



En cursos anteriores hemos conocido y practicado algunos deportes individuales, cuyas características principales vamos a recordar:

- Las habilidades, los gestos y los movimientos que componen la técnica de cada deporte son complejos.
- Es fundamental el desarrollo y la mejora de las capacidades físicas, así como el nivel de desarrollo de las cualidades motrices.
- Se compite sobre todo contra uno mismo, pero también contra el medio, el espacio, la distancia, el tiempo, la ley de la gravedad o contra un adversario.
- Es frecuente el uso de instrumentos que, de día en día, mejoran y favorecen el entrenamiento en estos deportes.
- La concentración y el nivel de observación del deportista influyen de manera importante, al igual que la motivación, el control de las emociones y la confianza en uno mismo.

Al finalizar el desarrollo de esta unidad, serás capaz de:

- Conocer los aspectos más importantes de la gimnasia artística.
- Adquirir habilidades específicas y nuevos conocimientos relacionados con la gimnasia artística.
- Practicar y experimentar nuevas pruebas de gimnasia artística.