

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASA		Versión 01	Página 1 de 3

INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ			
DOCENTES:		NÚCLEO DE FORMACIÓN:	
CLEI: 3	GRUPOS: 03-04-05-06-07-08.	PERIODO: 2	SEMANA: 17
NÚMERO DE SESIONES: 10	FECHA DE INICIO: Del 24	FECHA DE FINALIZACIÓN: 29 de mayo	

PROPÓSITO

- Identificar la gimnasia como medio para mejorar las condiciones físicas del ser humano

ACTIVIDAD 1 (INDAGACIÓN)

INTRODUCCION.DEPORTE El deporte es una actividad reglamentada, normalmente de carácter competitivo y que puede mejorar la condición física de quien lo practica, y además tiene propiedades que lo diferencian del juego. La mayoría de las definiciones de deporte lo definen como «actividad física», pero existen actividades de bajo o nulo ejercicio físico que son consideradas como deportes por asociaciones como el COI, por ejemplo el ajedrez, , el tiro deportivo y los Deportes electrónicos, por pensarse que la concentración y habilidades mentales necesarias para destacar en ellas requieren una buena forma física. Por el contrario, existen actividades físicas extenuantes que no son un deporte, por no cumplir con otros elementos de la definición.

EXPRESIONES ARTISTICAS: La expresión artística es la canalización de ideas y sensaciones intelectuales hacia el exterior y hacia los demás mediante una disciplina artística.

- cesargarcia@iehectorabadgomez.edu.co (sabatino –304-305-306-307)
- nombre@iehectorabadgomez.edu.co (nocturna)

ACTIVIDAD 2 (CONCEPTUALIZACIÓN)

GIMNASIA

La idea de gimnasia, proveniente del término griego *gymnasía*, refiere a la actividad que se lleva a cabo con el objetivo de mejorar y conservar un buen estado físico mediante diversos ejercicios. El concepto también alude al conjunto de los movimientos que se desarrollan con dicho fin.



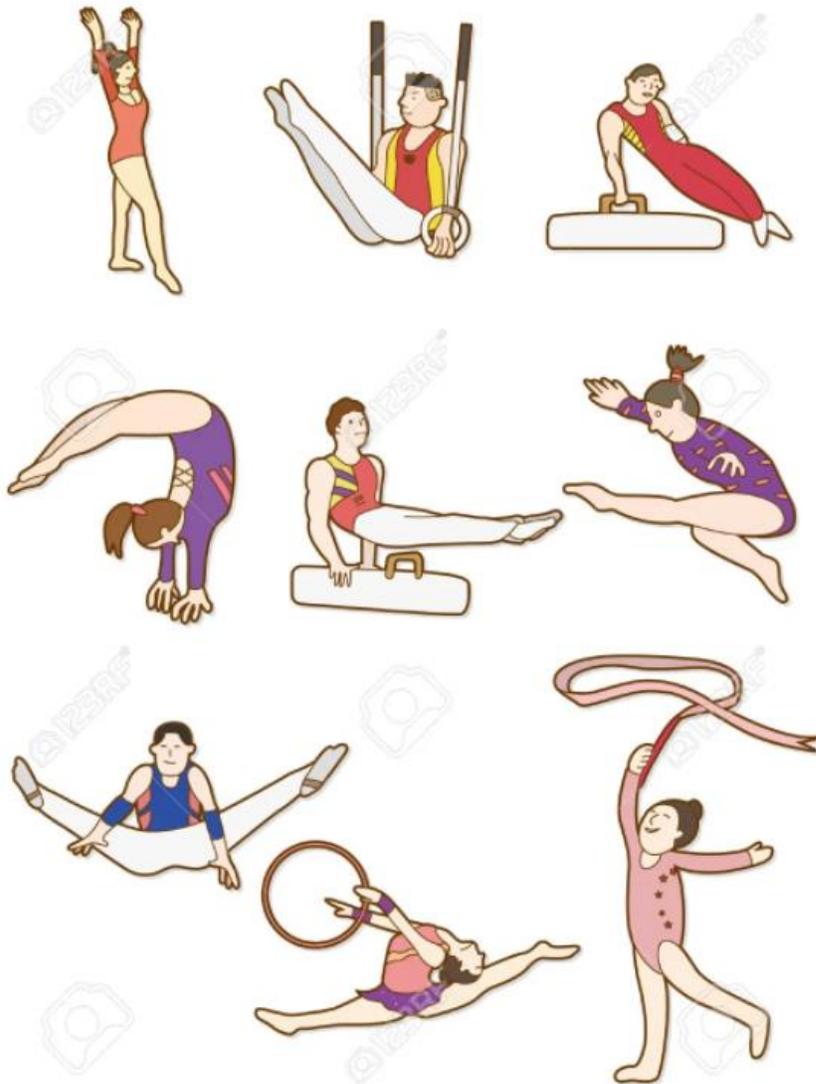
MODALIDADES

La gimnasia moderna se compone de seis disciplinas: general, artística, rítmica, aeróbica, acrobática y trampolín. Las disciplinas de rítmicas y artísticas son las más conocidas por formar parte de los Juegos Olímpicos de verano.



ACTIVIDAD 3 (APLICACIÓN Y EVALUACIÓN)

1. Escribe el concepto de gimnasia.
2. Como la gimnasia nos sirve para mejorar nuestra calidad de vida.
3. Escribe cada una de las modalidades y realiza si dibujo correspondiente.



FUENTES DE CONSULTA:

- <https://es.slideshare.net/amateot>.
- Googol.