

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA PRESENTACIÓN					
	NOMBRE ALUMNA:					
	ÁREA / ASIGNATURA: EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTE					
	DOCENTE: Emiro Mena Palacios					
	PERIODO	TIPO GUÍA	GRADO	Nº	FECHA	DURACIÓN
2	GUIA DE APRENDIZAJE	8º	3	Periodo 2	3 UNIDADES	

INDICADOR DE DESEMPEÑO

Identifica variadas formas de movimiento, ejecutando con precisión ejercicios físicos en los que se requiere la utilización de elementos gimnásticos, fortaleciendo de esta manera su salud física y mental.

¿Qué es la gimnasia?

La gimnasia es una disciplina que integra movimientos corporales estructurados, coordinados y estéticos. Puede practicarse con o sin elementos, y busca el desarrollo de habilidades físicas como la fuerza, flexibilidad, coordinación, agilidad y ritmo.

Tipos de gimnasia abordados en esta guía:

- **Gimnasia dirigida sin música:** se centra en la ejecución técnica de movimientos con objetos que retan el equilibrio, la fuerza y la coordinación.
- **Gimnasia dirigida con música:** combina ritmo, expresión corporal y precisión con elementos como pompones, pelotas de trapo y bastones, promoviendo la sincronización grupal o individual.



Beneficios físicos:

- Mejora de la postura y la flexibilidad.
- Fortalecimiento muscular general.
- Aumento de la coordinación y la agilidad.

Beneficios mentales:

- Reducción del estrés y la ansiedad.
- Fomento de la autoestima.
- Desarrollo de la atención y la concentración.

Actividad 1: Investigación escrita – Historia y evolución de la gimnasia

1. ¿Dónde y cuándo nació la gimnasia como disciplina?
2. ¿Cuáles son los principales tipos de gimnasia y en qué se diferencian?
3. ¿Qué papel cumple la música en la gimnasia rítmica?

"Cuando el cuerpo se expresa, la mente se libera y el corazón se fortalece."