



NOMBRE DEL DOCENTE: ISABEL CRISTINA ROJAS ALVAREZ

AREA: EDUCACIÓN FÍSICA

GRADO: 7 GRUPO: 1-2-3

NOMBRE DEL ALUMNO _____

TEMA: LA GIMNASIA

Lee el siguiente texto y resuelve las preguntas que aparecen al final.

¿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. Etimológicamente la palabra gimnasia proviene del vocablo griego *γυμναστική* y tiene su traducción al español como «*aficionado a los deportes atléticos*».

La gimnasia es una práctica cuyo origen se remonta a miles de años antes de Cristo, con los romanos. En un principio los romanos practicaban seguidamente prácticas de la gimnasia, tales como la equitación o la marcha; teniendo como referente e influencia los ejercicios que realizaban los griegos en circos.

De estos ejercicios griegos tomaron los aspectos más violentos para consecuentemente recrear los combates entre gladiadores. Posteriormente, en la edad media, sólo lo practicaban bufones, hasta que lo reivindicaron personajes como Lutero.

Hoy la gimnasia tiene varias modalidades, y puede practicarse tanto por placer como también con fines competitivos, educativos e incluso terapéuticos (este último especialmente diseñado para tratamientos de salud).

Beneficios de la gimnasia: Como todos los deportes, es altamente beneficioso para la salud, pero también debido al tipo de disciplina, se desarrollan otras habilidades como la elasticidad, la rapidez, mejora la capacidad de reacción, mejora los reflejos, permite tener más coordinación, hay mayor control corporal que en otros deportes, ayuda a fortalecer la musculación y articulación, entre otras muchas ventajas.

Psicológicamente también tiene ciertos beneficios, permite trabajar la confianza en uno mismo; y si es grupal, mejora la capacidad de trabajar en equipo o en pareja, permite tener más y mejor concentración y atención. También, en ámbitos competitivos, favorece la superación, tolerancia a la frustración, perseverancia y el espíritu de lucha.

ACTIVIDAD

1. Según la lectura anterior, ¿qué es la gimnasia?
2. ¿Qué beneficios aporta para tu salud el practicar la gimnasia?
3. ¿Alguna vez has practicado algún ejercicio de esta modalidad deportiva? Explica cuál ha sido.
4. Realiza la siguiente sopa de letras y busca el significado de las palabras encontradas.



SOPA DE LETRAS GIMNASIA



ANILLAS
AROS
ARTISTICA
ASIMETRICAS
CABALLETE
CINTAS
COORDINACION
CUERDAS
EQUILIBRIO
FLEXIBILIDAD
PARALELAS
PELOTAS