se instituyó la Copa del Mundo de Gimnasia Rítmica. En 1984 pasa a ser disciplina olímpica en los Juegos Olímpicos de Los Ángeles, donde ganó la canadiense Lori Fung, convirtiéndose en la primera campeona olímpica de la historia de la gimnasia rítmica deportiva en la modalidad individual. La modalidad de conjuntos fue admitida en los Juegos Olímpicos de Atlanta en 1996, siendo el primer puesto para España. Desde esta primera aparición, su acogida por el público en el programa olímpico queda patente en el hecho que las entradas para presenciar sus concursos han sido siempre de las primeras en agotarse.
4. La Federación Internacional de Gimnasia sólo reconoce la modalidad femenina. En Asia la categoría masculina se empezó a popularizar a partir de los años 70.
5. Existen diferentes modalidades de acuerdo a la implementación utilizada:

•Material: cáñamo o cualquier otro material sintético. •Largo: de acuerdo a la estatura de la gimnasta, ésta se mide desde la punta del pie hasta los hombros, doblada por la mitad. •Extremos: tiene nudos a modo de mangos. Los extremos (no otra parte de la cuerda) pueden ser envueltos en una longitud de 10 cm a modo de decoración. •Forma: en todas partes el mismo diámetro o más angosto en el centro. •Ejecución: las figuras técnicas pueden ser hechas con la cuerda tensa o suelta, con una o las dos manos, con o sin cambio de manos. La relación entre el implemento y la gimnasta es más intensa que en otros casos. •Movimientos: giros, golpes, saltos, lanzamiento...

•Material: madera o plástico (debe ser o rígido, de un material que no se doble). •Diámetro: 80 cm a 90 cm en el interior. •Peso: por lo menos 300 g. •Forma: el aro puede ser liso o áspero. Puede ser envuelto (total o parcialmente) con una cinta adhesiva de color. •Ejecución: el aro define un espacio. Este espacio es usado al máximo por la gimnasta, quien se mueve dentro del círculo formado. La ejecución del aro requiere frecuentes cambios del movimiento, y el principal requerimiento es la buena coordinación de los movimientos. •Movimientos: lanzamiento, desplazamiento, rodada. •El aro debe de llegar a la cintura de la gimnasta.

•Material: goma o plástico. •Diámetro: 18 a 20 cm. •Peso: por lo menos 400 g. Ejecución: la pelota es el único implemento en el que el agarrarlo con fuerza no está aceptado. Esto significa que se requiere una relación más suave y delicada entre el cuerpo y el implemento. Los movimientos de la pelota van en perfecta armonía con el cuerpo. La pelota no debe quedar inmóvil en el suelo, debe estar rodando, girando, etc. en ese lapsus. Espectaculares lanzamientos con control y precisión en las recepciones son elementos dinámicos. Movimientos: rebotes, giros, figuras en forma de 8, lanzamientos, recepción con brazos, piernas, rodamientos dirigidos y no dirigidos, gigantesca, retención, deslizamientos.

 •Material: Plástico, caucho, madera. •Largo: 8 a 5 dm desde un extremo al otro. •Peso: Por lo menos 150 g por maza. •Ejecución: La gimnasta usa las mazas para ejecutar molinetes, vueltas, lanzamientos y tantas figuras asimétricas como sea posible, combinándolas con las muchas figuras que se utilizan en la gimnasia sin implementos. Cuando se golpean las mazas, no se debe hacer con fuerza. Los ejercicios con mazas requieren un sentido del ritmo altamente desarrollado, máxima coordinación psicomotora y precisión. Las mazas son especialmente apropiadas para las gimnastas ambidiestras. •Movimientos: Lanzamientos con las dos o con una mano, molinetes, golpes, retención, deslizamiento...

•Material: satén o un material no almidonado. Tiene una varilla denominada estilete, que puede ser de madera, bambú, plástico o fibra de vidrio. •Ancho: 4 cm a 6 cm. •Largo: hasta 6 m. •Peso: por lo menos 35 g (sin el estilete ni la unión). •Ejecución: la cinta es larga y luminosa y puede ser tirada en todas direcciones. Su función es crear diseños en el espacio. Sus vuelos en el aire crean imágenes y formas de todo tipo. Figuras de diferentes tamaños son ejecutadas en varios ritmos. •Movimientos: espirales, zigzag, gigantesca, lanzamiento... El extremo de la cinta tiene que estar siempre en movimiento durante toda la ejecución del ejercicio, sin tocar el suelo de forma involuntaria.

1. Este deporte puede ser practicado individualmente o en conjuntos de 5 gimnastas. •En cuanto a los conjuntos podemos señalar que en las competiciones oficiales están formados actualmente por 5 miembros. Las gimnastas pueden ser que lleven 5 aparatos iguales o 3 con un mismo aparato y 2 con otro diferente. Originalmente eran 6 gimnastas, aunque sobre los años 80 podían ser incluso 8. La duración de un ejercicio de conjuntos debe ser de 2 minutos y medio, mayor a la de uno individual que es de 1 minuto y medio.
2. El aparato debe estar siempre en movimiento. •El ejercicio debe finalizar en el momento exacto en que acaba la música con que se acompañó la ejecución. •El grado de dificultad se debe presentar en el implemento, o bien en los movimientos de la gimnasta, pero siempre debe existir. •Los pasos no rítmicos dentro del tapiz. •Utilizar las manos en algunas cosas en las que no esta permitida. •Un atuendo no reglamentario de la gimnasta. •La comunicación con el entrenador/a o con las compañeras durante la ejecución del ejercicio.
3. El practicable o terreno de ejecución es el lugar donde las gimnastas desarrollan sus ejercicios. Consiste en un cuadrilátero de moqueta, y debe tener una superficie lisa, sin arrugas para evitar tropiezos o caídas. •La medida del practicable depende de las competiciones, pues unos pueden ser de 13x13 metros y otros son de 13x15 metros. Alrededor de este debe haber siempre un espacio de seguridad de al menos un metro por todos lados. • Para poder realizar los lanzamientos correspondientes a los ejercicios la sala ha de tener una altura mínima de 8 metros
4. **Movimientos específicos de la cinta**
* 1serpentinas y ondas en diferentes planos
* 1espirales en didentes planos
* 1de c/u impulsos, balanceos y circunducciones varios planos y direcciones
* 1 de c/u saltos a través de la cinta (frontal y lateral)
* 1de c/u movimientos en ocho
* diferentes tipos de soltura de la cinta
* cambios de velocidad y amplitud de movimiento de la cinta
* **1 lanzamientos y recobros**

 lanzamiento por el estilete y recobro por el mismo

 lanzamiento por la cinta y recobro por el estilete

 lanzamiento por la cinta y recobro por el mismo

# Movimientos específicos del aro

* 1 rodadas
* rotaciones alrededor del cuerpo1 de c/u
* rotaciones eje central del aro 1 de c/u
* pasada y pasos a través del aro obligatoria
* paso por sobre el aro
* movimientos en ocho 1 de c/u
* salto a través del aro
* lanzar en reversa
* distintas formas de tomar el aro
* lanzamientos individuales e intercambio obligatorio
* rotación en la mano con lanzamiento

# Movimientos específicos del balón

* de c/u rodadas por el cuerpo
* ocho
* rodadas por el suelo sin que de saltitos
* rebotes con desplazamientos y en el lugar
* saltos con lanzamientos
* intercambio de implementos
* 1 lanzamientos con giros
1. **Movimientos específicos la cuerda**
* saltar a través de la cuerda
* enrollamientos brazos, cuerpo
* circunducciones lateral, horizontal y frontal
* ocho lateral, horizontal y frontal
* lanzar y tomar
* pasar a través de la cuerda
* saltar para atrás lanzar y tomar
* gran lanzamiento cuerda extendida, doblada en 4

# movimientos específicos de la clava

* molinos una mano dos manos
* molinos laterales, horizontales
* molinete
* lanzamiento de una clava y lanzamiento doble
* circunducciones con una clava y dos clavas
* ocho con las clavas, ocho con giro
* golpeteo de clavas en el suelo y entre ellas
* rodar sobre las clavas o hacer rodar solas las clavas

**ACTIVIDAD: lee atentamente y responde las siguientes preguntas.**

1- ¿En qué año se inicia la gimnasia rítmica y cuál crees que es su importancia dentro del ámbito de la educación física y salud?

2- La gimnasia rítmica es una disciplina que abarca otras disciplinas ¿Cuáles son y cómo la complementan?

3- ¿Qué implementos se utilizan en la gimnasia rítmica?

4- ¿Por qué crees que la Federación Internacional reconoce sólo la gimnasia rítmica femenina?

5- ¿Nombra 3 movimientos específicos de cada implemento?

6- ¿A qué se refiere como movimientos específicos?

7- De acuerdo a tu parecer ¿Por qué es tan importante la música en esta disciplina?