

Prueba periodo 2º Educación Física 7º

LA GIMNASIA

1

La gimnasia es un deporte en el que se ejecutan secuencias de ejercicios físicos que requieren equilibrio, fuerza, flexibilidad, agilidad, resistencia y control. También se puede definir como la forma sistematizada de ejercicios físicos diseñados con propósitos terapéuticos, educativos o competitivos. El organismo mundial encargado de regular las disciplinas competitivas es la Federación Internacional de Gimnasia.

En España, la gimnasia (en todas sus modalidades) es el deporte más practicado, siendo desarrollada por un 34,6 % de practicantes deportivos según la Encuesta de Hábitos Deportivos 2010 del CSD. La disciplina competitiva de gimnasia más practicada en España es la gimnasia rítmica, siendo la 4ª disciplina deportiva más practicada entre niñas y adolescentes, solo superada por la natación, el baloncesto y el fútbol.

Los romanos de la República se dedicaron con entusiasmo a la marcha, la equitación y otros ejercicios gimnásticos. No pocas veces, después de un ejercicio violento se arrojaban al Tíber, como los espartanos al Eurotas. Plutarco refiere que César consiguió curarse de una neuralgia haciendo que un esclavo amasara sus músculos. Con todo, los romanos no practicaron nunca la verdadera Gimnasia, la de Atletas. Sólo tomaron de Grecia los ejercicios en los circos, adaptando a su carácter cruel los ejercicios griegos y transformando así en combates de gladiadores los juegos de los atletas griegos.

Gimnasia viene del griego *gymnastiké*, f. de *gymnastikós*, "aficionado a ejercicios atléticos", de *gymnasia*, "ejercicio" derivado del *gymnós*, "desnudo", porque los atletas entrenaban y competían desnudos.

1. Es el arte de desarrollar por medio de ejercicios de fuerza, velocidad, elasticidad, agilidad. Etc.; los aspectos psíquicos, físicos y motrices del ser humano:

A. La gimnasia

☐

B. El atletismo

☐

C. El fútbol

☐

D. La resistencia

☐

2

2. ¿ Son tipos de gimnasia menos:

A. Olímpica

☐

B. Deportiva

☐

C. Artística

☐

D. Descriptiva

☐

3

3. La palabra gimnasia viene del vocablo griego

Gimnos, que significa:

A. Desnudo

☐

B. Vestido

☐

C. Al aire libre

☐

D. Con el uniforme adecuado

☐

4

4. Uno de los objetivos de la gimnasia como base en el desarrollo motor e intelectual del hombre es:

A. La conservación de la salud

☐

B. El desarrollo de las capacidades físicas

☐

C. El desarrollo de la condición física

☐

D. Todas las anteriores

☐

5

5. Buscar la educación armónica de gestos y movimientos en los que intervienen el ritmo, la música, la expresión corporal y los elementos como (pelotas, balones, aros, bastones, etc.) hacen referencia a

A. La gimnasia rítmica

☐

B. La gimnasia olímpica

☐

C. La gimnasia deportiva

☐

D. Ninguna de las anteriores

☐

6

6. Prepara al hombr/e para desarrollar varios grupos de ejercicios, empleando elementos como las barras, los anillos, el banco sueco, las paralelas y el mismo suelo:

A. La gimnasia rítmica

☐

B. La gimnasia olímpica

☐

C. La gimnasia pre deportiva

☐

D. Ninguna de las anteriores

☐

7

7. El organismo mundial encargado de regular las disciplinas competitivas es

A. la Federación Internacional de Gimnasia

☐

B. La Federación Nacional

☐

c. La Federación Organizacional

☐

D. La Federación de gimnos

☐

8

8. La disciplina de la disciplina más practicada en España es:

- ☐ a) voleibol.
- ☐ b) futbol.
- ☐ c) Gimnasia rítmica.
- ☐ d) Gimnasia deportiva

9

9. El calentamiento es:

- ☐ A. Un conjunto de ejercicios
- ☐ B. Una adaptación
- ☐ C. Una serie de movimientos
- ☐ D. La adecuación y/o preparación física y mental del organismo, a través de una serie de ejercicios

10

10. *Gimnasia* viene del griego *gymnastiké*, f. de *gymnastikós*, Que significa:

- ☐ a). aficionado a ejercicios atléticos
- ☐ b). desnudo
- ☐ c.) gimnasta
- ☐ d). deportista