



I. E. RODRIGO CORREA PALACIO

Aprobada por Resolución 16218 de noviembre 27 de 2002
DANE 105001006483 – NIT 811031045-6

Actividades de apoyo

Código PAC-13-01

Fecha: enero 19 de 2024

Versión: 03

Página 1 de 2



ACTIVIDADES DE APOYO - PRIMER PERIODO

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES	GRADO: SEPTIMO
DOCENTE: SAUL DAVID	

Indicadores de desempeño

1. Caracteriza e identifica las diferentes modalidades de la gimnasia deportiva, rítmica y artística.
2. Ejecuta sistemáticamente acciones gimnásticas como hábito de vidas saludables

Actividades para desarrollar

Concepto de gimnasia:

¿Qué es gimnasia?

La gimnasia es una **disciplina** deportiva en la que **se ejecutan secuencias sistemáticas de ejercicios físicos** donde se desarrollan distintas **habilidades** corporales, como la **fuerza** o la elasticidad.

Fuente:

Hasta ahora no se ha podido saber de manera clara cuál es el origen de la palabra gimnasia, porque mientras unos afirman que viene de la palabra griega “gymnos” que significa desnudo (en la Grecia, los ejercicios físicos eran practicados por personas que no llevaban ninguna ropa), otros dicen que el origen es también griego, pero de la palabra también de la que viene el término “gymnasion”, que en Grecia significa el lugar donde los jóvenes hacían ejercicios.

El “Gimnasion” solía estar situado a orillas de un río, y comprendía un campo, pista de atletismo, una palestra, y un jardín de olivos, por el cual paseaban los filósofos con sus discípulos y los oradores con su público; eran verdaderos centro de estudio al aire libre y también sitios de encuentro de los atletas.

En la Republica de Platón, se encuentran a menudo referencias a la palabra gimnasia (en el dialogo entre Sócrates y Glaucón), con el sentido de Educación Física, mientras que dan a la palabra “música” o arte de las musas, el sentido de educación intelectual. En este diálogo, Sócrates llega a la conclusión siguiente: “Se diría, pues, que según parece, un Dios ha dado a los hombres estas dos artes: “la música” y la “gimnasia” para hacer la educación de su energía y de su cordura; no en el interés



I. E. RODRIGO CORREA PALACIO

Aprobada por Resolución 16218 de noviembre 27 de 2002
DANE 105001006483 – NIT 811031045-6

Actividades de apoyo

Código PAC-13-01

Fecha: enero 19 de 2024

Versión: 03

Página 2 de 2



particular de su alma o de su cuerpo, sino en el de los dos para realizar su armonía conjugada, su tensión o su descanso legítimo. Por consiguiente, el hombre que modera perfectamente su actividad deportiva por una actividad intelectual, el hombre que alcanza lo mejor posible el equilibrio moral, con razón podemos decir que realiza para él una música y una armonía perfectas, más perfectas aún que el acorde que se puede obtener entre dos cuerdas.

Entonces se puede deducir que la gimnasia antes (entre los griegos), comprendía toda la educación física, incluso los deportes. Hoy, sin embargo, se admite que la gimnasia y los deportes constituyen hoy medios para alcanzar un fin: LA EDUCACIÓN FÍSICA.

ACTIVIDADES: Según la lectura inicial, referencie y conteste de manera adecuada las siguientes preguntas.

- 1- Cuál es el origen del termino gimnasia.
- 2- Elabore un significado de gimnasia suyo, basado en la información leída en este documento.
- 3- Dibuja en una página de tu cuaderno la siguiente imagen sobre Gimnasia.



shutterstock

IMAGE ID: 1979911163
www.shutterstock.com

BUENA SUERTE.