



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 4



ACTIVIDADES DE NIVELACIÓN PERIDO 2024

Área: EDUCACIÓN FISICA RECREACIÓN Y DEPORTES	Grado: S1-A Y S1-B
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:

Hasta ahora no se ha podido saber de manera clara cual 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 Socrates 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 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, mas 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.

En la edad media encontramos a Hieronymus Mercurialis, que dice en su famoso libro de Arte Gymnastica: "el arte de la gimnasia es la capacidad de prever el efecto de los ejercicios corporales y conocer su ejecución práctica para obtener y conservar la salud y bienestar".

Jahn y Guts-Muts, la gimnasia empezó a designar el conjunto de los ejercicios artificiales que tiende a producir



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 4



efectos fisiológicos determinados a organizar el aprendizaje de los ejercicios utilitarios o recreativos.

Platon, dijo que “la gimnasia tiene como objetivo regular la asimilación y la desasimilación, así como la adquisición de la simetría biológica de la vida orgánica, de las cuales dependen la salud, la fuerza y otros bienes físicos”.

Aristoteles, decía: “La gimnasia es la ciencia de los ejercicios moderados y racionales, su fin es asegurar la salud física y el bienestar o euexia” (buena formación del cuerpo). “La paidotriba es el arte que enseñaba cómo ejecutar los ejercicios y utilizar la fuerza, la coordinación y la eutimia del movimiento”. (Política c.3). Aristoteles, pensaba que se debía empezar a practicar gimnasia a los 7 años. “No para formar atletas, sino para dar fuerza y belleza suficientes, porque el desarrollo del alma y del cuerpo van a la par”.

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

- 1. Cual es el origen del termino gimnasia.*
- 2. . Identifica las similitudes (palabras o ideas comunes en los conceptos de gimnasia de los autores mencionados en la lectura). Escribe en el primer espacio de adentro hacia afuera el autor, al frente en el siguiente espacio describe las palabras clave o ideas del mismo en la grafica 1 anexa a continuación.*
- 3. . Dando secuencia a la anterior actividad (2), vas a realizar la misma acción en el grafico 2, pero con las diferencias entre los conceptos dados por los autores descritos frente al concepto de gimnasia.*
- 4. . Elabore un significado de gimnasia suyo, basado en la información leida en este documento. Escríbalo a continuación.*

5. Existen conocimientos en las personas sobre la gimnasia, nombres de habilidades, clasificación, piruetas, experiencias. Vamos a realizar la consulta a los adultos que viven en nuestro hogar y sumando los conocimientos vamos a dar una breve descripción de las siguientes habilidades, que son en forma bastante resumida: Split, spagat, rollo, invertida de manos, mortal, flic flac, rondó, media luna.



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 3 de 4



6. La lectura menciona algunos alcances de la clasificación básica de la gimnasia. Teniendo en cuenta este concepto previo, escribe cuales son los autores que mas cercanía tienen a esta clasificación previa. Clasificación básica de la gimnasia Autor que mas se relaciona: Gimnasia artística En aparatos Gimnasia moderna Gimnasia rítmica Gimnasia básica



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 4 de 4

