



GIMNASIA - CONCEPTO Y CARACTERISTICAS	NOMBRES Y APELLIDOS DEL ESTUDIANTE:	
	DOCENTE:	VÍCTOR GARCÍA
	GRADO:	701 - 702
	TEMA:	GIMNASIA - CUALIDADES

OBJETIVO

- Explicar la importancia de la gimnasia en el desarrollo armónico del cuerpo.
- Distinguir las distintas cualidades físicas que inciden en la práctica de la gimnasia.

¿Cuáles son las cualidades físicas que puedo desarrollar al practicar gimnasia?
Este documento puede ser entregado en físico o en

CONTENIDO

La gimnasia se refiere al «arte de desarrollar y dar flexibilidad al cuerpo por medio de ciertos ejercicios» en los cuales se conjugan cualidades tales como:

- Fuerza.
- Agilidad.
- Destreza.
- Equilibrio.
- Coordinación.
- Plasticidad.

La fuerza es la facultad que todo ser humano tiene para vencer una resistencia independientemente del tiempo empleado. Esta puede ser de tipo isotónico o isométrico; la primera es cuando los músculos mueven un peso determinado, al contrario de la isométrica que consisten en aplicar una fuerza determinada en oposición a un objeto estacionario.

La agilidad permite un movimiento casi instantáneo del cuerpo, con el fin de desplazarlo de un lado a otro dependiendo de los ejercicios que se vayan a realizar.

La destreza es la facultad que permite ejecutar los movimientos en forma precisa y adecuada.

El equilibrio es el estado de un cuerpo cuando fuerzas contrarias, que en él obran, se compensan mutuamente manteniendo así un balance determinado.

La coordinación es la actuación armónica del conjunto de los músculos, el esqueleto y la mente, para proporcionar una precisión al momento del ejercicio.

La plasticidad del movimiento se refiere a la belleza con que son realizados los ejercicios. Por lo anterior, la gimnasia va a ayudar en el desarrollo armónico del cuerpo, proporcionando una mejor salud física y mental.

ACTIVIDADES:

Seleccionar y subrayar la respuesta correcta.

1. Al arte de desarrollar y dar flexibilidad al cuerpo por medio de ciertos ejercicios se le conoce como:

A. Fuerza. B. Gimnasia. C. Elasticidad.

2. Es la facultad que todo ser humano tiene para vencer una resistencia:

A. Agilidad. B. Destreza. C. Fuerza.

3. Que tipos de fuerza existen, y describa brevemente cada una.

A. isotónica e isométrica. B isostática e isocimétrica. C. istriónica e inconstante.

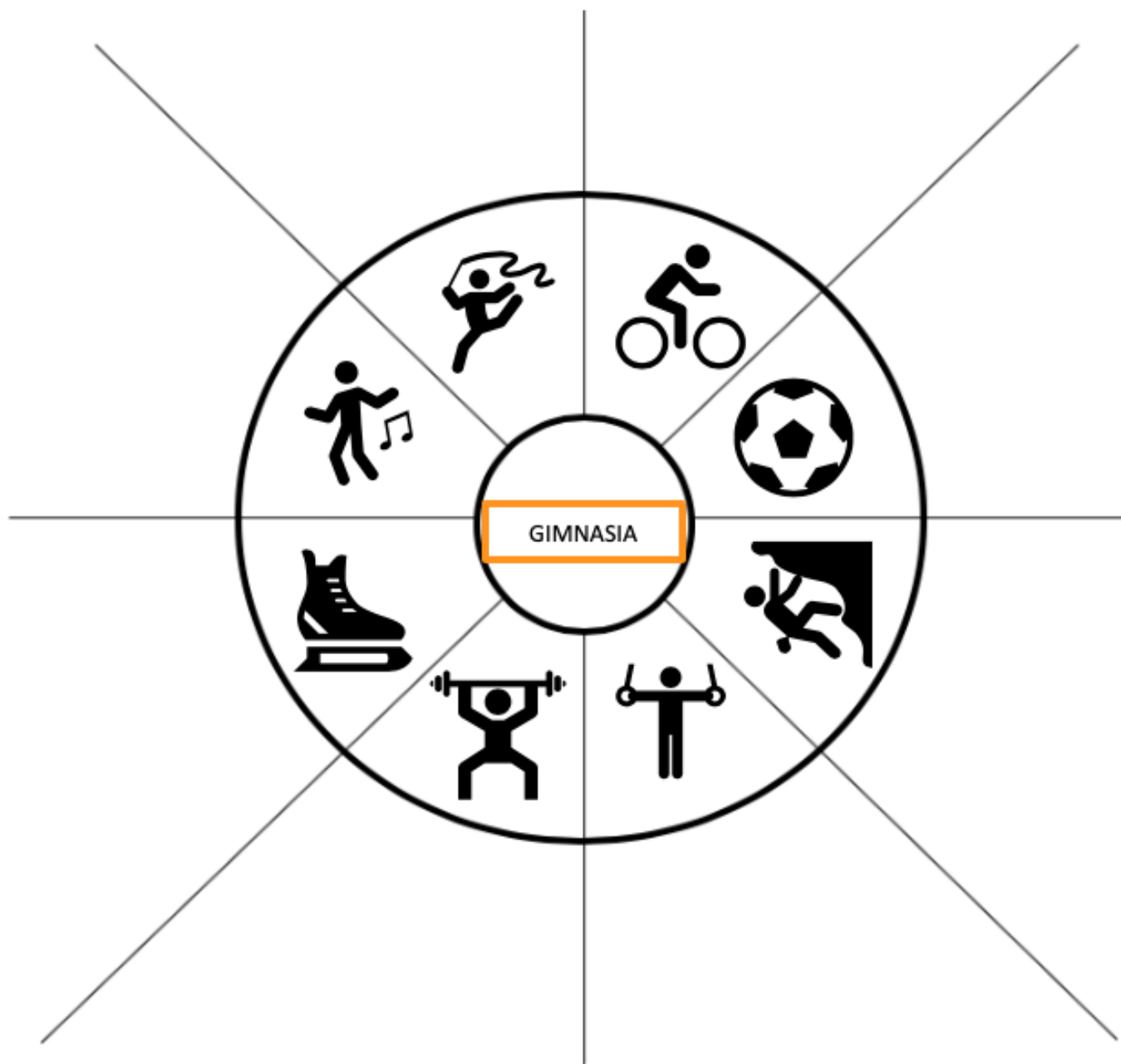
4. A la capacidad que permite ejecutar los movimientos en forma precisa y adecuada se le denomina:

A. Destreza. B. Agilidad. C. Coordinación.

5. Es el estado de un cuerpo con el fin de mantener un balance determinado:

A. Equilibrio. B. Fuerza. C. Destreza.

6. El siguiente organizador grafico esta dividido en 8 partes con una imagen. Para cada una, proponga y relacione las cualidades vistas en este documento como son: fuerza isotónica e isométrica, agilidad, destreza, equilibrio, coordinación, plasticidad del movimiento.



7. En las figuras del punto 6, se identifica actividades deportivas y al aire libre practicadas por el hombre.

Proponga 3 cualidades, habilidades o destrezas diferentes a las vistas en este documento relacionadas con la grafica y su acción deportiva.

8. A continuación hallará una serie de palabras y frases relacionadas con la gimnasia, proponga el significado de cada una de ellas:

Base de sustentación, equilibrio cepción, ubicación temporo espacial, dominio, velocidad, planimetría, reacción, potencia, coreografía, paralelas, asimétricas, pelota, cinta, soga, anillos, cajón sueco, potro, mortal, flic flac, rollo, spagat, arco, invertida de manos, rondó.

Este documento se puede imprimir en la papelería. En digital, puede enviar al mail:

victor.garcia@normalsuperiornocaima.edu.co o en WhatsApp al numero 320 439 33 74 puede sacar foto y enviar el día 08 de Mayo del 2020 hasta la 1:30 pm.

Autor: VÍCTOR MANUEL GARCÍA

RUBRICA DE EVALUACIÓN				
Nivel pre-formal. 0 a 2.0	Receptivo: 2.0 a 2.9	Resolutivo: 3.0 a 3.9	Autónomo: 4.0 a 4.5	Estratégico: 4.6 a 5.0
No presentó el trabajo o este no se entiende, puedes ser que este desorganizado o no sea claro. Hay mas de 9 errores ortográficos.	Presentó un mensaje con poca claridad en el texto. No hay puntualidad en la entrega. Hay máximo 9 errores ortográficos.	Presentó un texto coherente en sus partes. Soy puntual en la entrega del trabajo. Hay máximo 7 errores ortográficos.	El texto está bien argumentado respecto a la estructura de sus párrafos. Hay ilación de ideas, las ideas tienen fundamentación y hay máximo cinco errores de ortografía.	El texto tiene alta claridad en todas sus ideas y tiene menos de tres errores ortográficos o de estilo

AUTO VALORACIÓN DEL ESTUDIANTE:

Tenga en cuenta el cuadro de la parte superior y su dedicación y resultados.

Alcances: Escriba brevemente lo que aprendió a través de la elaboración de este trabajo.		NOTA de 0 a 5 _____
Aspectos a mejorar: Mencione lo que debe mejorar, qué le faltó.		NOTA de 0 a 5 _____