
	MUNICIPIO DE MEDELLÍN	
	SECRETARÍA DE EDUCACIÓN MUNICIPAL	
	I.E. RODRIGO CORREA PALACIO Aprobada por Resolución 16218 de noviembre 27 de 2002 DANE 105001006483 - NIT 811031045-6	

DOCENTE: SAUL DAVID RUEDA		AREA: EDUCACION FISICA RECREACIÓN Y DEPORTES.
GRADO: S-2	PERIODO: 2	INTENSIDAD SEMANAL: 2 H
FECHA DE ENTREGA:		FECHA DE DEVOLUCIÓN:
PLAN DE MEJORAMIENTO PERIODO DOS 2024		

LA GIMNASIA

ACTIVIDAD: Copiar en el cuaderno el contenido del presente documento y realizar la actividad propuesta.

CONCEPTO

Es el arte de fortalecer y darle flexibilidad al cuerpo mediante ejercicios tomados en conjunto, dirigidos por alguien y con un objetivo determinado.

CLASES

*GIMNASIA EDUCATIVA: Es aquella que busca desarrollar cualidades físicas y además contribuir al autoconocimiento del individuo

*GIMNASIA ESTETICA: Es aquella que además de darle mantenimiento al cuerpo tiene como objetivo buscar la armonía, la estética y la belleza del mismo. Ejemplo: Aeróbicos.

*GIMNASIA MILITAR: Se caracteriza por la disciplina rigurosa y su estricta uniformidad en la ejecución de los movimientos, además de que su director establece unas voces de mando.

*GIMNASIA ORTOPEDICA: Son ejercicios gimnásticos dirigidos por un especiales y formulados a una persona que ha sufrido un trauma físico y/o necesita corregir o fortalecer un segmento corporal en especial.

*GIMNASIA OLIMPICA O COMPETITIVA: Como su nombre lo indica es aquella que se ejecuta con el ánimo de obtener un reconocimiento, titulo, calificación o triunfo. Y se clasifica en:

*GIMNASIA ARTÍSTICA: La gimnasia artística es aquella que por medio de movimientos del cuerpo empleando cabeza, brazos y piernas crea una forma de expresarse con música e incluso con un acompañante y aparatos. La gimnasia artística se profesionalizó y es un

deporte olímpico en la que mujeres y hombres compiten por separado en diferentes aparatos. Son 13 niveles en total, primero comienzan 5 en los que no hay competencias y solo se enseñan los ejercicios básicos para gimnasia empezando por: Pre-nivel Nivel 1 Nivel 2 Nivel 3 Nivel 4 Nivel elite: Competencia internacional En la competición de élite, los

participantes tienen que hacer una rutina, de duración comprendida entre 10 y 90 segundos habitualmente, para ser calificados en una escala del 0 al 10 por un jurado en cada uno de los aparatos. En el nuevo reglamento se puntúa del 0 al 10 la corrección de elementos y a esto se suma una nota que varía en función de la dificultad. Las dificultades se califican por letras siendo una A el menor valor y una F el mayor valor. A=0,10 B=0,20 C=0,30 D=0,40 E=0,50 F=0,60 Los aparatos que tienen que realizar los gimnastas son: suelo, potro, anillas, salto, paralelas y barra. Hay una nota general que es la suma de las de todos los aparatos.

*GIMNASIA RÍTMICA: Es uno de los pocos deportes puramente femeninos donde reina la plasticidad, la gracia y la belleza. Este deporte nace en la antigua Unión de Repúblicas

ACTIVIDAD A REALIZAR

EN LA SIGUIENTE SOPA DE LETRAS BUSCAR Y ENCERRAR LAS PALABRAS QUE HACEN REFERENCIA A LA GIMNASIA RITMICA Y BUSCAR EL SIGNIFICADO DE CADA UNA DE ELLAS.

B	E	Q	U	I	L	I	B	R	I	O	S
A	F	I	E	T	R	O	P	E	D	R	A
F	A	A	R	A	E	D	U	T	R	I	C
O	I	R	V	C	A	T	R	A	C	T	I
R	S	T	F	I	S	C	T	F	O	M	D
T	A	I	O	P	T	I	I	U	N	O	E
A	N	S	R	M	L	A	U	M	T	R	P
L	M	T	T	I	E	O	C	R	T	T	O
E	I	I	M	L	A	E	R	U	E	I	T
C	G	C	S	O	B	I	C	S	D	S	R
I	M	A	E	R	O	B	I	C	S	E	O
M	B	S	C	O	R	R	E	G	I	R	A
I	A	A	M	R	D	U	O	R	E	L	R
E	S	L	I	R	O	T	B	A	S	O	T
N	I	D	L	Z	P	B	G	S	F	R	I
T	C	F	U	E	R	Z	A	I	U	T	S
O	A	M	C	S	I	L	O	T	R	N	F
M	I	N	L	A	U	B	R	U	I	O	U
L	O	E	U	D	G	I	T	N	A	C	Z
C	R	E	S	I	S	T	E	N	C	I	A


RESISTENCIA, CONTROL, SALUD, ACROBATICA, FORTALECIMIENTO, CONCEPTO, FUERZA, DEPORTE, EQUILIBRIO, CORREGIR, RITMO, AEROBICS, ORTOPEDICA, RITMICA, EDUCATIVA, OLIMPICA, MILITAR, ARTISTICA, GIMNASIA, BASICA.

*REALIZA LA SIGUENTE RUTINA Y EXPRESA EN 15 RENGLONES TU EXPERIENCIA PARA QUE TE SIRVE, BENEFICIOS, CONTRAINDICACIONES SI SE HACE EN EXCESO Y DIBUJA LAS GRAFICAS.


**ENTRENAMIENTO HIIT
PARA PRINCIPIANTES
18 MIN**

Complete cada circuito 3 veces antes de pasar al siguiente circuito


CIRCUITO 1


 **:30** Zancadas alternas


 **:30** Tabla plegada

 Descansa


CIRCUITO 2

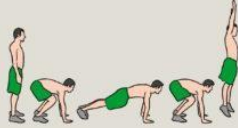
 **:30** Flexiones en pica


 **:30** Escalador de montaña

 Descansa

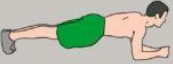
CIRCUITO 3


 **:30** Flexiones diamante

 **:30** Burpees

 Descansa

CIRCUITO 4

 **:30** Tabla abdominal

 **:30** Tabla lateral izquierda y derecha

**MUNDO
FITNESS**
www.mundofitness.com

BUENA SUERTE.