

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA PRESENTACIÓN				
	NOMBRE ALUMNA:				
	ÁREA :	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE			
	ASIGNATURA:	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE			
	DOCENTE:	KATERINE ARROYO CORDOBA			
	TIPO DE GUÍA:	APRENDIZAJE			
	PERIODO	GRADO	Nº	FECHA	DURACIÓN
	1	9º	1	FEBRERO	2 UNIDADES

### INDICADOR DE DESEMPEÑO

Exploración de las formas de movimiento, que le permiten experimentar posiciones invertidas durante las prácticas de las clases.

### BENEFICIOS DE LA GIMNASIA

Antes de conocer los beneficios de la gimnasia debemos saber que esta disciplina comprende un conjunto de ejercicios que son ejecutados en secuencia, con el objeto de demostrar la potencia del gimnasta en cuanto a la ejecución de una técnica con originalidad, estilo y riesgo. Es un deporte que exige, imaginación, estilo y elegancia. En su realización el practicante debe de transmitir ánimo y sentimiento a las personas que lo observan, a través de los movimientos, también se debe demostrar soltura y amplitud. Cada movimiento debe de ser hecho en su máxima extensión, manteniendo una secuencia entre los ejercicios y el nivel de dificultad.

Entre los principales beneficios que ofrece la práctica de este deporte tenemos:

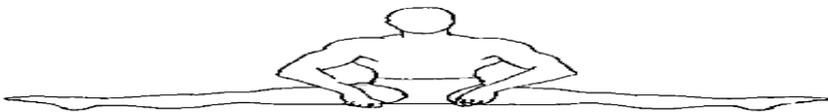
- Fortalecimiento de la confianza en sí mismo.
- Mejora de la densidad ósea.
- Contribuye para afrontar con buena actitud los problemas.
- Reduce los niveles de estrés.
- Permite la autorrealización.
- Contrarresta la timidez.
- Corrige la postura corporal.
- Fortalece cualidades físicas como la flexibilidad, la fuerza y la coordinación.
- Desarrolla el sentido del ritmo.
- Disciplina al individuo en todos los sentidos.
- Ayuda a desarrollar la estabilidad emocional, la cual viene dada por la concentración, velocidad de reflejos y seguridad que debe preceder a cada actuación.

**Riesgos de la gimnasia:** La gimnasia en sí, por su naturaleza, supone un deporte de alto riesgo en el cual hay un amplio rango de posibilidades de lesiones muy diversas, los esguinces de muñeca y tobillo son las lesiones más comunes entre estos deportistas. Por otro lado, las lesiones de espalda (sacro-lumbalgias), las distensiones musculares y las sinovitis articulares, especialmente las de tobillo y rodilla, la presencia de problemas psicológicos o de relación social derivados de la competitividad, falta

de seguridad en aspectos relacionados en el medio, lesiones por sobre entrenamiento, dificultad para conciliar el sueño, disminución de la autoestima y adicción u obsesión por el ejercicio.

**El ejercicio de suelo:** El ejercicio de suelo hace parte de la gimnasia artística, debe estar adaptado musicalmente mediante una coreografía, debe durar entre 70 y 90 s para mujeres, entre 50 y 70 s para los hombres y cubrir para ambos el área entera del suelo. El gimnasta debe emplear elementos acrobáticos y gimnásticos para obtener una alta puntuación en su ejercicio. Estos elementos deben incluir dos series acrobáticas, una con al menos uno o más mortales, una serie acrobática/gimnástica y una serie gimnástica. El gimnasta debe mezclar armoniosamente estos elementos mientras que debe hacer un uso versátil del espacio del suelo, cambiando la dirección y el nivel de movimiento. Los elementos gimnásticos deben fluir libremente durante el ejercicio mientras que los saltos deben cubrir grandes distancias y las piruetas y giros añadir emoción a la música. El área que comprende el suelo es de 12 por 12 m de madera y está cubierta por una capa de espuma densa y un tapete, tiene por nombre peana.

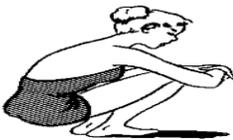
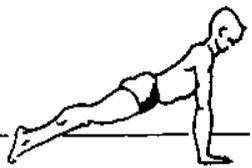
ALGUNOS EJERCICIOS PREPARATORIOS PARA LA GIMNASIA DE SUELO	
LA VOLTERETA O ROLLO HACIA ATRÁS	
LA VOLTERETA O ROLLO HACIA ADELANTE	
EL ARCO O PUENTE	
LA PARADA O PINO DE MANOS	
LA PARADA O PINO DE CABEZA	
LA RONDADA	

EL FLIC FLAC	
SPLIT FRONTAL	
SPAGAT LATERAL	

**Posiciones corporales básicas y derivadas:** Son aquellas posiciones que el individuo puede ejecutar con su cuerpo y que a su vez sirven como punto de partida para realizar algunos ejercicios. Por lo general, las que se usan con más frecuencia en las clases de Educación Física.

**Entre las posiciones corporales básicas están:**

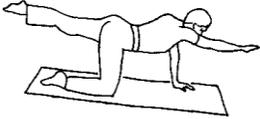
- De pie.
- De cuclillas.
- Apoyo dorsal.
- En suspensión.
- Piernas separadas brazos en cruz.
- De rodillas.
- Sentado.
- Apoyo facial.
- Decúbito dorsal.
- Decúbito abdominal.
- Apoyo invertido.

POSICIONES CORPORALES BÁSICAS			
			
DE PIE	DE CUCLILLAS	APOYO DORSAL	EN SUSPENSIÓN
			

PIERNAS SEPARADAS BRAZOS EN CRUZ	DE RODILLAS	SENTADO	APOYO FACIAL
			
<b>DECÚBITO DORSAL</b>	<b>DECÚBITO ABDOMINAL</b>		<b>APOYO INVERTIDO</b>

**Entre las posiciones corporales derivadas están:**

- Cuclillas.
- Plancha.
- Sentado piernas cruzadas y extendidas.
- Plancha de rodillas.
- A fondo al frente.
- Apoyo dorsal arriba.
- A fondo lateral.
- Suspensión invertida.
- Suspensión escarpada.
- Cuadrupedia.

<b>POSICIONES CORPORALES DERIVADAS</b>			
			
<b>DE CUCLILLAS</b>	<b>PLANCHA</b>	<b>SENTADO PIERNAS CRUZADAS Y BRAZOS EXTENDIDOS</b>	<b>PLANCHA DE RODILLAS</b>
			
<b>FONDO AL FRENTE</b>	<b>APOYO DORSAL ARRIBA</b>	<b>A FONDO LATERAL</b>	<b>SUSPENSIÓN INVERTIDA</b>
			
<b>SUSPENSIÓN ESCARPADA</b>	<b>CUADRUPEDIA</b>		

## **EL DEPORTE EN LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS**

Practicar una actividad deportiva es algo natural en la persona y altamente deseable por varias razones fundamentales. Sin un orden específico, podemos mencionar que

trae numerosos beneficios para la salud y la calidad de vida de las personas. Además, proporciona entretenimiento y diversión, lo que contribuye también con el bienestar del individuo. La tradición es otro factor que podemos incluir, y su importancia está vinculada con nuestra cultura. Adicionalmente, el deporte constituye un vehículo educativo y proporciona herramientas para la construcción de valores. Todo esto, sin contar el posible rendimiento económico que trae consigo la práctica profesional de algún deporte. Es decir, que el deportista se beneficia a sí mismo y beneficia a la sociedad. Por supuesto, algunos beneficios son más tangibles en cierto tipo de deportes. La solución de conflictos y la cohesión social se materializan con mayor fuerza gracias a los deportes de equipo. En el mundo, hay numerosos ejemplos de iniciativas privadas y públicas que usan el deporte para disminuir e inclusive solventar tensiones étnicas y crisis sociales. El trabajo en grupo, los objetivos en común, el sentimiento de igualdad ante las circunstancias, los valores conjuntos y la recompensa compartida logran reparar el tejido social. Estos elementos tienen el potencial para construir un futuro mejor dentro de comunidades y territorios en cualquier parte del mundo. La práctica del deporte tiene la capacidad de fortalecer la formación ética de los individuos y promover la tolerancia dentro de la sociedad. Sin embargo, en ocasiones, cuando somos los espectadores y no los participantes olvidamos los valores fundamentales de la actividad deportiva. El deporte debe unir, no separar. La competencia debe motivar, no generar **animadversión**. Y además, el disfrute del deporte no tiene necesariamente que estar ligado al lugar de nacimiento o residencia, por lo que invocar razones para validar o invalidar la afición también atenta contra el espíritu deportivo. El deporte no es una **panacea**, ni existe sólo una cara de la moneda. Debido a que es un fenómeno cultural, el deporte es un reflejo de la sociedad con todas sus controversias y contradicciones. Puede contener numerosos problemas como la violencia, corrupción, discriminación, **hooliganismo**, nacionalismo, **dopaje** y fraude. Para evitar estos aspectos y para desarrollar toda la capacidad positiva en pleno del deporte, debe haber una **interacción responsable entre los deportistas, entrenadores, espectadores e instituciones vinculadas**. En síntesis, practicar un deporte va mucho más allá de la recreación o la salud. La interpretación del espectador puede transformar el juego en un campo de batalla, sin embargo los deportistas no son soldados enemigos. Por el contrario, cuando dos equipos se enfrentan, dos equipos progresan y generan beneficios individuales y sociales, que potencialmente pueden generar cambios positivos en la dinámica social. Pero **la responsabilidad recae en toda la sociedad, y cada uno de nosotros debe ser garante de que las actividades deportivas sean una herramienta para el desarrollo, la paz y en ocasiones, la resolución de conflictos**.

## ACTIVIDAD

1. Respondo la siguiente pregunta:

¿Según el artículo anterior, cuáles mecanismos logran reparar el tejido social cuando se presentan crisis?

---

---

---

---

---

2. ¿Busco el significado de las siguientes palabras: Animadversión, panacea, hooliganismo, ¿y dopaje?

**“EL HOMBRE NUNCA SABE DE LO QUE ES CAPAZ HASTA QUE LO INTENTA”.**  
**CHARLES DICKENS**