

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ		
	Proceso: GESTION CURRICULAR	Código	
Documento: PLAN DE MEJORAMIENTO ED. FISICA 6° PERIODO 2		Versión 01	Página 1 de 3

Gimnasia

Grados: 6- 1, 6-2, y 6-3

Explique: que entiende por gimnasia y su importancia:

➤ Opinar, discutir y concluir a cerca de la importancia de la gimnasia en:

- A) La conservación de la salud:
- B) El desarrollo psicosocial.
- C) El mejoramiento de las capacidades físicas:

- En cuantas y cuales se divide la Gimnasia especial o aplicada.
- Defina que es gimnasia General y explicar su importancia.
- Escriba 6 elementos utilizados en la práctica de la Gimnasia.
- Como se producen los cambios fisiológicos en nuestro cuerpo cuando practicamos algún tipo de actividad física activa.
- En qué cultura, anterior a la de los Incas, se practicó ejercicios Gimnásticos:
- En qué país las pinturas milenarias demuestran la antigüedad de la Gimnasia:

- El libro de Mercuriali fue publicado en que año:
- Para que la gimnasia logre su fin “Educación por el movimiento, se debe valer de:
- En cuál de los Valores Educativos el alumno manifiesta un deseo de superación continuo:

LA GIMNASIA

Acepción que le daban los antiguos, tiene un origen muy remoto. Hace más de 5.000 años se practicó en la india, China y Egipto. En este último país alcanzo un gran desarrollo. Así lo demuestran sus pinturas milenarias.

En la cultura vicus, que fue anterior a la de los incas (antigua Perú), se practicó este tipo de Ejercicios. Esto se ha comprobado con el descubrimiento de una cerámica en que se ve un individuo haciendo “el puente”.

En Grecia fue en donde nació la definición de Gimnasia que significa: Ejercicios físicos en general. Los realizaban sin Ropa alguna. La idea de la Gimnasia, como medio de acrecentar el vigor y la salud del individuo, resucitó en el Renacimiento y su verdadero iniciador fue el médico Italiano Jerónimo Mercuriali, que escribió un magnífico libro, para aquella época: de Arte Gimnástica, cuya primera edición la publico en 1569.

Gimnasia es una de las partes o medios básicos científicos de la educación física, que se propone buscar el desarrollo armonioso e integral del cuerpo humano, con la finalidad de conseguir y mantener el equilibrio funcional, morfológico y psíquico. Además, como dice lindhard. tiene finalidad estética e higiénica.

Para lograr su fin, educación por movimiento, se vale de ejercicios naturales y contruidos (artificiales); simples y de forma definida: sujetos a disciplinas y ordenamiento; metódicos y sistematizados.

Lectura:

Los Valores educativos de la Gimnasia se clasifican en 6 tipos, especialmente cuando nos referimos a la gimnasia de Suelo, Manos libres, o destrezas.

1. **Físico.** Se refiere a que debido a que por medio de la ejecución de ejercicios de Gimnasia se requiere de un aporte muscular completo,

dando como resultado un desarrollo de las cualidades físicas, tales como la fuerza, Flexibilidad, equilibrio, coordinación y agilidad.

2. **Bio-fisiológico.** Se obtiene por medio de la gimnasia una constitución orgánica y una mejor funcionalidad del aparato Respiratorio, Circulatorio y del sistema nervioso.
3. **Sicológico.** El alumno logra tomar conciencia de las diferentes dificultades que se le presentan durante el proceso de aprendizaje.
4. **Espiritual.** Se desarrollan cualidades espirituales como la valentía, El coraje, la decisión, el deseo de superación continua, a medida que se va dando cuenta, por medio de la progresión constante.
5. **Social.** Se manifiesta la Amistad y la ayuda mutua por parte de los alumnos entre sí, precisamente cuando se presentan las diversas dificultades dentro del proceso Enseñanza Aprendizaje.
6. **Intelectual.** Se logra un buen desenvolvimiento intelectual, por medio de la gimnasia si le damos oportunidad que exprese su creatividad, básicamente desarrollará la capacidad creativa mediante la elaboración de Ejercicios combinados formando esquemas simples.