
	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: PLANES DE MEJORAMIENTO		Versión 01	Página 1 de 1

ASIGNATURA /AREA/ NÚCLEO	Educación física	GRADO:	SEPTIMO
PERÍODO	2	AÑO:	2024
NOMBRE DEL ESTUDIANTE			

DESEMPEÑOS:

Caracteriza e identifica las diferentes modalidades de la gimnasia deportiva, rítmica y artística. Ejecuta sistemáticamente acciones gimnásticas como hábito de vida saludable. Disfruta, motiva y posibilita la realización de actividades gimnásticas de manera individual y de grupo.

ACTIVIDADES PRÁCTICAS A DESARROLLAR INCLUYENDO BIBLIOGRAFIA DONDE SE PUEDA ENCONTRAR INFORMACIÓN:

RESUELVE:

1. Realiza una síntesis de la historia de la gimnasia.
2. Consulta la biografía de una gimnasta medallista olímpica, escribe 5 aspectos relevantes de su vida.
3. Escribe 5 beneficios de la práctica de la gimnasia.
4. ¿Cuáles son las modalidades de la gimnasia? Descríbelas.
5. Dibuja 5 aparatos que se utilizan en la gimnasia.
6. Construye un calentamiento específico para gimnasia.
7. Practica en casa rollo adelante, rollo atrás, arco y ejercicios de flexibilidad.

HISTORIA DE LA GIMNASIA.

La gimnasia es un deporte dotado de arte y movimiento. Requiere una combinación de fuerza, balance, agilidad, y coordinación del cuerpo en el salón donde se practica. Los gimnastas realizan varios movimientos continuos que requieren flexibilidad, resistencia, y conocimiento de los saltos en la viga de balance y en el piso.

Cuentan que en la época del siglo quinto antes de Cristo, la gimnasia se empezó a implementar como un deporte aplicado al juego de los atletas porque corrían, saltaban, luchaban y arrojaban el disco y la barra.

En la antigua Grecia, practicaban la Gimnasia para prepararse para la guerra. Pero también incluyeron aplicaciones de la gimnasia para montar y desmontar los caballos que se utilizaban en el circo. Además se incluyó como una clase para todos los estudiantes.

A medida que pasaba el tiempo, Friedrich Jahn fue conocido como el "padre de la gimnasia". Fue quien introdujo la barra horizontal, las barras paralelas, el caballo lateral con los pomos, la viga de balance, la escala, y el salto del caballo para ser practicado sólo por hombres.

Siglos más adelante, la gimnasia fue introducida a Alemania y Suecia y luego fue incluida en los primeros juegos olímpicos modernos llevados a cabo en 1.896. Las mujeres comenzaron a participar en algunos eventos de la gimnasia en los años 20.

En 1.928 fue celebrada la primera competición olímpica de mujeres en los juegos de Amsterdam, aunque el único acontecimiento era la gimnasia sincronizada. Los ejercicios combinados para las mujeres primero fueron llevados a cabo en 1.928, y en 1.952 las Olimpiadas ofrecieron el primer régimen completo para las mujeres.

Hasta 1.972, la gimnasia para los hombres sobresalió por energía y fuerza, mientras que las mujeres realizaron las rutinas centradas en la tolerancia del movimiento (armonía). Una gimnasta soviética de 17 años llamada Olga Korbut llamó la atención a la audiencia de la televisión con sus rutinas innovadoras y explosivas.

En 1.976 los juegos olímpicos fueron llevados a cabo en Montreal, Canadá en los que Nadia Comaneci fue la que demostró a todo el mundo que la perfección podría ser alcanzada desde la gimnasia.

Actualmente, la gimnasia es un deporte reconocido en todo el planeta y muchos niños y niñas combinan la práctica y la participación de la gimnasia con las tareas del colegio.

Historia de la gimnasia en Colombia

La gimnasia llega a nuestro país aproximadamente en el año de 1.940. Los conocimientos sobre este deporte de Suecia y Alemania, los trajo el Sacerdote Italiano, padre Mosser, quien se radicó en Bogotá en el Colegio Salesiano León XIII donde empezó dirigiendo grupos de jóvenes de excelente calidad.

En 1.946 se realizaron los primeros juegos Bolivarianos en la ciudad de Barranquilla. Para estos juegos llegó al país el argentino Jorge Carranza, quien preparó al equipo nacional para dicha competencia. Su lugar de entrenamiento era la Universidad Nacional de Bogotá, donde los fines de semana se reunían todos los practicantes de Gimnasia.

El norteamericano Charles Pons llegó al país en el año de 1.954 y se radicó en la ciudad de Bogotá. Conformó equipos de hombres y mujeres y les enseñó las técnicas y metodologías de los ejercicios gimnásticos en los cuatro aparatos femeninos y seis masculinos. De esta manera organizó el primer equipo nacional de gimnasia con estudiantes de la Universidad Pedagógica y Universidad Nacional.

A partir de esa época el deporte ya se conocía en todo el país y entre 1.955 y 1.965 se realizaron campeonatos nacionales en los cuales sobresalieron gimnastas de Boyacá y los equipos de Cundinamarca y Valle.

En 1.972 Colombia participó en los juegos Bolivarianos de Panamá obteniendo dos medallas de Bronce, una por equipos y otra individual. En 1.973 se participó en los juegos centroamericanos obteniendo una medalla de plata por equipos en masculino, siendo entrenador el profesor Junsuke Iwai. En este mismo año llegó a Cali el entrenador Japonés Katsunori Hori, quien desarrolló un alto nivel con gimnastas del Valle en la rama masculina.

En 1.975, Colombia participó en los juegos Panamericanos de México con 3 gimnastas hombres. Desde ese año y hasta 1.999, Colombia ha participado en el ciclo olímpico.

Al país han llegado entrenadores de excelente conocimiento técnico sobre la gimnasia, como el profesor chino Lou Song Wan quien trabajó para la Liga de Gimnasia de Bogotá y generó un gran desarrollo técnico y alto nivel en la rama femenina.

Valle, Antioquia y Bogotá han contado con técnicos extranjeros de alto rendimiento y conocimiento a cerca del deporte. El último extranjero que estuvo en Colombia fue el profesor Ruso Vladimir Kusmin, quien trabajó para la Liga del Valle realizando una gran formación a la gimnasia básica femenina. Posteriormente Kusmin trabajó para la liga de gimnasia de Bogotá.

En Octubre de 1.999, Colombia participó con 5 gimnastas masculinos y 2 femeninos en el campeonato mundial de gimnasia realizado en Tianjin, China. Para el año 2.008 Colombia obtuvo medalla de bronce en la Copa Mundo de Gimnasia realizada en Glasgow, Escocia. Y en los juegos suramericanos 2.010, realizados en la ciudad de Medellín, los colombianos también ganaron bronce y oro en varias de las rutinas.

Tipos de gimnasia

La gimnasia en general es una disciplina en la que participan personas a partir de los cuatro años de edad. Aprenden a hacer coreografías de manera combinada. Se puede trabajar en grupos de un solo género (hombres o mujeres) ó mixtos. La gimnasia se presenta en diferentes modalidades:

La gimnasia rítmica: es una disciplina en la que sólo es practicada por mujeres. Se ejecutan cinco rutinas con cinco aparatos diferentes: pelota, cinta, aro, mazas y cuerda. Los ejercicios se realizan sobre un tapiz y al ritmo de la música. A la hora de obtener puntaje, los jueces toman el valor sobre un máximo de veinte puntos. Califican cada movimiento pero colocan más su atención en la estética que en las acrobacias.

Gimnasia artística: es aquella que emplea todo el cuerpo para que los movimientos de la cabeza, brazos y piernas se expresen con música e incluso con un acompañante y aparatos. Esta modalidad presenta la viga de equilibrio: incluye acrobacias, baile y giro a lo largo de la viga sin detenerse. Todo dura de 70 a 90 segundos y termina con un final complejo. Se compone de diferentes modalidades según las categorías masculina y femenina.

Barras Anillas y paralelas sólo para hombres: Los gimnastas alternan entre movimientos rítmicos, saltos mortales, detenciones repentinas y rematadas con una final acrobática.

Barras Asimétricas lo practican las mujeres: Las gimnastas toman y dejan las dos barras y ejecutan al menos 10 movimientos sin detenerse.

Caballo o potro con arzones lo practican los hombres: Se pone a prueba la capacidad de equilibrio sobre una mano. Una buena rutina cubre la longitud de caballo e incluye círculos, tijeretas y trabajo sobre una pierna con un movimiento continuo.

Barra fija (hombres): Los gimnastas deben columpiarse y cambiar de mano y dirección entre movimientos antes de bajar sin detenerse.

Caballo o potro: Los atletas corren por una pista de 25 metros. Los pies deben tocar el trampolín y las dos manos, el caballo. Los jueces evalúan la ejecución precisa y aterrizajes estables.

El Suelo: La presentación dura de 70 a 90 segundos mientras los jueces evalúan gracia, ritmo y flexibilidad. Los hombres trabajan de 50 a 70 segundos y los jueces evalúan equilibrio, fuerza, flexibilidad y precisión.

Gimnasia de Trampolín: Consiste en un armazón metálico que soporta a la cama elástica donde se realizan los ejercicios. Es bastante ancha y larga para soportar la rutina que cada competidor preparó. La cama está fabricada de un material de hilo. La plataforma de seguridad está en el suelo a cada lado del trampolín, y sirve para parar el impacto de una posible caída desde el trampolín. Se puede competir con calcetines o con zapatillas de gimnasia. Hay dos categorías:

Eliminatoria: Atletas realizan dos rutinas con 10 elementos.

Finales: Los mejores ocho atletas avanzan y realizan una rutina con 10 elementos distintos.



BIBLIOGRAFIA:

Fuente: <https://concepto.de/capacidades-fisicas/#ixzz8R6hG0yRH>

Fuente: <https://concepto.de/capacidades-fisicas/#ixzz8R6h6vQpi>

Fuente: <https://concepto.de/capacidades-fisicas/#ixzz8R6gmhFdr>

METODOLOGIA DE LA EVALUACIÓN

Se dará al estudiante una asesoría sobre la ejecución del plan de mejoramiento, resolviendo dudas pertinentes al mismo.
 Se hará socialización y sustentación de las actividades realizadas.

OBSERVACIONES: Es importante realizar el trabajo de forma personal, consiente de la responsabilidad y compromiso.
 Si en el momento de la elaboración se presentan inquietudes, puedes acudir a la docente, de forma presencial o por correo. paolamejia@iehectorabadgomez.edu.co

Se debe realizar en hojas de block, letra clara, a mano y sin tachones.

<p>FECHA DE ENTREGA DEL TRABAJO Septiembre 6 de 2024</p>	<p>FECHA DE SUSTENTACIÓN Y/O EVALUACIÓN Septiembre 6 de 2024</p>
<p>NOMBRE DEL EDUCADOR(A) PAOLA ANDREA MEJIA CASTRILLON</p>	<p>FIRMA DEL EDUCADOR(A) PAOLA ANDREA MEJIA CASTRILLON</p>
<p>FIRMA DEL ESTUDIANTE</p>	<p>FIRMA DEL PADRE DE FAMILIA</p>

