


INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA PRESENTACIÓN				
	NOMBRE ALUMNA:			
	ÁREA :		EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE	
	ASIGNATURA:		EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE	
	DOCENTE:		ANA MARIA BETANCUR CENTENO	
	TIPO DE GUÍA:		APRENDIZAJE. CONCEPTUAL	
	PERIODO	GRADO	Nº	FECHA
01	9°	01	12/02/24	3 UNIDADES

### INDICADOR DE DESEMPEÑO

Exploración de las formas de movimiento, que le permiten experimentar posiciones invertidas durante las prácticas de las clases y generar hábitos de vida saludables.

### GENERALIDADES DE LA GIMNASIA

La actividad física es una gran promotora de la salud mental y de las habilidades sociales. También favorece la longevidad y protege contra enfermedades.

A medida que vamos creciendo, pareciera que la capacidad de los niños y adolescentes de dedicarle tiempo al juego y actividades de ocio va disminuyendo. Nos vamos haciendo adultos y nos sumergimos en el mundo de obligaciones y responsabilidades.

El “vivir a las corridas”, las jornadas laborales extenuantes, el incremento de la utilización de Internet y los videojuegos, la falta de tiempo, el desgano, la pereza, incitan el desarrollo de un estilo de vida sedentario, aumentando el riesgo de desarrollar diversas enfermedades.

Se ha demostrado, a partir de diversos estudios, que realizar deporte físico es beneficioso para la salud, logrando mejorar no sólo el aspecto físico, sino también cuestiones psicológicas y favoreciendo las interacciones sociales.

Desde el punto de vista físico, la O.M.S. (Organización Mundial de la Salud), indica que la realización de actividad física de forma continuada prolonga la longevidad y protege contra el desarrollo de enfermedades.

En la actualidad, los nutricionistas recomiendan acompañar las dietas balanceadas con ejercicio regular para complementar el descenso de peso de manera progresiva y saludable.

La sensación de bienestar somático afecta positivamente el estado anímico, logrando que afrontemos la vida con mayor optimismo y energía. Posibilita la liberación o descarga de tensiones y la distracción de las preocupaciones, disminuyendo la ansiedad, el malhumor, la irritación y otros estados emocionales alterados. Es sumamente recomendado para personas que padecen de estrés, depresión o trastornos de ansiedad.

- Permite afrontar la vida de una manera más positiva, permitiéndonos realizar actividades cotidianas sin cansarnos, como subir escaleras, caminar hacia el trabajo o jugar con nuestros hijos.
- Aumenta la sensación de confianza, seguridad en uno mismo y autoestima, al mejorar la imagen corporal y tras alcanzar metas propuestas.
- Promueve el desarrollo de la capacidad de sostenimiento de continuidad en una actividad y de planificación de metas.

Estimula la competencia, ya sea por expectativas de autoeficacia en un desafío personal o para ganarles a otros. Al sentirse capaz de ejecutarlo en el plano deportivo puede estimular desarrollarlo positivamente en otros ámbitos como el laboral.

- Ordena y equilibra la rutina diaria posibilitando la distribución de los tiempos de una manera más equitativa en todos los planos: laboral, familiar, estudios, y otros.
- Promueve el mejor descanso. Permite una mayor relajación y menor tensión nerviosa ayudando a conciliar el sueño. Es importante tener en cuenta que la calidad del sueño se ve favorecida siempre y cuando no se realice ejercicio físico intenso cerca de la hora de disponerse a dormir.
- Mejora el funcionamiento intelectual: la capacidad de concentración, memoria, aprendizaje, reacción frente a las alertas se encuentran beneficiadas al aumentar el flujo de oxígeno al cerebro.

## Beneficios sociales

Independientemente a la aptitud física para el deporte seleccionado, está comprobado que el desarrollo de una actividad en grupo posibilita también el desarrollo de habilidades sociales, ya que:

- Promueve la inclusión e integración social: el acercarse a otros predispone el ejercicio de superar la timidez y moderar reacciones individualistas.
- Disminuye la sensación de soledad y aislamiento. Estimula la posibilidad de forjar nuevas relaciones que amplíen la red actual vincular, más allá de la actividad física que los nuclea.
- Desarrolla competencias, basadas en el cooperativismo, la aceptación de las diferencias y la negociación, para la puesta en marcha de un objetivo en común.
- Estimula el ser colaborador y respetar la autoridad, ya que deberá responder las reglas propias de la actividad, normas sociales del grupo al que pertenece y la coordinación de algún líder.

Existe evidencia suficiente que prueba que las personas que llevan una vida físicamente activa, que se ejercitan diariamente, pueden obtener una larga lista de beneficios para su salud:

- Mejora del aspecto estético: permite el descenso de peso y modelar la figura.
- Aumenta la masa muscular, volviendo el cuerpo más armónico, firme y atlético.
- Favorece la flexibilidad y coordinación, debido a que el cuerpo se mueve con más elasticidad permitiendo un nivel más amplio de estiramiento y elongación.
- Disminuye la sensación de cansancio y genera sensación de mayor nivel de energía.
- Mejora la resistencia y condición física, incrementando la capacidad funcional para realizar otras actividades físicas de la vida diaria.
- El fortalecimiento de los huesos disminuye el riesgo de lesiones o trastornos como la osteoporosis.
- Previene o reduce el riesgo de padecer enfermedades, como las cardiovasculares, ya que disminuye el colesterol malo y aumenta el bueno, protege las arterias, previene el riesgo de infarto y disminuye la presión alta; O la obesidad, presión alta, diabetes, artritis y algún tipo de cáncer.
- **Beneficios psíquicos**

Más allá de los beneficios físicos, vale la pena practicar algún deporte por los aportes a la salud mental. El deporte trae sensación de bienestar.

Al mantener una rutina de ejercicio sostenida, el cuerpo produce y libera una mayor cantidad de endorfinas, que son las hormonas que producen la sensación de placer y disminuyen el dolor.







### **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


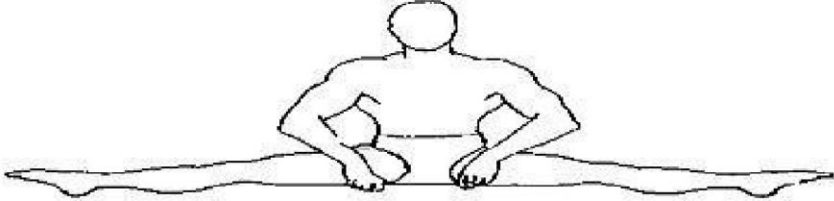

que comprende el suelo es de 12 por 12 m de madera y está cubierta por una capa de espuma densa y un tapete, tiene por nombre peana.

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	

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:**




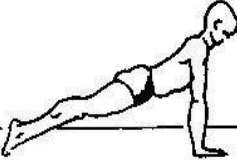



- De pie.
- De cuclillas.
- Apoyo dorsal.
- En suspensión.
- Piernas separadas brazos en cruz.
- De rodillas.

<p><b>EL FLIC FLAC</b></p>	
<p><b>SPLIT FRONTAL</b></p>	
<p><b>SPAGAT LATERAL</b></p>	

**Posiciones corporales básicas y derivadas:** Son aquellas Posiciones que el individuo

- Sentado.
- Apoyo facial.
- Decúbito dorsal.
- Decúbito abdominal.
- Apoyo invertido.

<p><b>POSICIONES CORPORALES BÁSICAS</b></p>			
			
<p><b>DE PIE</b></p>	<p><b>DE CUCLILLAS</b></p>	<p><b>APOYO DORSAL</b></p>	<p><b>EN SUSPENSIÓN</b></p>

			
<b>PIERNAS SEPARADAS BRAZOS EN CRUZ</b>	<b>E RODILLAS</b>	<b>SENTA DO</b>	<b>APOYO FACIAL</b>
			
<b>DECÚBITO DORS AL</b>	<b>DECÚBITO ABDOMINAL</b>	<b>APOYO INVERTIDO</b>	

**Entre las posiciones corporales derivadas están:**

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

<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>		

**RESPONDO LAS SIGUIENTE PREGUNTAS:**

1. ¿Porque la actividad física es una gran promotora de la salud mental y de las habilidades sociales? explica ---

.....  
 .....  
 .....

2. ¿Qué propone la O.M.S. (Organización Mundial de la Salud) Desde el punto de vista físico?.....

.....  
 .....

3.¿Qué te dice la frase El “vivir a las corridas”? explica.-----

.....

4.¿Cuáles son los principales beneficios que ofrece la práctica de la gimnasia?-----

.....  
 .....



5.¿Menciona algunos riesgos de la gimnasia?-----  
-----

6.¿Cuáles son algunas de las posiciones corporales básicas y derivadas?-----  
-----

7.¿Menciona algunos ejercicios preparatorios para la gimnasia de suelo?-----  
-----  
-----

8. ¿Qué propones tu para la resolución de conflictos pacíficamente a través del deporte? -----  
-----  
-----  
-----

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

**CHARLES DICKENS**

