
	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: planes de Mejoramiento		Versión 01	Página 1 de 1

ASIGNATURA /AREA	EDUCACIÓN FÍSICA	GRUPO:	6°
PERÍODO	1	AÑO	2026
NOMBRE DEL ESTUDIANTE			

- LOGROS /COMPETENCIAS: define coherentemente algunos conceptos de la gimnasia.
- Propone en práctica las normas básicas de higiene corporal y las condiciones para práctica del juego y Deportes.
- Muestra Interés en la adquisición de hábitos y prácticas de higiene corporal, mental y social.

ACTIVIDAD: RESPONDA CRITICAMENTE LOS SIGUIENTES INTERROGANTES:

PLAN DE MEJORAMIENTO 1 periodo 6° grado

CONCEPTO BÁSICO: LA GIMNASIA

ESTRATEGIA DE APRENDIZAJE: REFORZAR CONCEPTOS

Espero que los contenidos presentados te ayuden a consolidar tus conocimientos y a valorar lo que desconocemos sobre LA GIMNASIA.

LA GIMNASIA:

Actividad destinada a desarrollar, fortalecer y mantener en buen estado físico el cuerpo o por medio de una serie de ejercicios y movimientos reglados.



1. HISTORIA DE LA GIMNASIA.

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.

los 7 tipos de gimnasia.



Disciplinas:

- **Gimnasia** acrobática.
- **Gimnasia** aeróbica.
- **Gimnasia** artística.
- **Gimnasia** rítmica.
- **Gimnasia** trampolín.
- **Gimnasia** estética.
- parkour.

De igual manera aquí podemos definir cuáles son las diferentes etapas de la gimnasia. Estas son: el calentamiento, la fase principal, la vuelta a la calma y los estiramientos.

Clasificación de la gimnasia:

Disciplinas. Como práctica reglada, 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.

Instrumentos que se utilizan en la gimnasia.

- Barra fija.
- Barras paralelas.
- Anillas.
- Suelo.
- Salto de potro.
- Caballo con arcos.

Según Castañer y Camerino (1992), las capacidades perceptivas motrices básicas son la corporalidad o el esquema corporal, la espacialidad, la temporalidad, la lateralidad, el ritmo, la estructuración espacio-temporal, el equilibrio y la coordinación.

PREGUNTAS GUIAS

1. ¿Cómo se define este deporte?
1. ¿En qué siglo época se implementa la Gimnasia como deporte?
2. Mencione algunas características o particularidades iniciales de este deporte.
3. ¿Dibuje o pegue recortes de revistas de 5 aparatos usados en le Gimnasia?
4. ¿Cómo se clasifica la Gimnasia?
5. ¿Defina cuáles son las diferentes etapas de la Gimnasia?
6. ¿Defina cuáles son las capacidades perceptivas Motrices?

PARTE PRÁCTICA

- Realiza un calentamiento básico en la clase siguiente a este informe
- Realiza 3 ejercicios gimnásticos básicos en la clase siguiente a este informe

METODOLOGIA DE LA EVALUACIÓN

El estudiante leerá el contenido y hará un ejercicio de investigación y luego responderá las anteriores preguntas, plasmándolas en un **trabajo escrito** para luego entregarlo al docente siguiente de la sustentación.

RECURSOS:

Se trata de un ejercicio que acerca al joven a la práctica de investigar, en el cual el recurso básico es el uso de internet, la consulta personalizada y las experiencias de vida.

OBSERVACIONES:	
FECHA DE ENTREGA DEL TRABAJO	FECHA DE SUSTENTACIÓN Y/O EVALUACIÓN
NOMBRE DEL EDUCADOR(A) WILMAN CORDOBA MORENO	FIRMA DEL EDUCADOR(A)
FIRMA DEL ESTUDIANTE	FIRMA DEL PADRE DE FAMILIA