



INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

Aprobada mediante Resolución N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

ACTIVIDADES DE MEJORAMIENTO ACADÉMICO Y PROFUNDIZACIÓN DE FINAL DE PERIODO

Versión
Fecha de
aprobación:

Área/asignatura: EDUCACIÓN FÍSICA		Grado: 6°
Período académico: 3	Docente: DIANA MILENA CASTILLO CÓRDOBA	
Competencias Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal.		
Descripción de las actividades a desarrollar para los estudiantes de MEJORAMIENTO ACADÉMICO:		Fecha de presentación o de desarrollo de la actividad:
1. Publicación del taller		1. Semana 8 del 19 al 23 de Octubre
2. Asesorías y resolución de dudas		2. Semana 9 del 26 al 30 de Octubre
3. Proceso de entrega		3. Semana 10 del 2 al 6 de Noviembre
4. Sustentación		4. Semana 11 del 9 al 13 Noviembre
Parámetros para evaluar		
• Trabajo escrito en hojas de block conservando la margen, con portada, letra legible, dibujos, impresiones NO o en el cuaderno bien organizado. 30% • Sustentación oral. 70%		
LA GIMNASIA Y SUS RAMAS TALLER A partir de lo visto en clase, consulta y responde las siguientes preguntas. 1. ¿Qué es la gimnasia y cuál es su importancia para el desarrollo físico, mental y social del ser humano? 2. Explica cuáles son las principales ramas de la gimnasia y describe las características que permiten diferenciarlas. 3. Realiza un dibujo de cada una de las ramas de la gimnasia y coloréalos 4. ¿Cuáles son las capacidades físicas que se desarrollan mediante la práctica de la gimnasia? Explica la importancia de cada una. 5. ¿Qué es la gimnasia artística y cuáles son los principales aparatos utilizados en esta disciplina? 6. Explica en qué consiste la gimnasia rítmica y qué función cumplen la música, la expresión corporal y los implementos durante su ejecución.		



INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

Aprobada mediante Resolución N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

ACTIVIDADES DE MEJORAMIENTO ACADÉMICO Y PROFUNDIZACIÓN DE FINAL DE PERIODO

Versión
Fecha de
aprobación:

7. ¿Qué es la gimnasia acrobática y por qué requiere coordinación, confianza y comunicación entre los participantes?
8. Describe las características de la gimnasia aeróbica y explica cómo contribuye al mejoramiento de la condición física.
9. ¿Qué es la gimnasia general o para todos y qué la diferencia de las modalidades que se practican principalmente con fines competitivos?
10. Explica la importancia del calentamiento, la preparación física y las medidas de seguridad antes de realizar ejercicios gimnásticos.
11. ¿Cuál es el origen de la gimnasia y cómo ha evolucionado su práctica desde la antigüedad hasta la actualidad?
12. ¿Qué diferencias existen entre la gimnasia competitiva, la gimnasia recreativa y la gimnasia orientada a la salud?
13. ¿Qué función cumplen la fuerza, la flexibilidad y el equilibrio en la ejecución correcta de los movimientos gimnásticos? Explica cómo se relacionan estas capacidades.
14. ¿Cuáles son las principales características de la gimnasia de suelo y qué habilidades necesita desarrollar una persona para realizar sus ejercicios?
15. ¿Qué implementos se utilizan en la gimnasia rítmica y cómo influye su manejo en la coordinación y la expresión corporal del deportista?
16. ¿Por qué la postura corporal y el control de los movimientos son fundamentales en las diferentes ramas de la gimnasia?
17. ¿Qué diferencias existen entre los ejercicios gimnásticos individuales y los grupales en cuanto a la ejecución, la coordinación y la responsabilidad de los participantes?
18. ¿Qué importancia tienen la concentración y la precisión durante la realización de una secuencia gimnástica? Explica qué puede ocurrir cuando estas habilidades no se desarrollan adecuadamente.
19. ¿Cuáles son las principales normas de seguridad que deben cumplirse al practicar gimnasia con aparatos, como la barra, la viga de equilibrio y el trampolín?
20. ¿Cómo contribuye la gimnasia al desarrollo de las habilidades motrices básicas y específicas, y de qué manera pueden aplicarse estas habilidades en otros deportes y actividades de la vida cotidiana?



INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

Aprobada mediante Resolución N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

ACTIVIDADES DE MEJORAMIENTO ACADÉMICO Y PROFUNDIZACIÓN DE FINAL DE PERIODO

Versión
Fecha de
aprobación:

Descripción de las actividades a desarrollar para los estudiantes de PROFUNDIZACIÓN ACADÉMICA :	Fecha de presentación o de desarrollo de la actividad:
1. Publicación del taller	1. Semana 8 del 19 al 23 de Octubre
2. Asesorías y resolución de dudas	2. Semana 9 del 26 al 30 de Octubre
3. Proceso de entrega	3. Semana 10 del 2 al 6 de Noviembre
4. Sustentación	4. Semana 11 del 9 al 13 Noviembre
Parámetros para evaluar • Trabajo escrito en hojas de block conservando la margen, con portada, letra legible, dibujos, impresiones NO. o en el cuaderno bien organizado 30% • Sustentación oral. 70%	
TALLER ARGUMENTATIVO Responde de forma argumentativa las siguientes preguntas 1. Explica cómo la gimnasia aeróbica puede contribuir al mejoramiento de la resistencia física y al mantenimiento de hábitos saludables. 2. ¿Qué dificultades podrían presentarse en una actividad de gimnasia acrobática si los integrantes no se comunican ni confían entre sí? Propón soluciones. 3. Un estudiante quiere ejecutar un movimiento avanzado sin dominar las habilidades básicas. ¿Qué recomendaciones le darías para favorecer su aprendizaje y prevenir lesiones? 4. ¿Cómo adaptarías una sesión de gimnasia para que participen estudiantes con diferentes niveles de experiencia y capacidades físicas? 5. Explica por qué la gimnasia no debe evaluarse únicamente por la dificultad de los movimientos, sino también por la técnica, el esfuerzo, la disciplina y el progreso individual. 6. ¿Qué semejanzas y diferencias existen entre la gimnasia aeróbica y la gimnasia rítmica respecto al uso de la música, la coordinación y la expresión corporal? 7. Diseña una actividad de gimnasia general que promueva la participación, la creatividad y el trabajo en equipo dentro de tu institución educativa.	



INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

Aprobada mediante Resolución N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

ACTIVIDADES DE MEJORAMIENTO ACADÉMICO Y PROFUNDIZACIÓN DE FINAL DE PERIODO

Versión
Fecha de
aprobación:

8. ¿De qué manera la práctica de la gimnasia puede fortalecer la autoestima, la perseverancia y la capacidad de superar dificultades? Sustenta tu respuesta con ejemplos.
9. Algunas personas consideran que la gimnasia solo es adecuada para quienes tienen habilidades físicas excepcionales. Analiza esta afirmación y explica por qué la gimnasia puede adaptarse a diferentes personas y contextos.
10. Analiza la relación entre la gimnasia, la salud física y el bienestar emocional. ¿Por qué sus beneficios van más allá de la ejecución de movimientos y los resultados competitivos?