

	ALCALDÍA DE VILLAVICENCIO INSTITUCIÓN EDUCATIVA CENTAUROS Aprobación oficial No.0552 del 17 de septiembre del 2002 Nit. 822.002014-4 Código DANE 150001004630	FR-1540-GD01	
	APOYO A LA GESTION ACADEMICA	Vigencia: 2021	
		Documento controlado Página 1 de 5	

Docente: Carlos Fernando Roldan G.		Área: Educación Física y Deportes	
Grado: Séptimo	Sede: Rosita		Fecha: 12/07/2021
Estándar: Crea practicas deportivas, recreativas y de expresión corporal o danza como medios para mejorar mi ubicación espacio temporal, compartiendo mis conocimientos y habilidades con las personas de mi entorno: familia, escuela y barrio.			
DBA:			
Nombre del estudiante:			
SEMANA	ACTIVIDADES PARA ENTREGAR		ENTREGA
02	PRIMERA ACTIVIDAD: Desarrolle los puntos 1, 2 y 3 de la guía y realice un video realizando los 8 primeros pasos de la rítmica motriz.		
04	SEGUNDA ACTIVIDAD: Realice un video realizando los pasos del 9 al 16 de la rítmica motriz.		
06	TERCERA ACTIVIDAD: Realiza un video con 5 pasos rítmicos distintos repitiendo cada uno de los pasos 3 veces seguidas.		
08	CUARTA ACTIVIDAD: Ultimo punto de la guía autoevaluación.		

01.SABERES PREVIOS: Antes de iniciar la guía por favor contesta con tus conocimientos.

1. ¿Sabes es el ritmo o rítmica?

2. ¿Qué entiendes por secuencia de movimientos?

3. ¿Cómo la utilizamos en la vida diaria?

4. ¿Se te facilita o dificulta aprender una serie de movimientos en orden?

Gimnasia

Es una actividad integrada por un sistema de ejercicios físicos, especialmente escogidos y de métodos científicos encaminados a solucionar los problemas del desarrollo físico integral, a perfeccionar las capacidades motoras y mantener y mejorar el estado de salud de quienes la practican. Puede definirse también como el arte de desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo por medio de ciertos ejercicios.

Tipos de Gimnasia

Orientación	Tipos	Variedades	Medios Fundamentales
Educativa y de desarrollo	Básica	Pre- escolar, escolar, gimnasia con el niño, gimnasia masiva	Ejercicios de desarrollo físico general, de aplicación, acrobáticos y coreográficos, juegos y ejercicios de organización y control
	Aplicada	Profesional aplicada, Militar aplicada y deportiva aplicada	Ejercicios de desarrollo físico general, ejercicios de aplicación, ejercicios con aparatos gimnásticos.
Higiénica	Higiénica	De producción, Musical aerobia y Atlética	Ejercicios de desarrollo físico general y ejercicios con implementos
	Terapéutica	Correctiva, Rehabilitación y Funcional	Ejercicios de desarrollo físico general, ejercicios con implementos y ejercicios con aparatos especiales.
Deportiva	Deportiva	Gimnástica o Gimnasia Artística, Gimnasia Rítmica Deportiva y Acrobacia.	Ejercicios de desarrollo físico general, ejercicios en aparatos gimnásticos y ejercicios con instrumentos.

Reglas

Durante el ejercicio las gimnastas tienen que utilizar toda la superficie del suelo, trabajando de forma equilibrada y en constante movimiento, puesto que serán penalizadas si se detienen. Al finalizar el ejercicio la gimnasta tiene que mantener el aparato en su poder o al menos estar en contacto con él con cualquier parte de su cuerpo. La música y el ejercicio tienen que finalizar simultáneamente. La duración de las rutinas es de 1'15- 1'30 para los ejercicios individuales y 2'15- 2'30 para los ejercicios de grupo.

Los jueces

- Hay tres grupos de jueces, cada uno de ellos evalúa una característica del ejercicio.

Valor técnico

- Evalúa el grado de dificultad dentro de la composición del ejercicio.

Valor artístico

- Evalúa la composición del ejercicio desde el punto de vista artístico, es decir la coreografía, el movimiento corporal, la originalidad, y el acompañamiento musical.

Valor de ejecución

- Evalúa la perfección en la ejecución del ejercicio.

El resultado

- En la competición individual se pueden obtener hasta 5 puntos en el aspecto técnico y artístico, mientras que por la ejecución se dan hasta 10; las tres notas se suman y se divide entre dos para obtener la nota final. En la competición por equipos el jurado técnico puntúa como máximo hasta 4, el artístico hasta 6, y el de ejecución hasta 10. Se suman las tres notas para obtener la puntuación.

Las penalizaciones

- Según el grado de fallo los jueces van restando puntuación

- 0,05 puntos por ligeras distracciones o fallos de precisión
- 0,10 puntos por pequeños fallos
- 0,20 puntos por fallos más importantes
- 0,30 puntos por grandes fallos
- También se resta puntuación si alguna gimnasta sale del tapiz, pierde control del aparato, o por elementos no estéticos.



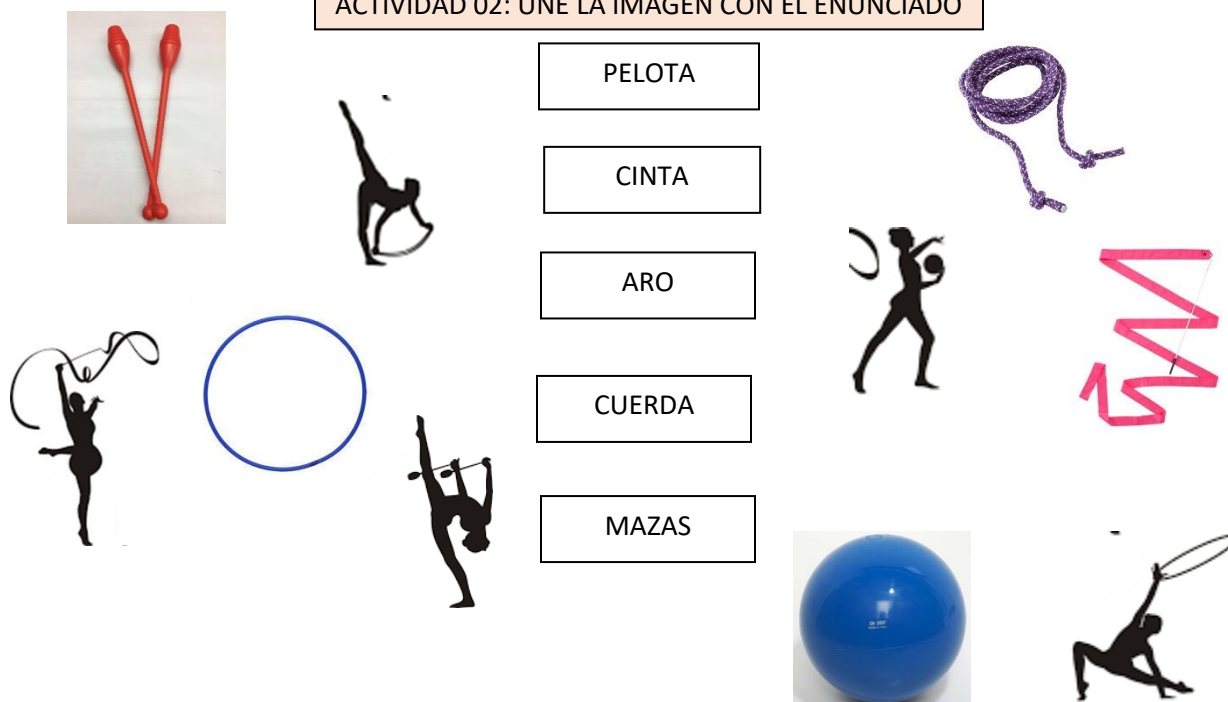
Equipamiento

- El gimnasio debe tener por lo menos 8 metros de altura. El tapete debe ser de 13X13 metros con zona de seguridad de 1 metro por todos lados del tapete. El tapete debe absorber la energía producida por los ejercicios y al mismo tiempo proteger contra las posibles caídas. Su superficie debe ser lisa sin hoyos ni arrugas.

Todos los ejercicios deben ser acompañados por música. Los cinco aparatos son: cuerda, aro, pelota, cinta, y mazas.

- **Pelota:** la pelota, con un diámetro de 18-20cm, debe ser de caucho o plástico flexible y pesar al menos 400g. El ejercicio permite a la gimnasta mostrar su elasticidad y habilidad; un ejercicio de contrastes entre la fuerza de los lanzamientos y la delicadeza de las recepciones.
- **Aro:** de madera o plástico, su diámetro interior es de 80-90cm. Debe pesar al menos 300g. Los ejercicios con aro deben incluir, al menos, tres saltos durante un programa que ofrezca una gran variedad de rotaciones, lanzamientos, recepciones y pasos a través del aparato.
- **Cuerda:** De cáñamo o material similar, con una longitud proporcional a la cintura de la gimnasta, la cuerda es el ejercicio más difícil en el plano físico. Los ejercicios con cuerda deben incluir al menos tres saltos.
- **Mazas:** Las gimnastas trabajan con dos mazas de 40-50cm de largo, que recuerdan a los bolos de una bolera. De madera o plástico, con un peso mínimo de 150g. Las mazas tienen un extremo ancho (cuerpo), una sección mediana ahusada (cuello) y normalmente una bola en el otro extremo (cabeza), con un diámetro máximo de 30mm. Los dos aspectos más importantes del ejercicio son el ritmo y la coreografía.
- **Cinta:** La cinta, de raso o de un material similar, mide 7m de largo y de 4 a 6 de ancho. Está doblada en dos sobre un metro de largo y va atada por una cuerda a una vara cilíndrica de 50-60cm de largo que la gimnasta agarra. La cinta debe estar continuamente en movimiento, de forma fluida, durante todo el ejercicio.

ACTIVIDAD 02: UNE LA IMAGEN CON EL ENUNCIADO



ACTIVIDAD 03: SOPA DE LETRAS

GINNASIA RITMICA
ENCUENTRA LAS PALABRAS CLAVES SOBRE LA TEMATICA DEL PERIODO



GINNASIA
CINTA
BASICA

PELOTA
ACROBACIA
TERAPEUTICA

ARO
RITMO
HIGIENICA

CUERDA
COORDINACION
DEPORTIVA

MAZAS
COREOGRAFIA

ACTIVIDAD PRACTICA DEL PERIODO

01	Primera parte rítmica motriz	Video realizando los primeros pasos de la rítmica motriz 1-De pie con los pies cerrados, subimos la mano derecha separada del cuerpo desde la pierna hasta arriba de la cabeza y al frente de la cara flexionamos el brazo hacia el pecho, realizamos el mismo movimiento con la mano izquierda en ocho tiempos. 2-Realizamos el mismo ejercicio con los dos brazos a la vez contando ocho tiempos. 3-Separamos la pierna izquierda al lado, giramos el tronco a la izquierda y con la mano realizamos elevamos el brazo desde la pierna hasta encima de la cabeza y la flexionamos al frente del pecho, lo realizamos en ocho tiempos. 4-Unimos las piernas y saltamos en el puesto a caballitos contando ocho tiempos con la pierna izquierda. 5-Abrimos la pierna derecha al lado y al mismo tiempo los brazos, en esta posición realizamos un giro completa hacia la derecha y nos devolvemos de la misma manera durante ocho tiempos. Este paso lo realizamos dos veces. 6- En el puesto realizamos el paso de marcha con las manos en la cintura marcamos ocho tiempos con la pierna izquierda. 7-Apodamos los dos pies y con las manos atrás realizamos medio giro por la derecha, volvemos y saltamos para terminar el giro completando ocho tiempos. 8-Caballitos en el puesto contando con el pie izquierdo ocho tiempos.
02	Segunda parte rítmica motriz	Video realizando los pasos de la rítmica motriz 9-Repetimos el paso número 5. 10-repetimos el paso número 6. 11-repetimos el paso número 7. 12-repetimos el paso número 4. 13-repetimos el paso número 5. 14-repetimos el paso número 6. 15-repetimos el paso número 7. 16-repetimos paso 1, 2 y 3
03	Inventa un esquema rítmico motriz	Realiza un video con 5 pasos rítmicos distintos repitiendo cada uno de los pasos 3 veces seguidas.

ACTIVIDAD 04: CONCLUSIONES O NUEVOS SABERES Y AUTOEVALUACIÓN

[illegible]