**COLEGIO SAN RAFAEL I.E.D.**

**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE BOGOTÁ, D. C.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **GUÍA** | **Material de apoyo** | | |
| **ASIGNATURA** | **EDUCACIÓN FÍSICA JORNADA MAÑANA** | | |
| **GRADO** | **NOVENOS** | | |
| **PERIODO ACADÉMICO** | **PRIMER TRIMESTRE AÑO 2024** | | |
| **DOCENTE** | EDGAR ROMERO |  | |
| **Objetivo** | Conoce, entiende,comprende terminos acerca de la gimnasia. | | |
| **INDICACIONES GENERALES:** | 1-El estudiante leerá la parte teórica que está dispuesta en este material de apoyo.  2-Leerá, responderá y entregará las respuestas de las preguntas realizadas de acuerdo a la lectura propuesta.  3-Ver el video de acuerdo al link enviado para reforzar los contenidos sobre la gimnasia. Y realizar el resumen.  4-El o la estudiante entregará las respuestas de las preguntas de acuerdo a las fechas y los criterios propuestos por el docente. | |  |
| **EVALUACIÓN** | EVALUACIÓN: La evaluación tendrá en cuenta:   1. Las respuestas de acuerdo a las preguntas propuestas. 2. Entrega de las respuestas completas, de acuerdo a las fechas propuestas por el docente. | | |
| **Gimnasia**  **La gimnasia es una actividad física destinada al fortalecimiento y mantenimiento de una buena forma física a través de un conjunto de ejercicios establecidos.​ Algunas modalidades de gimnasia se practican como deporte de competición en el que se ejecutan secuencias reglamentadas de ejercicios que requieren equilibrio, fuerza, flexibilidad, agilidad, resistencia y control. El organismo mundial encargado de regular las disciplinas competitivas es la Federación Internacional de Gimnasia.**  **Etimología**  **Gimnasia proviene del griego γυμναστική (gymnastiké), f. de γυμναστικός (gymnastikós), "aficionado a ejercicios atléticos",2​ de γυμνασία (gymnasía), "ejercicio"3​ derivado del γυμνός (gymnós), "desnudo",4​ porque los atletas entrenaban y competían desnudos.**  **HISTORIA**  **Los romanos de la República se dedicaron con entusiasmo a la marcha, la equitación y otros ejercicios gimnásticos. No pocas veces, después de un ejercicio violento se arrojaban al Tíber, como los espartanos al Eurotas. Plutarco refiere que Julio César consiguió curarse de una neuralgia haciendo que un esclavo amasara sus músculos. Con todo, los romanos no practicaron nunca la verdadera Gimnasia, la de Atletas. Solo tomaron de Grecia los ejercicios en los circos, adaptando a su carácter cruel los ejercicios griegos y transformando así en combates de gladiadores los juegos de los atletas griegos.**  **DISCIPLINAS**  **La gimnasia moderna, regulada por la Federación Internacional de Gimnasia (FIG), se compone de seis disciplinas: artística, rítmica, trampolín, aeróbica, acrobática y gimnasia para todos. Las disciplinas de rítmica y artística son las más conocidas por formar parte de los Juegos Olímpicos de verano. La disciplina de gimnasia en trampolín forma parte de los Juegos Olímpicos desde Sídney 2000.**  **GIMNASIA ARTISTICA**  **La gimnasia artística es una disciplina olímpica que consiste en la realización de una composición coreográfica, combinando —de forma simultánea y a una alta velocidad—, movimientos corporales. Se compone de diferentes modalidades según las categorías masculina y femenina. Los aparatos empleados en categoría femenina son barras asimétricas, barra de equilibrio, suelo y salto de potro, mientras que en la categoría masculina son anillas, barra fija, caballo con arcos, barras paralelas, salto de potro y suelo.**  **GIMNASIA RITMICA**  **​La gimnasia rítmica es una disciplina olímpica en la que se combinan elementos de ballet, gimnasia, danza y el uso de diversos aparatos como la cuerda, el aro, la pelota, las masas y la cinta. En este deporte se realizan tanto competiciones como exhibiciones, en las que la gimnasta se acompaña de música para mantener un ritmo en sus movimientos. Se pueden distinguir dos modalidades: la individual y la de conjuntos. A la hora de puntuar se hace sobre una máximo de 20 puntos.**  **GIMNASIA EN TRAMPOLIN**  **La gimnasia en trampolín es una disciplina que consiste en realizar una serie de ejercicios ejecutados en varios aparatos elásticos, donde la acrobacia es la principal protagonista. Existen principalmente tres especialidades: tumbling, doble mini-trampolín y cama elástica, la última de ellas olímpica desde Sídney 2000.**  **GIMNASIA AEROBICA**  **La gimnasia aeróbica, antes conocida como aeróbic deportivo, es una disciplina de la gimnasia en la que se ejecuta una rutina de entre un minuto y un minuto y medio con movimientos de alta intensidad derivados del aeróbic tradicional además de una serie de elementos de dificultad. Esta rutina debe mostrar movimientos continuos, flexibilidad, fuerza y una perfecta ejecución en los elementos de dificultad.**  **GIMNASIA ACROBATICA**  **La gimnasia acrobática, también conocida como acrosport, es una disciplina de grupo en la que existen las modalidades de pareja masculina, pareja femenina, pareja mixta, trío femenino y cuarteto masculino. Se realizan manifestaciones gimnásticas colectivas donde el cuerpo actúa como aparato motor, de apoyo e impulsor de otros cuerpos realizando saltos, figuras y pirámides humanas.**  **GIMNASIA PARA TODOS EN GENERAL**  **La gimnasia para todos, (también conocida como gimnasia general) es la única disciplina no competitiva de gimnasia aceptada por la FIG. En ella participa gente de todas las edades, en grupos desde 6 hasta 15 gimnastas que ejecutan o hacen coreografías de manera sincronizada. Los grupos pueden ser de un solo sexo o cualquier tipo de sexo (mixto). La gimnasia general se divide en tres categorías:**  **Grupos blancos, azules y rojos. El grupo blanco es la categoría más elemental, el grupo azul es el intermedio y el grupo rojo es el más avanzado. Cada uno de estos tiene ciertas reglas que cumplir sobre la base de elementos gimnásticos que debe realizar. Es característico de la gimnasia general el uso de uniformes y accesorios para caracterizar un tema y así realizar una coreografía ligada con elementos gimnásticos que son aptos para cualquier edad y nivel gimnástico. La gran ventaja que maneja esta disciplina es que puede incluir actividades dinámicas y ejercicios de la gimnasia artística, rítmica, aeróbica, acrobática, de trampolín y baile en una sola.**  **CUESTIONARIO**  **1-Defina el termino de gimnasia?**  **2-Cual es la historia de la gimnasia?**  **3-Que entiende por gimnasia rítmica?**  **4-Que es la gimnasia aerobica?**  **5-Observe el video sobre la gimnasta y realice un resumen escrito.**  [**https://youtu.be/tDwCtLyzprc**](https://youtu.be/tDwCtLyzprc) | | | |