

INSTITUCION EDUCATIVA LA PRESENTACION			
	NOMBRE ALUMNA:		
	AREA :	EDUCACION FISICA	
	ASIGNATURA:	EDUCACION FISICA	
	DOCENTE:	BIBIANA GALLEGO G – HEYDI GONZÁLEZ VÁSQUEZ	
	TIPO DE GUIA:	GUIA CONCEPTUAL Y DE EJERCITACION	
PERIODO	GRADO	FECHA	DURACION
3°	1°	Septiembre	1 PERÍODO

INDICADORES DE DESEMPEÑO

1. Reconoce la gimnasia básica como práctica deportiva.
2. Coordina ejercicio de gimnasia a través del uso de pequeños elementos.

LA GIMNASIA

Es una actividad donde se realizan ejercicios o movimientos del cuerpo que sirven para desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo.

La gimnasia también es un deporte en el que se ejecutan secuencias de ejercicios físicos que requieren fuerza, flexibilidad, agilidad y elegancia.



Hay varios tipos de gimnasia, veamos algunos:



Gimnasia artística y rítmica: La gimnasia rítmica es una actividad en la que se combinan movimientos propios de la danza, (como el ballet), con ejercicios gimnásticos al ritmo de música.



Observemos los videos:

<https://www.youtube.com/watch?v=d0mFfACEr2M>

<https://www.youtube.com/watch?v=2wmK7VM6PnE>

Gimnasia acrobática: En la gimnasia acrobática se hacen movimientos como saltos y lanzamientos, en donde quien salta o es lanzado, es atrapado por sus compañeros, Estos ejercicios son comunes entre las porristas.

Observemos el video:

<https://www.youtube.com/watch?v=8QwFyCDydyU>





Gimnasia con aparatos: Son todas las prácticas gimnásticas en donde los ejercicios se realizan utilizando aparatos, como las barras asimétricas, las barras paralelas, el caballo con arzones o el trampolín, así como los ejercicios de piso en los que el ejecutante realiza diversos movimientos, con ayuda de elementos como balones, aros y otros.

Observemos el video:

https://www.youtube.com/watch?v=U_slHrXjcpM

Gimnasia medicinal: Se refiere a los diversos ejercicios gimnásticos que son realizados para que el cuerpo recupere cierta condición, luego de un accidente o enfermedad que haya incapacitado toda o parte de la movilidad del individuo.

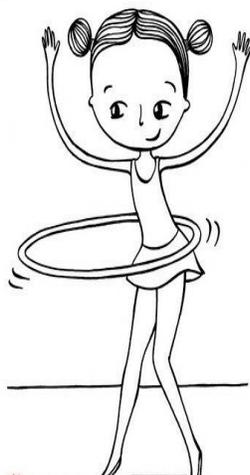


Gimnasia Educativa: destinada a los niños, este tipo de gimnasia es la que se les enseña con el objeto de que aprendan y desarrollen las distintas capacidades para las que su cuerpo se encuentra aptas. Entre ellas, las más importantes son la agilidad, la flexibilidad y la fuerza.



ELEMENTOS PARA PRACTICAR LA GIMNASIA EN LA ESCUELA

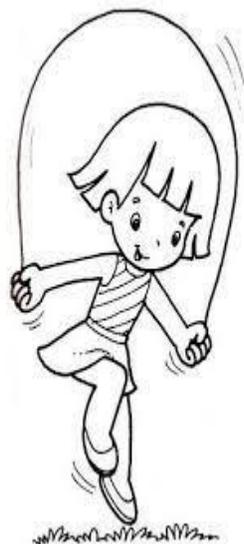
AROS



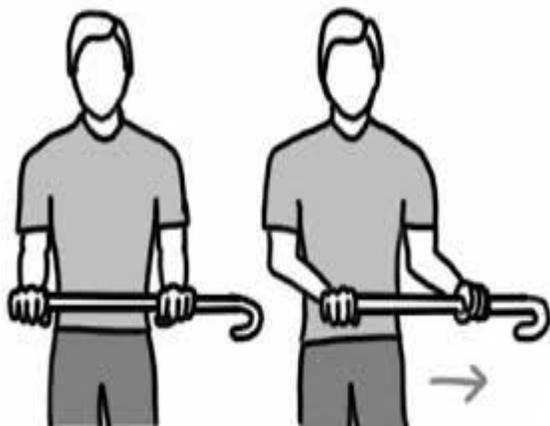
BALONES



CUERDAS



BASTONES



CINTAS



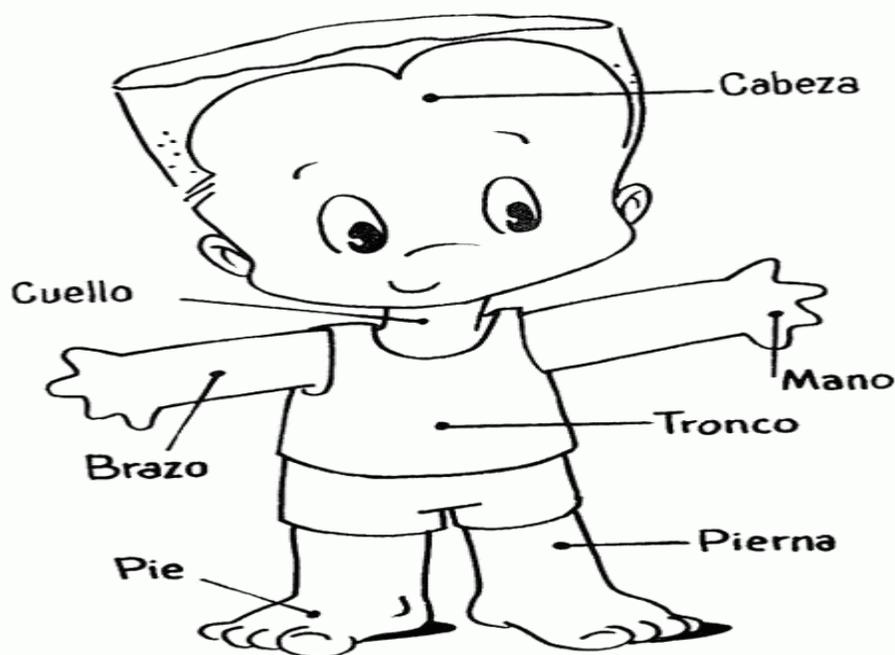
EL MOVIMIENTO

Movimiento es cualquier cambio de posición que experimenta un cuerpo.

Hay movimientos que implican además un desplazamiento o cambio de lugar.

Nuestro cuerpo se mueve al caminar, correr, saltar, girar, rotar, arrastrarse, estirarse, flexionarse, sentarse, acostarse, gatear, trepar ...y todo esto es posible gracias a sus músculos, huesos y articulaciones.

Las articulaciones son las uniones de dos huesos que nos permiten doblar sus diferentes partes. Observa muy bien este dibujo.



ACTIVIDADES

Estas actividades se deben realizar en tu cuaderno, durante el período.

1. Consigue láminas de personas en diferentes posiciones y realizando diferentes movimientos.
2. Dibuja o pega 5 actividades que se pueden realizar con los diferentes elementos de la gimnasia:

"El verdadero disfrute viene de la actividad de la mente y el ejercicio del cuerpo; los dos están siempre unidos"