



|   |   |              |   |
|---|---|--------------|---|
|  | SECRETARIA DE EDUCACION MUNICIPAL<br>I.E. GIMNASIO GRAN COLOMBIANO  | PAG 1        |  |
|   | GESTION DE CALIDAD<br>PROCESO DE APOYO BIBLIOGRAFICO Y<br>EDUCATIVO | A-BE-GS-2    |   |
|   | GUIA DE APRENDIZAJE   | V1 MAR. 2021 |   |

**ÁREA(S): EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE, RECREACIÓN Y APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE**

**NIVEL: BACHILLERATO**

**GRADO: NOVENO**

**FECHA DE PUBLICACIÓN: 21 MAYO 2021**

**FECHA DE ENTREGA: 4 JUNIO 2021**

**OBJETIVO:** Utilizar los ejercicios básicos de aprendizaje de la gimnasia como medio para el desarrollo de habilidades físicas y técnicas de éste deporte.

**ESTÁNDAR:** Por medio de la gimnasia y la aplicación guiada de ejercicios concernientes con su técnica, se potencian sus habilidades motoras gruesas y finas.

**COMPETENCIA:** Técnica del Deporte

**DBA:** Mejorar el proceso de desarrollo físico – motor por medio de la práctica de la gimnasia.

**RESULTADO DE APRENDIZAJE ESPERADO:** Mejoramiento de las habilidades físicas y técnicas concernientes al deporte a desarrollar (gimnasia), adquisición de conocimientos y comprensión de conceptos importantes dentro del deporte su historia y desarrollo.

**FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA:** FUNDAMENTOS TECNICOS DE LA GIMNASIA.

**Ejercicios a mano libre:** Los ejercicios a manos libres son aquellos movimientos que se hacen sin el uso de las manos, como, por ejemplo: saltos en el aire, acrobacias, componentes gimnásticos de fuerza y equilibrio, elementos de flexibilidad, apoyos invertidos o combinaciones coreográficas.

**Gimnasia Rítmica:** La gimnasia rítmica es un deporte artístico que combina elementos de ballet, gimnasia, danza y flexibilidad. Combina ritmo, coordinación musical, elegancia y sobretodo favorece el desarrollo de habilidades motrices básicas a través del movimiento, como la elasticidad, la fuerza muscular, la flexibilidad, además de integrar el trabajo con implementos, ya sea cuerda, balón, aro o cinta que permitirán el desarrollo de otros aspectos como la coordinación óculo-manual, el equilibrio, la expresividad o el ritmo corporal.

Con el fin de tener un aprendizaje significativo y recreativo del deporte, aunque la actividad tiene un componente individual se integrara el trabajo en equipo de forma continuada, favoreciendo el compañerismo, la integración y la cooperación entre el alumnado, fomentando el respeto personal, del profesorado y del material deportivo utilizado en los entrenamientos.

**Objetivos básicos:**

- Emplear la actividad física como medio y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con los demás y como recurso para organizar el tiempo libre.
- Adoptar hábitos de higiene, alimentación, posturales y de ejercicio físico.

- Regular y dosificar su esfuerzo, adecuando el nivel de auto exigencia a sus posibilidades y a la naturaleza de la tarea que se realiza, desarrollando actividades de autoestima e identidad personal.
- Utilizar sus capacidades físicas y destrezas motrices.
- Participar en juegos y actividades relacionándose de forma equilibrada constructiva con los demás, evitando los comportamientos agresivos y las actitudes de rivalidad en las actividades competitivas.
- Conocer y usar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento para comunicar sensaciones, ideas y sentimientos.
- Aprender la técnica corporal base, sobre la que se sustenta la gimnasia rítmica, así como iniciar a la gimnasta en el manejo de los diferentes aparatos.

**ACTIVIDAD A DESARROLLAR:** Realice cada uno de los ejercicios con su correspondiente secuencia y plasme en un collage de fotografías el trabajo realizado. Se recomienda hacer estos mismos ejercicios por lo menos tres (3) veces por semana para afianzar su técnica deportiva.



### CRITERIO(S) DE EVALUACIÓN:

1. Dibuje 5 ejercicios para lograr elasticidad.
2. Realice la evidencia fotográfica de los ejercicios trabajados.
3. Mencione 5 gimnastas de los más destacados en este deporte a nivel mundial.

**DATOS DEL DOCENTE:** Javier Arturo Chinome Jiménez  
 Dirección electrónica de envío de la guía de los estudiantes al docente: [javier.chinome@gimnasiograncolombiano.edu.co](mailto:javier.chinome@gimnasiograncolombiano.edu.co)