



INSTITUCION EDUCATIVA REINO DE BELGICA
RESOLUCION N° 10032 DE OCTUBRE 11 de 2013
RESOLUCION N° 013989 DE DICIEMBRE de 2014
NIT 900709106-1 DANE 105001012581
“Educando con integridad transformamos sociedad”

ASIGNATURA /AREA/DIMENSIONES	Edu. Física	GRADO:	8°
PERÍODO	2	AÑO:	2025
NOMBRE DEL ESTUDIANTE			

DESEMPEÑOS:

- Domino la ejecución de formas técnicas de movimiento de diferentes prácticas motrices y deportivas.
- Seleccione modalidades gimnásticas para la realización de esquemas de movimiento.

ACTIVIDADES PRÁCTICAS A DESARROLLAR INCLUYENDO BIBLIOGRAFIA DONDE SE PUEDA ENCONTRAR INFORMACIÓN: (ACTIVIDADES FLEXIBLES Y AJUSTES RAZONABLES)

Concepto de gimnasia:

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 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 efectos fisiológicos determinados a organizar el aprendizaje de los ejercicios utilitarios o recreativos. Platón, 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”. Aristóteles, 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 euritmia del movimiento”. (Política c.3). Aristóteles, 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”. San Jerónimo, en su obra Pedagogo, aconseja la gimnasia: “porque es útil para la salud del cuerpo y el alma”. Guts-Muts el padre de la gimnasia pedagógica y creador de la gimnasia deportiva plantea: “la gimnasia debe pretender perfeccionar las cualidades del individuo haciéndole fuerte, hermoso y ágil, el principio es que el cuerpo debe ser esclavo del espíritu” Amorós el padre de la gimnasia en Francia “la gimnasia es ciencia razonada de los movimientos, de sus relaciones con los sentidos, nuestra inteligencia, nuestra influencia, nuestros sentimientos, nuestras costumbres, y el desarrollo de todas nuestras facultades”.

Las actividades que se realizarán contribuyen a desarrollar actitudes de compañerismo, cooperación, confianza y seguridad, así como hábitos de ejercitación y conciencia para prevenir la pérdida de la salud individual y grupal.



INSTITUCION EDUCATIVA REINO DE BELGICA
RESOLUCION N° 10032 DE OCTUBRE 11 de 2013
RESOLUCION N° 013989 DE DICIEMBRE de 2014
NIT 900709106-1 DANE 105001012581

“Educando con integridad transformamos sociedad”

BASES PARA LA PRÁCTICA DE LA GIMNASIA

Incrementar experiencias de movimiento que favorezcan el desarrollo armónico es el propósito principal que tiene la práctica de actividades gimnásticas. Esta actividad, además de ser formativa, es divertida ya que a los jóvenes les agrada hacer maromas, brincar, columpiarse, saltar y efectuar toda clase de piruetas; se participa en forma individual y grupal. Para realizar ejercicios gimnásticos se parte de posiciones fundamentales que son: de pie, de rodillas, sentado, acostado (boca arriba o boca abajo) y suspendido de alguna cuerda o argolla.

MODALIDADES DE LA GIMNASIA

En la práctica de esta disciplina se presentan distintas modalidades, entre las que se encuentran las siguientes: GIMNASIA BÁSICA, GIMNASIA ARTÍSTICA o EN APARATOS y GIMNASIA MODERNA O RÍTMICA. Al practicar algunos ejercicios de estas modalidades es necesario adoptar una postura inicial y colocar piernas, brazos o tronco en una posición específica denominadas A, B o C, que se describen a continuación.

Posición A: su característica es que a partir de ella se inicia el ejercicio con una extensión del cuerpo

Posición B: se caracteriza porque sólo una parte del cuerpo está en extensión; por ejemplo, piernas extendidas con tronco flexionado al frente; tronco y brazos extendidos y piernas semiflexionadas en rodada atrás.

Posición C: se caracteriza porque todo el cuerpo se coloca en flexión.

GIMNASIA BÁSICA

Es el antecedente para la práctica de otras modalidades gimnásticas propiamente competitivas, como la gimnasia artística o en aparatos y la gimnasia moderna o rítmica; además de incluirse para la práctica de ejercicios dosificados y secuenciados (que se pueden realizar previos a la práctica de un deporte, para estimular alguna capacidad en especial o realizar una tabla gimnástica), también forma parte de los movimientos básicos para la realización de rutinas en la gimnasia artística o rítmica.

ACTIVIDAD

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

1. Cuál 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).
3. Identifica 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 leída en este documento.
5. realiza un mapa conceptual donde se agrupen los conceptos trabajados en la lectura.
6. realiza el dibujo de cada uno de los elementos utilizados en las modalidades gimnasticas.
7. La lectura menciona algunos alcances de la clasificación básica de la gimnasia. Teniendo en cuenta este concepto previo, escribe cuales son los autores que más cercanía tienen a esta clasificación previa.

CLASIFICACIÓN DE LA GIMNASIA	AUTORES QUE MAS SE RELACIONA
Gimnasia artística	
En aparatos	
Gimnasia moderna	
Gimnasia rítmica	
Gimnasia básica	

8. Realiza los siguientes ejercicios en forma de circuito donde se desarrollarán las capacidades físicas básicas. Por un tiempo de 3 minutos realizaras el ejercicio y anotarás el número de repeticiones logrado.

Base	Número de repeticiones
Base 1: saltar la cuerda por un tiempo determinado (2 minutos)	
Base 2: burpie (flexiones de brazos combinado con saltos) 2 minutos	
Base 3: salto continuo llevando rodillas al pecho. 2 minutos	
Base 4: abdominales. 2 minutos	



INSTITUCION EDUCATIVA REINO DE BELGICA
RESOLUCION N° 10032 DE OCTUBRE 11 de 2013
RESOLUCION N° 013989 DE DICIEMBRE de 2014
NIT 900709106-1 DANE 105001012581
“Educando con integridad transformamos sociedad”

BIBLIOGRAFIA:

METODOLOGIA DE LA EVALUACIÓN: (EVALUACION FLEXIBILIZADA CON AJUSTES RAZONABLES)
Los planes de mejoramiento serán evaluados 50% el taller y 50% la actividad práctica.

RECURSOS: hojas de block, internet, cartulina, marcadores

OBSERVACIONES:

La entrega del taller debe ser en hojas de block con buena presentación y su respectiva portada.
Entregar las carteleras marcadas, de igual manera con buena presentación y acorde a los puntos descritos.

FECHA DE ENTREGA DEL TRABAJO:

FECHA DE SUSTENTACIÓN Y/O EVALUACIÓN:

NOMBRE DEL EDUCADOR(A):
ISABEL CRISTINA ROJAS ALVAREZ

FIRMA DEL EDUCADOR(A)
ISABEL CRISTINA ROJAS ALVAREZ

FIRMA DEL ESTUDIANTE

FIRMA DEL PADRE DE FAMILIA