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 termino 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

LIVEWORKSHEETS

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

LIVEWORKSHEETS

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

LIVEWORKSHEETS