

La gimnasia en la educación física

Nombre del estudiante:

1. Selecciona la respuesta correcta

La gimnasia en Educación Física se caracteriza por:

- a) Movimientos coordinados y controlados del cuerpo
- b) Solo competir en aparatos
- c) Correr largas distancias

2. Une cada término con su definición o característica correspondiente:

Gimnasia artística

Movimientos en aparatos como barras y anillos

Gimnasia rítmica

Combina baile y manejo de aparatos como cintas

Flexibilidad

Mantener el cuerpo en posición estable

Coordinación

Control y sincronización de movimientos.

Equilibrio

Capacidad de mover articulaciones con amplitud

3. Responda V si es verdadero o F si es falso, en las siguientes oraciones sobre la gimnasia

La gimnasia aeróbica es un tipo de gimnasia que enfatiza la resistencia cardiovascular.

La flexibilidad es fundamental para realizar correctamente los ejercicios de gimnasia.

La seguridad en los aparatos no es importante en gimnasia.

La gimnasia puede mejorar tanto la fuerza como la coordinación.

4. Responda correctamente

¿Cuál de estos ejercicios pertenece a la gimnasia básica?

a) Lanzamiento de jabalina

b) Voltereta adelante

c) Carrera de 50 metros

5. En la siguiente sopa de letras, encuentra y señale las palabras relacionadas con la gimnasia.

S	P	L	I	T	P	T	H	G
F	A	W	B	R	O	L	A	E
A	R	O	D	S	Q	A	Q	M
V	A	R	G	L	R	V	A	E
Q	X	A	R	U	I	P	A	L
O	C	I	T	F	T	O	T	A
N	Q	S	R	F	M	W	N	S
I	O	R	I	A	O	W	I	S
P	A	V	E	F	A	R	C	O

1. Rol
2. Postura
3. Split
4. Arco
5. Pino
6. Ritmo
7. Cinta
8. Aro
9. Gemelas