

PROPÓSITO:

Introducir al estudiante a los conceptos básicos de la gimnasia para desarrollar la flexibilidad y la fuerza del cuerpo humano.

MOTIVACIÓN:

Junto a los estudiantes se observa la siguiente presentación <https://prezi.com/uxvopwlbkviu/gimnasia/> la docente explica cuál es el concepto de la gimnasia y cuáles son las principales variantes de esta disciplina. Se muestran a los estudiantes fotografías de los elementos que se utilizan en la gimnasia rítmica como la pelota, masas o clavos, aro y cinta. Se pregunta a los estudiantes si alguno ha participado en actividades de gimnasia en alguna variedad. Se resuelven preguntas e inquietudes.

Se proyecta a los estudiantes el siguiente video <https://www.youtube.com/watch?v=4Ym-CaSTsb0> correspondiente a las pruebas ejecutadas en gimnasia rítmica en los Juegos Olímpicos Tokio 2020.

EXPLICACIÓN:

La gimnasia es una actividad física destinada al fortalecimiento y mantenimiento de una buena forma física a través de un conjunto de ejercicios establecidos. 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.

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 1896. Las mujeres comenzaron a participar en algunos eventos de la gimnasia en los años 20.

Hasta 1972, 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 1976 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.

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.

EJERCICIOS:

Utilizando elementos que tengo en casa como pelotas, pimpones, naranjas, medias enrolladas o juguetes realizo la siguiente prueba de malabares: <https://www.youtube.com/watch?v=KpnYMtH4uZQ>

Observar el vídeo para realizar la actividad.

EVALUACIÓN:

Se tendrá en cuenta que el estudiante pueda lograr el propósito de la actividad que se trata de hacer malabares con mínimo tres objetos y enviar la evidencia por la plataforma Teams.

BIBLIOGRAFÍA:

<https://es.wikipedia.org/wiki/Gimnasia>

<https://www.culturarecreacionydeporte.gov.co/es/bo...>

