



GUÍA 1 DE EDUCACION FISICA RECREACIÓN Y DEPORTES

I.E.D NORMAL SUPERIOR NOCAIMA

GRADO 7º

| | | |
|--|--|-------------------|
| GIMNASIA - CONCEPTO OBJETIVO • Explicar la importancia de la gimnasia en el desarrollo armónico del cuerpo y su aplicación en la vida cotidiana. | NOMBRES Y APELLIDOS DEL ESTUDIANTE: | |
| | DOCENTE: VICTOR MANUEL GARCIA | |
| | TEMA | GIMNASIA CONCEPTO |
| | <p>Concepto de gimnasia:</p> <p>Hasta ahora no se ha podido saber de manera clara cual es el origen de la palabra gimnasia, porque mientras unos afirman que viene de la palabra griega “gymnos” que significa desnudo (en la Grecia, los ejercicios fisicos eran practicados por personas que no llevaban ninguna ropa), otros dicen que el origen es también griego, pero de la palabra también de la que viene el término “gymnasion”, que en Grecia significa el lugar donde los jovenes hacían ejercicios.</p> <p>El “Gimnasion” solía estar situado a orillas de un rio, y comprendia un campo, pista de atletismo, una palestra, y un jardin de olivos, por el cual paseaban los filosofos con sus discipulos y los oradores con su público; eran verdaderos centro de estudio al aire libre y también sitios de encuentro de los atletas.</p> <p>En la Republica de Platón, se encuentran a menudo referencias a la palabra gimnasia (en el dialogo entre Socrates y Glaucón), con el sentido de Educación Física, mientras que dan a la palabra “música” o arte de las musas, el sentido de educación intelectual. En este diálogo, Sócrates llega a la conclusión siguiente: “Se diría, pues, que según parece, un Dios ha dado a los hombres estas dos artes: “la música” y la”gimnasia” para hacer la educacion de su energía y de su cordura; no en el interés particular de su alma o de su cuerpo, sino en el de los dos para realizar su armonia conjugada, su tensión o su decanso legítimo. Por consiguiente, el hombre que modera perfectamente su actividad deportiva por una actividad intelectual, el hombre que alcanza lo mejor posible el equilibrio moral, con razón podemos decir que realiza para él una musica y una armonia perfectas, mas perfectas aún que el acorde que se puede obtener entre dos cuerdas.</p> <p>Entonces se puede deducir que la gimnasia antes (entre los griegos), comprendía toda la educación física, incluso los deportes. Hoy, sin embargo, se admite que la gimnasia y los deportes constituyen hoy medios para alcanzar un fin: LA EDUCACIÓN FÍSICA.</p> <p>En la edad media encontramos a Hieronymus Mercurialis, que dice en su famoso libro de Arte Gymnastica: “el arte de la gimnasia es la capacidad de prever el efecto de los ejercicios corporales y conocer su ejecucción práctica para obtener y conservar la salud y bienestar”.</p> <p>Jahn y Guts-Muts, la gimnasia empezó a designar el conjunto de los ejercicios artificiales que tiende a producir efectos fisiológicos determinados a organizar el aprendizaje de los ejercicios utilitarios o recreativos.</p> <p>Platon, dijo que “la gimnasia tiene como objetivo regular la asimilación y la desasimilación, asi como la adquisición de la simetría biológica de la vida orgánica, de las cuales dependen la salud, la fuerza y otros bienes físicos”.</p> <p>Aristoteles, decía: “La gimnasia es la ciencia de los ejercicios moderados y racionales, su fin es asegurar la salud física y el bienestar o euexia” (buena formación del cuerpo). “La paidotriba es el arte que enseñaba cómo ejecutar los ejercicios y utilizar la fuerza, la coordinación y la eurtimia del movimiento”. (Política c.3). Aristoteles, pensaba</p> | |

que se debía empezar a practicar gimnasia a los 7 años. “No para formar atletas, sino para dar fuerza y belleza suficientes, porque el desarrollo del alma y del cuerpo van a la par”.

San Jerónimo, en su obra Pedagogo, aconseja la gimnasia: “porque es útil para la salud del cuerpo y el alma”.

Guts-Muts el padre de la gimnasia pedagógica y creador de la gimnasia deportiva plantea: “la gimnasia debe pretender perfeccionar las cualidades del individuo haciéndole fuerte, hermoso y ágil, el principio es que el cuerpo debe ser esclavo del espíritu”

Amorós el padre de la gimnasia en Francia “la gimnasia es ciencia razonada de los movimientos, de sus relaciones con los sentidos, nuestra inteligencia, nuestra influencia, nuestros sentimientos, nuestras costumbres, y el desarrollo de todas nuestras facultades”.

Las actividades que se realizarán contribuyen a desarrollar actitudes de compañerismo, cooperación, confianza y seguridad, así como hábitos de ejercitación y conciencia para prevenir la pérdida de la salud individual y grupal.

BASES PARA LA PRÁCTICA DE LA GIMNASIA

Incrementar experiencias de movimiento que favorezcan el desarrollo armónico es el propósito principal que tiene la práctica de actividades gimnásticas.

Esta actividad, además de ser formativa, es divertida ya que a los jóvenes les agrada hacer maromas, brincar, columpiarse, saltar y efectuar toda clase de piruetas; se participa en forma individual y grupal.

Para realizar ejercicios gimnásticos se parte de posiciones fundamentales que son: de pie, de rodillas, sentado, acostado (boca arriba o boca abajo) y suspendido de alguna cuerda o argolla.

MODALIDADES DE LA GIMNASIA

En la práctica de esta disciplina se presentan distintas modalidades, entre las que se encuentran las siguientes: GIMNASIA BÁSICA, GIMNASIA ARTÍSTICA o EN APARATOS y GIMNASIA MODERNA O RÍTMICA.

Al practicar algunos ejercicios de estas modalidades es necesario adoptar una postura inicial y colocar piernas, brazos o tronco en una posición específica denominadas A, B o C, que se describen a continuación.

Posición A: su característica es que a partir de ella se inicia el ejercicio con una extensión del cuerpo (ver figura 1).

Posición B: se caracteriza porque sólo una parte del cuerpo está en extensión; por ejemplo, piernas extendidas con tronco flexionado al frente; tronco y brazos extendidos y piernas semiflexionadas en rodada atrás (ver figuras 2 y 3).

Posición C: se caracteriza porque todo el cuerpo se coloca en flexión (ver figura 4).

GIMNASIA BÁSICA

Es el antecedente para la práctica de otras modalidades gimnásticas propiamente competitivas, como la gimnasia artística o en aparatos y la gimnasia moderna o rítmica; además de incluirse para la práctica de ejercicios dosificados y secuenciados (que se pueden realizar previos a la práctica de un deporte, para estimular alguna capacidad en especial o realizar una tabla gimnástica), también forma parte de los movimientos básicos para la realización de rutinas en la gimnasia artística o rítmica (ver figura 5).



Figura 1



Figura 2



Figura 3



Figura 4

CONCEPTOS BÁSICOS



Figura 5

ACTIVIDADES:

Según la lectura inicial, referencie y conteste de manera adecuada las siguientes preguntas.

1. Cual es el origen del termino gimnasia.
2. Identifica las similitudes (palabras o ideas comunes en los conceptos de gimnasia de los autores mencionados en la lectura). Escribe en el primer espacio de adentro hacia afuera el autor, al frente en el siguiente espacio describe las palabras clave o ideas del mismo en la grafica 1 anexa a continuación.
3. Dando secuencia a la anterior actividad (2), vas a realizar la misma acción en el grafico 2, pero con las diferencias entre los conceptos dados por los autores descritos frente al concepto de gimnasia.
4. Elabore un significado de gimnasia suyo, basado en la información leida en este documento. Escríbalo a continuación. _____

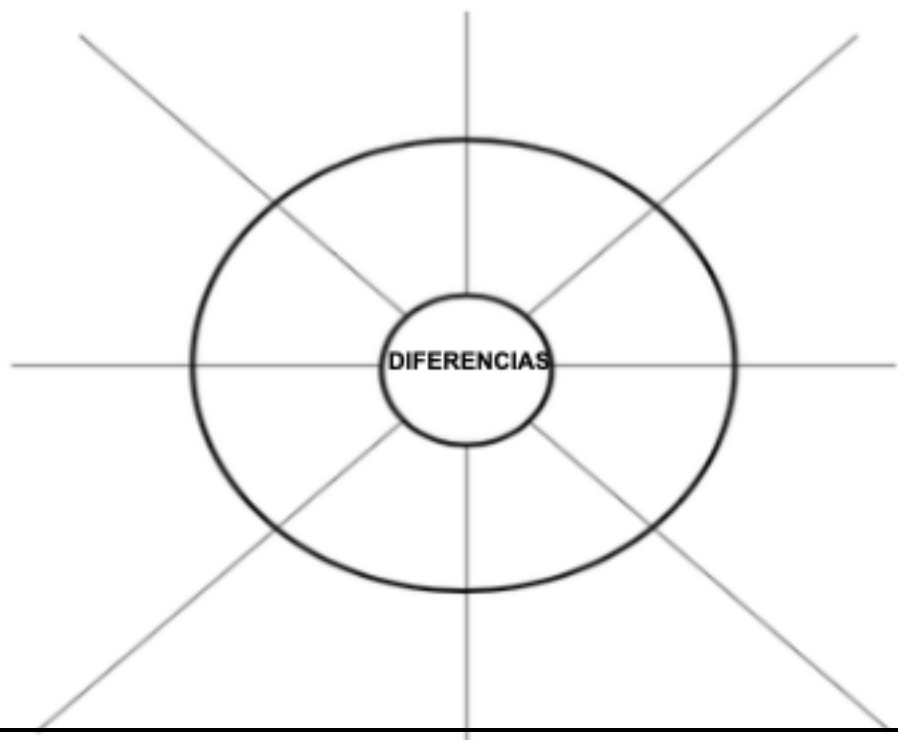
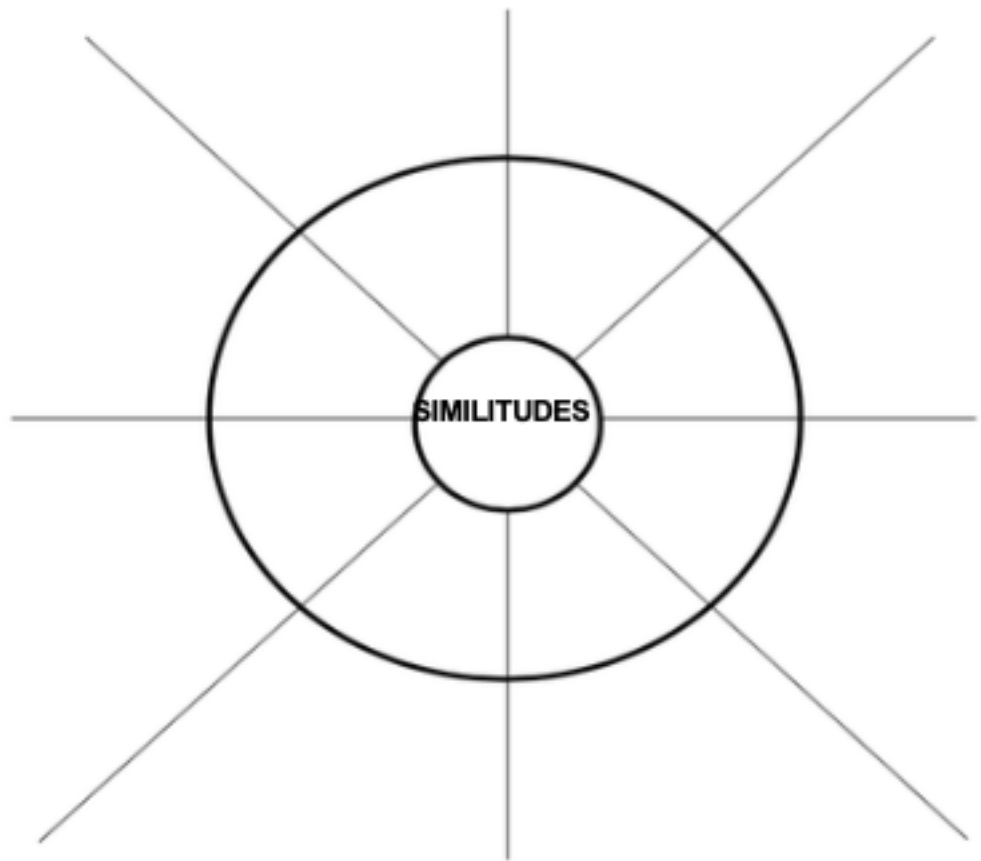
5. Existen conocimientos en las personas sobre la gimnasia, nombres de habilidades, clasificación, piruetas, experiencias. Vamos a realizar la consulta a los adultos que viven en nuestro hogar y sumando los conocimientos vamos a dar una breve descripción de las siguientes habilidades, que son en forma bastante resumida:
Split, spagat, rollo, invertida de manos, mortal, flic flac, rondó, media luna.
6. La lectura menciona algunos alcances de la clasificación básica de la gimnasia. Teniendo en cuenta este concepto previo, escribe cuales son los autores que mas cercanía tienen a esta clasificación previa.

| Clasificación básica de la gimnasia | Autor que mas se relaciona: |
|-------------------------------------|-----------------------------|
| Gimnasia artística | |
| En aparatos | |
| Gimnasia moderna | |
| Gimnasia rítmica | |
| Gimnasia básica | |

fecha de entrega: 01 DE MAYO HASTA LA 1:30 PM. Puede enviar foto, WhatsApp o al correo victor.garcia@normalsuperiornocaima.edu.co

Autor: VÍCTOR MANUEL GARCÍA

GRAFICA 1 Y GRAFICA 2.



RUBRICA DE EVALUACIÓN

| CRITERIOS DE EVALUACIÓN | BAJO 0.0 A 2.9 | BÁSICO 3.0 A 3.9 | ALTO 4.0 A 4.5 | SUPERIOR 4.6 A 5.0 |
|--|---|---|---|--|
| Hace distinciones y conexiones relevantes: distingue aspectos que son diferentes o establece conexiones entre temas. | No hace distinciones y conexiones relevantes. No establece conexiones entre temas y presenta más de 7 errores ortográficos. | Hace distinciones y conexiones relevantes muy básicas: distingue aspectos que son diferentes o establece conexiones entre temas. Hay máximo 7 errores ortográficos. | Hace distinciones y conexiones relevantes: distingue aspectos que son diferentes o establece conexiones entre temas y hay máximo cinco errores de ortografía. | Hace distinciones y conexiones relevantes: distingue aspectos que son diferentes o establece conexiones entre temas y tiene menos de tres errores ortográficos o de estilo |
| Ofrece ejemplos pertinentes. | No ofrece ejemplos. | Ofrece ejemplos muy básicos. | Ofrece ejemplos que cumplen con el criterio. | Ofrece ejemplos pertinentes. |
| Analiza todas las suposiciones e ideas de fondo para establecer si la afirmación es sostenible o no. | No analiza las suposiciones e ideas de fondo y no logra establecer si la afirmación es sostenible o no. | Analiza las suposiciones e ideas de fondo parcialmente para establecer si la afirmación es sostenible o no. | Analiza la mayoría de suposiciones e ideas de fondo para establecer si la afirmación es sostenible o no. | Analiza todas las suposiciones e ideas de fondo para establecer si la afirmación es sostenible o no. |
| Realiza una síntesis creativa completa. | No realiza una síntesis creativa. | Realiza una síntesis creativa muy parcial. | Realiza una síntesis creativa con pocos fallos. | Realiza una síntesis creativa completa. |
| Propone ideas nuevas como alternativa diferente. | No propone ideas nuevas como alternativa diferente. | Parcialmente propone ideas nuevas como alternativa diferente. | Propone más de 1 idea nueva como alternativa diferente. | Propone ideas nuevas como alternativa diferente. |
| Hace comparaciones generales. | No hace comparaciones generales. | Hace comparaciones generales de manera incompleta. | Hace comparaciones generales con pocos fallos. | Hace comparaciones generales. |