

	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	2	MAR-ABR 2025	5 SEMANAS

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.

“ La gimnasia es una disciplina deportiva que combina fuerza, flexibilidad, coordinación y equilibrio mediante la ejecución de movimientos corporales. Su práctica contribuye al desarrollo físico y mental, mejorando la postura, la resistencia y la conciencia corporal”.

EJERCICIOS GIMNÁSTICOS

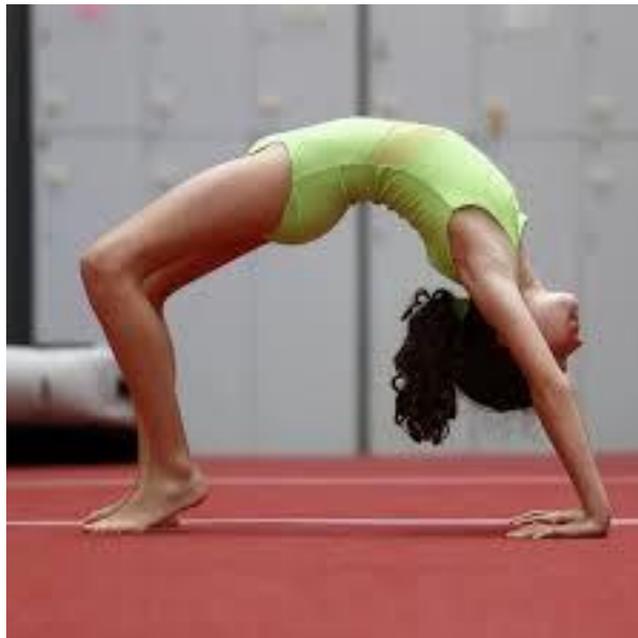
Los ejercicios gimnásticos se clasifican en:

Ejercicios de suelo: Comprende movimientos como volteretas, ruedas, equilibrios y desplazamientos.

Ejercicios en aparatos: Se realizan en barras, anillas, potro, paralelas y viga de equilibrio.

Ejercicios de flexibilidad: Estiramientos que mejoran la movilidad articular y evitan lesiones.

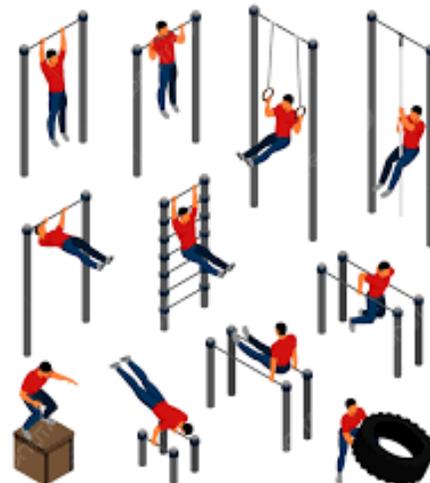
Ejercicios de fuerza: Trabajo de tren superior, inferior y Core (zona media del cuerpo) para fortalecer la musculatura.



BENEFICIOS Y RIESGOS DE LA GIMNASIA

Beneficios:

- Desarrollo de la fuerza, flexibilidad y coordinación.
- Mejora la postura y el equilibrio.
- Estimula la concentración y la disciplina.
- Previene enfermedades musculoesqueléticas.
- Fomenta el trabajo en equipo y la autoconfianza.



Riesgos:

- Lesiones por mala ejecución de los movimientos.
- Sobrecarga muscular si no se realiza un calentamiento adecuado.
- Caídas y golpes en ejercicios de altura o equilibrio.
- Fatiga excesiva si no se respeta el tiempo de recuperación.



POSICIONES CORPORALES

Las posiciones corporales son fundamentales para la correcta ejecución de los ejercicios gimnásticos. Algunas de las principales son:

Posición anatómica: Cuerpo erguido, brazos a los lados y pies juntos.

Posición de firmes: Postura de pie con la espalda recta y los brazos pegados al cuerpo.

Posición de cuclillas: Flexión completa de rodillas con los pies apoyados en el suelo.

Posición en V: Sentado en el suelo con piernas y tronco elevados formando una "V".

Posición en arco: Espalda arqueada hacia atrás con apoyo de manos y pies en el suelo.

MOVIMIENTOS ARTICULARES

Los movimientos articulares permiten la movilidad del cuerpo en distintos planos. Se clasifican en:

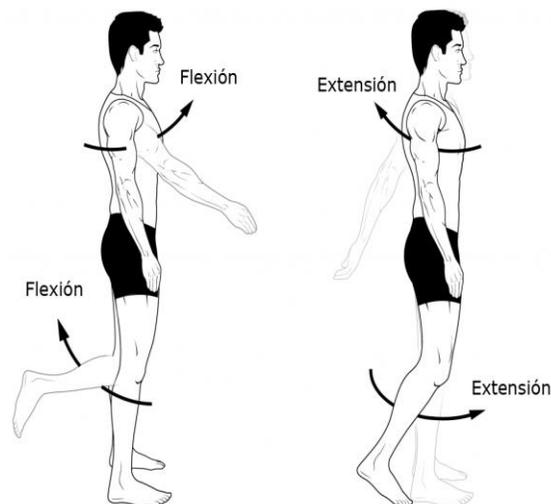
Flexión y extensión: Disminución y aumento del ángulo entre dos segmentos óseos.

Abducción y aducción: Movimiento de alejamiento y acercamiento del eje del cuerpo.

Rotación: Giro de una articulación sobre su propio eje.

Circunducción: Movimiento circular que combina flexión, extensión, abducción y aducción.

Es importante realizar ejercicios de movilidad articular antes de la práctica gimnástica para evitar lesiones.



ACTIVIDAD EVALUATIVA TEÓRICA E INVESTIGATIVA

Desarrollo de la actividad:

1. Los estudiantes investigarán sobre la historia y evolución de la gimnasia, sus diferentes disciplinas y su impacto en la salud.
2. Deberán presentar un informe escrito o una presentación digital sobre su investigación.
3. En grupos, analizarán la importancia de la gimnasia en el desarrollo físico y mental, comparándola con otros deportes.
4. Cada grupo expondrá sus hallazgos en clase y responderá preguntas de sus compañeros y del docente.
5. Se fomentará el debate y la reflexión sobre la relevancia de la gimnasia en la vida cotidiana.

"La gimnasia no solo fortalece el cuerpo, sino también la mente y la disciplina, convirtiendo cada movimiento en un paso hacia el bienestar y el equilibrio."