

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA PRESENTACIÓN</b>				
	<b>NOMBRE DE LA ALUMNA:</b>				
	<b>ÁREA :</b>		EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE		
	<b>ASIGNATURA:</b>		EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE		
	<b>DOCENTE:</b>		ANA MARIA BETANCUR CENTENO		
	<b>TIPO DE GUÍA:</b>		APRENDIZAJE.CONCEPTUAL Y DE EJERCITACIÓN.		
	<b>PERIODO</b>	<b>GRADO</b>	<b>Nº</b>	<b>FECHA</b>	<b>DURACIÓN</b>
2	8º	2	ABRIL- JUNIO	5 UNIDADES	

### INDICADOR DE DESEMPEÑO

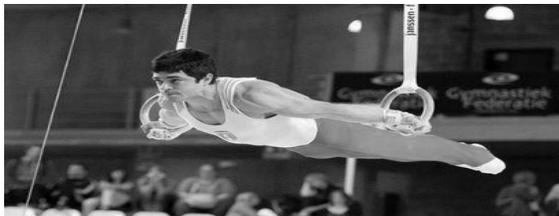
Valora la práctica de la gimnasia con elementos, desarrollando las actividades teóricas y prácticas de la clase.

### LA GIMNASIA

La gimnasia es la disciplina o deporte que busca desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante rutinas de ejercicios físicos. Puede llevarse a cabo como deporte, a modo de competencia, con fines terapéuticos, educativos o de manera recreativa.

#### Tipos de gimnasia:

**1. Gimnasia artística:** La gimnasia artística es aquella en la que, por medio de movimientos del cuerpo, empleando tanto la cabeza, brazos y piernas se tratan de realizar diversas formas coreográficas, usándolo como un medio de expresión al ritmo o no de la música, y generalmente en diversos aparatos. Suele practicarse de forma individual y se divide en categorías femenina y masculina.



**1.1. Aparatos femeninos:** Barras asimétricas, barra de equilibrio, suelo y salto.

**1.2. Aparatos masculinos:** Barras paralelas, barra fija, anillas y caballo con arcos, suelo y salto.

**2, Gimnasia aeróbica:** La gimnasia aeróbica, es una modalidad de la gimnasia que anteriormente se le conoció como aeróbic deportivo, es una disciplina en la que se ejecutan varias rutinas de ejercicios, con movimientos de alta intensidad, ya sea haciendo los ejercicios gimnásticos (saltos, y otros movimientos) o mediante el uso de algunos aparatos. Al igual que en otras disciplinas gimnásticas suele usarse música, para que los movimientos tiendan a la armonía. Por lo general Se practica en los gimnasios y posee movimientos y rutinas derivados del aerobico.



**3. Gimnasia rítmica:** Es una disciplina en la que se combinan movimientos propios de la danza, (como el ballet), con ejercicios gimnásticos al ritmo de música, en ella los movimientos deben ser gráciles (delicados, ligeros) y naturales, buscando que los esfuerzos físicos no sean notados en la expresión facial del ejecutante, ya que esta disciplina además de buscar la realización de los ejercicios en sí, busca una armonía y precisión en la ejecución de los movimientos, siempre acordes al ritmo impuesto por la música. En esta modalidad gimnástica sólo existe la modalidad femenina, y son ejecutadas las rutinas con elementos diferentes, (pelota, cinta, aro, mazas y cuerda), encima de una superficie plana, en donde se ejecutan los diversos movimientos de las rutinas.

#### ACTIVIDAD # 1

Dibujo y escribo el nombre de cada uno de los elementos utilizados por las gimnastas en la gimnasia rítmica.

**4. Gimnasia acrobática:** La gimnasia acrobática es una de las disciplinas gimnásticas en las que se suelen hacer ejercicios en grupos o parejas, ayudados por aparatos (cuerdas, aros, balones, etc.), se realizan movimientos como saltos y lanzamientos, en donde quien salta o es lanzado, es atrapado por sus compañeros, (estos ejercicios son comunes entre las porristas), en este tipo de ejercicios el cuerpo es el motor, propulsor y el pilar del resto de los integrantes del equipo. En esta modalidad gimnástica suelen realizarse formaciones en las que los miembros se sostienen unos a otros, (pirámides, y otras formaciones), en las que la fuerza y el equilibrio son muy importantes.



**5. Gimnasia en trampolín:** Es aquella en la que se realizan ejercicios de salto y diversos movimientos utilizando el aparato gimnástico del trampolín, con el que se impulsan para realizar los saltos, ejecutando los movimientos acrobáticos en el aire.



**6. Gimnasia general:** Es como se le denomina a la disciplina en la que se suelen hacer ejercicios gimnásticos coreográficos con grupos de varias cantidades (desde 8 hasta 150). Estos grupos de gimnastas pueden estar formados por hombres, por mujeres o ser mixtos. Se realizan ejercicios gimnásticos coreográficos, de manera sincronizada, y son comunes en eventos de promoción de los deportes.



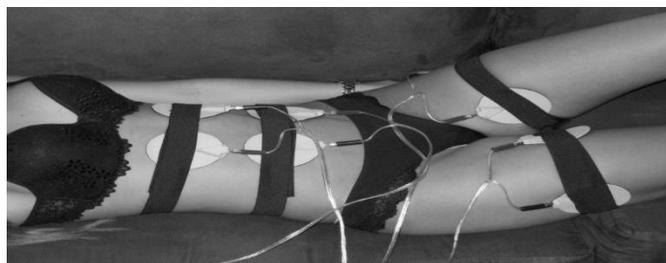
**7. Gimnasia deportiva o de competencia:** Son las diversas disciplinas gimnásticas que están enfocadas hacia competencias, es el caso de las competencias nacionales, mundiales y olímpicas de gimnasia rítmica, artística, con aparatos, (trampolín, caballo con arzones, barras asimétricas, barras paralelas), o con instrumentos o herramientas como los aros, listones, pelota, o sin aparatos, como la gimnasia de suelo, en la que se realizan competencias de ejercicios gimnásticos en una plataforma o suelo especial, donde los gimnastas realizan saltos, acrobacias y diversos ejercicios, que son evaluados por jueces y calificados los puntajes de cada ejecución.



**8. Gimnasia terapéutica:** 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, es utilizada también en casos de rehabilitación por daños cerebrales que incapaciten al paciente físicamente en sus funciones motrices.



**9. Gimnasia pasiva:** En este tipo de gimnasia, mediante pequeñas descargas en glúteos, piernas, abdomen o brazos se realizan entrenamientos. El cuerpo puede estar en reposo, pero la estimulación ayuda a reducir las grasas.



**Beneficios de la gimnasia a nivel mental y físico:** Entre los principales beneficios que ofrece la práctica de este deporte tenemos:

- Practicar gimnasia ayuda a desarrollar la confianza en sí mismo.
- La práctica de la gimnasia permite la auto realización.
- La práctica de la gimnasia contrarresta la timidez.
- La práctica de la gimnasia corrige la postura corporal.
- La gimnasia desarrolla el sentido del ritmo.
- La práctica de la gimnasia disciplina al individuo en todos los sentidos.
- La práctica de la gimnasia ayuda a desarrollar la estabilidad emocional, la cual viene dada por la concentración, velocidad de reflejos y seguridad que debe preceder a cada actuación.
- Ayuda a alargar, tonificar y desarrollar los músculos.
- Reduce el estrés y la depresión.
- Reduce el riesgo de osteoporosis.
- Ayuda a dormir mejor.
- Ayuda a mantener la mente saludable.
- Ayuda a mantener el corazón saludable.
- Ayuda a mantener saludable el sistema digestivo.
- Ayuda a tener un sistema inmunológico más saludable.

## EL LIDERAZGO



Es una actividad en donde se trata de influenciar en las personas para que puedan llevar a cabo los objetivos de su grupo de la manera más efectiva. Está considerado en la actualidad como una clave fundamental para conseguir el éxito del equipo. Expertos en el tema afirman que cuanto mayor es el liderazgo que se aplique en los equipos, mayor será su rendimiento, en donde la influencia que ejercerá el líder (capitán), será un factor preponderante en la toma de decisiones y más aún por los constantes cambios que se producen en el entorno del grupo. El liderazgo exige la capacidad de tomar iniciativa, gestionar, convocar, promover, incentivar, motivar y evaluar a un grupo o equipo.

Los equipos en general deben contar con un correcto liderazgo, en el caso de que su dirección no esté siendo del todo efectiva se debe analizar cómo se está llevando a cabo el liderazgo en los directivos del equipo. Ser líder implica muchas cosas entre las cuales está la creatividad que debe ser aplicada a la organización, en el deporte que se desempeñe. A su vez se debe tratar de concebir una visión del equipo para generar las estrategias necesarias y llevarlas a cabo. Por otra parte, las personas deben estar altamente motivadas y comprometidas para poder hacer realidad la visión planteada por el equipo.

**EL LÍDER:** El líder es la persona que actúa como guía o jefe de un grupo. Debe tener la capacidad de ser un capitán que pueda guiar y dirigir, debe llevar al equipo al éxito de sus políticas. Muchos grupos han sobrevivido a planeaciones o estrategias de juego deficientes y malas gestiones técnicas, pero lograron salir adelante por contar con un liderazgo efectivo y eficiente. Con respecto a los líderes, deben estar comprometidos con los equipos que representan e implementar la visión que tengan del

mismo. A su vez los líderes deben elaborar un plan de juego estratégico coherente, en donde comprometan y motiven a su equipo de trabajo para el logro de los objetivos planteados.

## ACTIVIDAD # 2

Elaboro un mapa conceptual, sobre el tema del guía, relacionado solo con los tipos de gimnasia, incluyo aspectos puntuales de cada uno. (debo elaborarlo a mano)

**“UN DIAMANTE NO PUEDE SER PULIDO SIN FRICCIÓN, AL IGUAL QUE UN SER HUMANO NO PUEDE SER PERFECCIONADO SIN PRUEBAS”.**