



GUÍA	GUÍA # 4					
ASIGNATURA	EDUCACIÓN FÍSICA					
GRADO	SEXTO					
PERÍODO ACADÉMICO	CUARTO PERÍODO					
DOCENTE JORNADA TARDE	ANGELA PARDO	Envíe las evidencias de su trabajo a: <ul style="list-style-type: none"><li>• Correo electrónico: <a href="mailto:angelaedufisicait@gmail.com">angelaedufisicait@gmail.com</a> (En el asunto escriba sus apellidos, nombres y curso)</li><li>• Estudiantes con conectividad: Classroom</li></ul> 601: Código de la clase: vdkuito 603: Código de la clase: cjvwnrf  <b>Nota:</b> Para apuntarse en classroom su usuario debe contener su primer apellido y uno de sus nombres para hacer más fácil su identificación, <b><i>no se admiten apodos, de lo contrario será retirado de la clase.</i></b>	602: Código de la clase: avr4wnq			
DESEMPEÑO DEL PERÍODO	Compara la coordinación general a través de la gimnasia, de forma responsable, respetuosa y cumplida, mediante la realización de esquemas básicos de suelo mejorando su postura, conociendo la evolución de los aparatos involucrados para su ejecución desde la antigüedad.					
INDICACIONES GENERALES:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Esta guía corresponde al cuarto periodo y está dividida en tres momentos o actividades en los cuales debe enviar sus avances.</li><li>• Recuerde leer atentamente las instrucciones.</li><li>• Envíe dentro de las fechas solicitadas (<b>NO TODO AL FINAL</b>).</li><li>• Las fotos deben estar en orden secuencial y en un solo archivo, preferiblemente en PDF (pesa menos y es más fácil cargar el archivo). <b>NO ENVIE FOTOS POR SEPARADO, DEBE ENVIARLAS EN UN ÚNICO ARCHIVO Y EN UN SOLO MENSAJE.</b></li><li>• En el asunto del mensaje al enviar su evidencia debe escribir <b>NOMBRES Y APELLIOS COMPLETOS Y CURSO, DE LO CONTRARIO ES IMPOSIBLE IDENTIFICARLO.</b></li></ul>					
EVALUACIÓN Y VALORACIÓN:	<p><b>EVALUACIÓN:</b> La evaluación tendrá en cuenta 3 grandes aspectos:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Calidad y presentación del trabajo</li><li>2. Puntualidad en la entrega</li><li>3. Cumplir con los criterios solicitados tanto en forma como en contenido.</li></ol> <p><b>VALORACIÓN (Según SIE):</b></p> <p>Cognitivo: apropiación de conceptos 30%</p> <p>Procedimental: Ejecución de movimientos y entregas. 40%</p> <p>Actitudinal: responsabilidad en las entregas 30% (15% Heteroevaluación "docente" y 15% autoevaluación "estudiante")</p>					
DESARROLLO DE CONTENIDOS						
<ol style="list-style-type: none"><li>1. ¿Qué es la gimnasia?</li><li>2. ¿Cuáles son modalidades de la gimnasia?</li><li>3. Mejora de algunas habilidades gimnásticas</li></ol>						
<b>ACTIVIDAD 1</b>						
<p><b>NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:</b> GIMNASIA</p> <p><b>OBJETIVO:</b> Reconoce que es la gimnasia y sus diferentes modalidades</p>						
<p><b>FECHA DE REALIZACIÓN:</b> Del 20 de septiembre al 1 de octubre</p> <p><b>FECHA DE ENTREGA:</b> Del 24 de septiembre al 1 de octubre.</p>						
<p><b>QUE DEBE ENVIAR:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Respuesta del cuestionario</li><li>2. 4 fotos en secuencia (ráfaga) o 1 vídeo ejecutando el rollo hacia adelante.</li></ol>						
<p><b>TEMATICA: GIMNASIA</b></p> <p>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.</p>						

## HISTORIA

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 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.

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.

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 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.

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.

Estos son los ejercicios que debe practicar en casa con mucha precaución y en lo posible acompañado de un adulto responsable:

## GIMNASIA BASICA DE PISO

### ROLLOS

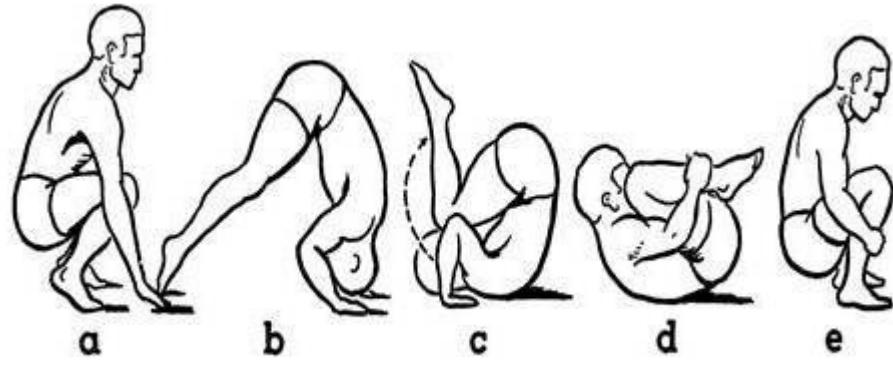
#### ROLLO ADELANTE

Forma parte de la familia de los giros y se podría describir como un giro de 360° sobre el eje transversal del cuerpo. Iniciado apoyo de las manos en el suelo, el movimiento continúa con el rodamiento de la espalda desde la región cervical a la coccígea pasando por la zona dorsal y lumbar finalizando en la posición inicial para recuperar la posición de pie.

Ayudas: Se realizan desde uno de los lados o bien desde atrás del ejecutante una vez éste ha iniciado la fase de rodamiento sobre la espalda y consiste en acompañarlo hasta la posición final.

Errores más frecuentes:

- Colocar las manos asimétricas o demasiado juntas.
- Lateralizar el tronco durante el volteo.
- No esconder suficientemente la cabeza.
- No realizar un correcto impulso de piernas.
- Apoyar las manos para levantarse.
- Cruzar las piernas para levantarse.



#### CUESTIONARIO

1. ¿Qué es la gimnasia?
2. ¿A quién se conoce como el padre de la gimnasia y qué implementos introdujo en este deporte?
3. ¿En qué año y quién introdujo la gimnasia en Colombia?
4. ¿Cuál tipo de gimnasia conoce o ha visto alguna vez?
5. Dibuje 5 implementos utilizados en la gimnasia

### ACTIVIDAD 2

**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** Habilidades básicas de la gimnasia

**OBJETIVO:** Mejora la ejecución del rollo hacia atrás.

**FECHA DE REALIZACIÓN:** Del 4 al 8 de octubre.

**FECHA DE ENTREGA:** 8 de octubre.

**QUE DEBE ENVIAR:**

1. 4 fotos en secuencia (ráfaga) o 1 vídeo ejecutando el rollo hacia atrás.

#### ROLLO ATRÁS

Se trata de un giro de 360° sobre el eje transversal del cuerpo iniciado con apoyo de las nalgas en el suelo, rodando por la espalda en sentido ascendente (cóccix, lumbares, dorsales y cervicales), hasta recuperar la posición de pie. Es fundamental una correcta colocación de las manos junto a los hombros con los dedos en dirección a la espalda, ya que esto nos permitirá empujar contra el suelo con los brazos evitando de esta forma que todo el peso de nuestro cuerpo se sostenga sobre las cervicales.

Ayuda: se realiza desde los lados o desde detrás del ejecutante y consiste en cogerlo por la cintura y acompañarlo en el movimiento de rotación al mismo tiempo que lo elevamos un poco del suelo para favorecer una acción correcta de los brazos para evitar lesiones a nivel cervical.

Errores más frecuentes:

- Colocar malas manos.
- No hacer fuerza con los brazos para recuperar la posición inicial.
- Lateralizar la cabeza durante el volteo.
- Caer con la espalda recta en lugar de redonda.
- No llevar la cabeza en flexión.



## ACTIVIDAD 3

**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** APROPIACIÓN Y AUTOEVALUACIÓN

**OBJETIVO:** Mejora ejecución del rollito.

**FECHA DE REALIZACIÓN:** Del 19 al 22 de octubre.

**FECHA DE ENTREGA:** Del 19 al 22 de octubre.

**QUE DEBE ENVIAR:**

- 1 video ejecutando ambos rollos seguidos es decir uno adelante y se devuelve hacia atrás.

**Nota:** si usted envió vídeo de los 2 rollitos y los ejecuto de manera correcta NO es necesario enviar vídeo en esta entrega, si envió fotos SI debe enviar el vídeo.

- El formato de autoevaluación con la nota correspondiente

**BIBLIOGRAFIA**

<https://www.culturarecreacionydeporte.gov.co/es/bogotanitos/recreaccion/gimnasio>

### AUTOEVALUACIÓN

**Recuerde escribir la nota de 10 a 100 en el cuadro VALOR siendo muy honesto y coherente según su nivel de esfuerzo, empeño y cumplimiento.**

ESTUDIANTE: \_\_\_\_\_ BIMESTRE: \_\_\_\_\_ GRADO: \_\_\_\_\_ FECHA: \_\_\_\_\_

#### USE LOS PUNTAJES DE ACUERDO A SU DESEMPEÑO

DESEMPEÑO		AVANZADO	ALTO	BÁSICO	BAJO
		100 -90	89-80	79-60	59-20

#### COMPETENCIA COGNITIVA 30%

1	Me apropio de los diferentes elementos o materiales de trabajo virtual que me brinda el docente en el desarrollo de la asignatura (documentos, videos, encuentros y otros).				
2	Preparo mis evaluaciones y pregunto mis dudas con el docente.				
3	Hago uso de las competencias adquiridas para continuar con el proceso de aprendizaje, Complementando los contenidos aprendidos con lecturas y materiales alternativos de manera autónoma y responsable.				
4	Realizo mis tareas, trabajos y talleres.				

#### COMPETENCIA PROCEDIMENTAL 40%

5	Busco estrategias para estar en contacto con el docente y así poder entregar las actividades asignadas.				
6	Tengo en cuenta las instrucciones dadas por el docente al desarrollar las actividades.				
7	Establezco un horario para desarrollar mis actividades.				
8	Presento mis trabajos, talleres, tareas y otros con alta calidad.				
9	Entrego mis trabajos asignados teniendo en cuenta el tiempo establecido por el docente.				
10	Tengo en presente la retroalimentación hecha por el docente para desarrollar otras actividades.				

#### COMPETENCIA ACTITUDINAL 30%

11	Doy uso correcto a los recursos virtuales propuestos por el docente.				
12	Siempre estoy atento a la plataforma y contenidos publicados por el docente.				
13	Asumo una actitud de respeto, cordialidad y disposición para participar en los encuentros y diversos tipos de comunicación virtuales propuestos en la asignatura, reconociendo lo que me favorece en la apropiación del conocimiento.				
	Comparto mis saberes con mis compañeros, valorando las ideas de los demás, cumpliendo con las normas de etiqueta.				
14	No copio, ni plagio las actividades de mis compañeros.				

#### PUNTAJE TOTAL

ESTANDAR DE EVALUACIÓN	CONCEPTO	VALOR ESCRIBA SU NOTA FINAL AQUÍ
AUTO EVALUACIÓN 15%	Auto critica del estudiante a su proceso de aprendizaje con el fin de buscar estrategias que fortalezcan y mejoren la autorregulación, autoevaluación, autocontrol y autoestima permitiendo un progreso en el logro de la autonomía.	

FIRMA DEL ESTUDIANTE

FIRMA DEL PROFESOR

