

HOJA DE TRABAJO: LA GIMNASIA EN LA EDUCACIÓN FÍSICA

Ficha de actividades

Nombre y apellido: _____	Curso: _____
Fecha: _____	Calificación: _____ / 10

Objetivo: Reconocer los fundamentos de la gimnasia y comprender su importancia para el desarrollo de las capacidades físicas y coordinativas.

Instrucciones: Lee cada pregunta y responde según corresponda.

Pregunta 1.

Completa la oración: La gimnasia es una actividad física que desarrolla la fuerza, la flexibilidad, el equilibrio y la _____.

Pregunta 2.

¿Cuál de las siguientes es una modalidad de gimnasia? Marca una sola respuesta.

- ☐ A. Gimnasia artística
- ☐ B. Fútbol sala
- ☐ C. Béisbol
- ☐ D. Ciclismo

Pregunta 3.

¿Qué capacidades físicas o coordinativas se pueden desarrollar mediante la gimnasia? Marca todas las respuestas correctas.

- ☐ Fuerza
- ☐ Flexibilidad
- ☐ Equilibrio
- ☐ Coordinación
- ☐ Desinterés por el movimiento

Pregunta 4.

Encuentra cinco palabras relacionadas con la gimnasia. Rodéalas en la cuadrícula.

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

Palabras encontradas: _____

Pregunta 5.

Relaciona el elemento con su función.

Elemento: COLCHONETA

- A. Proporciona una superficie acolchada para practicar con seguridad.
- B. Sirve para medir el tiempo de un ejercicio.
- C. Se utiliza exclusivamente para lanzar objetos.

Pregunta 6.

Une cada habilidad con su definición. Escribe la letra correcta junto a cada número.

Habilidades	Definiciones
1. Equilibrio	A. Mantener una postura estable.
2. Flexibilidad	B. Mover una articulación con amplitud.
3. Fuerza	C. Aplicar fuerza contra una resistencia.

Respuestas: 1. ____ 2. ____ 3. ____

Pregunta 7.

Realizar un calentamiento antes de practicar gimnasia ayuda a preparar el cuerpo para la actividad física.

- Verdadero
- Falso

Pregunta 8.

Observa la imagen que te muestre el docente de una persona manteniendo una postura estable. ¿Qué habilidad gimnástica representa principalmente?

- A. Equilibrio
- B. Lanzamiento
- C. Recepción de balón
- D. Carrera de velocidad

Pregunta 9.

¿Por qué es importante respetar las normas de seguridad al realizar ejercicios gimnásticos?

Pregunta 10.

¿Cuál es el orden recomendado para una sesión de gimnasia? Marca una respuesta.

- A. Calentamiento → Parte principal → Vuelta a la calma
- B. Parte principal → Vuelta a la calma → Calentamiento
- C. Vuelta a la calma → Calentamiento → Parte principal