

Trabajo Final

# GINNASIA ARTISTICA

Maciel Osorio Renata Daniela

Fecha: 05/01/25

# ÍNDICE

- 01. Introducción
- 02. Objetivos
- 03. Características
- 04. Aparatos

# INTRODUCCIÓN

## Introducción a la gimnasia

La gimnasia artística es una disciplina deportiva que consiste en realizar una composición coreográfica de movimientos corporales rítmicos y acrobáticos, usando diferentes aparatos gimnásticos. Los gimnastas deben demostrar su fuerza, equilibrio, agilidad, flexibilidad y coordinación.



# OBJETIVOS

- Desarrollo físico

La gimnasia artística ayuda a desarrollar la fuerza muscular, la flexibilidad, la agilidad, la coordinación y la resistencia.

- Mejoramiento mental

La gimnasia artística requiere concentración y propiocepción, lo que ayuda a mejorar la atención y la memoria a corto plazo.

# OBJETIVOS

- Desarrollo emocional

La gimnasia artística puede ayudar a desarrollar habilidades como la persistencia, la seguridad, el coraje, la autoconfianza y la tolerancia a la frustración.

- Desarrollo social

La gimnasia artística puede fomentar aspectos sociales como el compañerismo, la solidaridad y el respeto al contrincante.



# CARACTERÍSTICAS

de la gimnasia

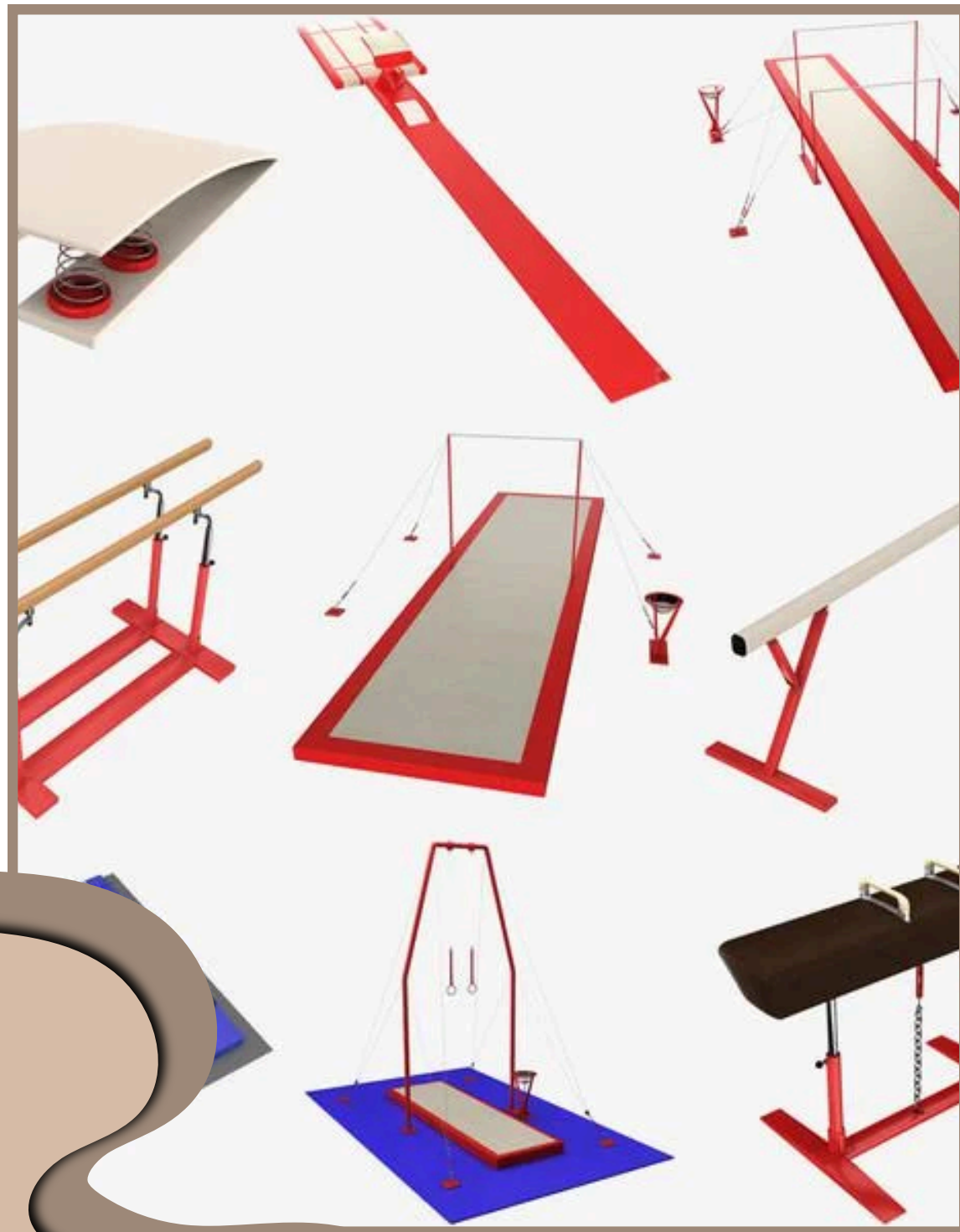
Combina movimientos corporales a alta velocidad y de forma simultánea.

Individual o por equipos, con 4 fases.

Organismo regulador

Federación Internacional de Gimnasia (FIG), con sede en Moutier, Suiza.





# A P A R A T O S

Categoría masculina: los aparatos que se utilizan son: barra fija, barras paralelas, ejercicio de salto, caballo con arcos, anillos y ejercicios en el suelo. Categoría femenina: ejercicios en el suelo, salto, barra de equilibrio y barras asimétricas.