

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA PRESENTACIÓN					
	NOMBRE ALUMNA:					
	ÁREA / ASIGNATURA: EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTE					
	DOCENTE: EMIRO MENA PALACIOS					
	PERIODO	TIPO GUÍA	GRADO	Nº	FECHA	DURACIÓN
1	APRENDIZAJE	9º	1	ENERO 2025	1 SEMANA	

INDICADOR DE DESEMPEÑO

Identifica la importancia de la agilidad, realizando en forma coordinada ejercicios gimnásticos en posiciones invertidas, los cuales fortalecen su aspecto anatómico y salud mental.

¿Qué es la gimnasia?

La gimnasia es una disciplina deportiva que consiste en ejecutar secuencias sistemáticas de ejercicios físicos en los que se desarrollan distintas habilidades corporales, como la fuerza o la elasticidad. Se trata de una de las principales disciplinas olímpicas.

Tipos:

- *Gimnasia rítmica.*
- *Gimnasia artística.*
- *Gimnasia aeróbica.*
- *Gimnasia con trampolín.*
- *Gimnasia para todos.*



"Siempre puedes ser mejor".

Fuente: <https://concepto.de/gimnasia/#ixzz8yZxZGxvz>