



## Guía Formativa de trabajo: "Educación Física y Salud"

### 7° básico A-B

Profesor: Sebastian Rojas Pastén

Nombre: ..... Curso: .....

Puntaje total: 40 puntos.

Puntaje obtenido: .....

Nota:

#### Objetivos de aprendizaje:

OA 1: Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos: Un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros). Un deporte de oposición (tenis, bádminton, entre otros). Un deporte de colaboración (escalada, remo, entre otros). Un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, hándbol, hockey, entre otros). Una danza (folclórica, moderna, entre otras).

OA 3: Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: frecuencia, intensidad, tiempo de duración, tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).

#### Instrucciones y orientaciones:

- Conocer el concepto de Gimnasia artística y sus características principales.
- Identificar el sistema óseo y muscular.
- Identificar la guía con el nombre del alumno (a).
- Escribir con letra clara y legible con lápiz pasta.
- Presentar guía de trabajo limpia y sin borrones, de lo contrario se verá afectado en la calificación.

# LA GIMNASIA

## **Historia:**

Los romanos de la República se dedicaron con entusiasmo a la marcha, la equitación y otros ejercicios gimnásticos. No pocas veces, después de un ejercicio violento se arrojaban al Tíber, como los espartanos al Eurotas. Plutarco refiere que Julio César consiguió curarse de una neuralgia haciendo que un esclavo amasara sus músculos. Con todo, los romanos no practicaron nunca la verdadera Gimnasia, la de Atletas. Solo tomaron de Grecia los ejercicios en los circos, adaptando a su carácter cruel los ejercicios griegos y transformando así en combates de gladiadores los juegos de los atletas griegos.

## **¿Qué es la Gimnasia?**

La **gimnasia** es una actividad física destinada al fortalecimiento y mantenimiento de una buena forma física a través de un conjunto de ejercicios establecidos. Algunas modalidades de gimnasia se practican como deporte de competición, en el que se ejecutan secuencias reglamentadas de ejercicios que requieren equilibrio, fuerza, flexibilidad, agilidad, resistencia y control. El organismo mundial encargado de regular las disciplinas competitivas es la Federación Internacional de Gimnasia.



## **Disciplinas:**

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. Las disciplinas de rítmica y artística son las más conocidas por formar parte de los Juegos Olímpicos de verano. La disciplina de gimnasia en trampolín forma parte de los Juegos Olímpicos desde Sídney 2000.

### **1) Gimnasia artística**

La gimnasia artística es una disciplina olímpica que consiste en la realización de una composición coreográfica, combinando, de forma simultánea y a una alta velocidad, movimientos corporales. Se compone de diferentes modalidades según las categorías masculina y femenina. Los aparatos empleados en categoría femenina son barras asimétricas, barra de equilibrio, suelo y salto de potro, mientras que en la categoría

masculina son anillas, barra fija, caballo con arcos, barras paralelas, salto de potro y suelo.

## **2) Gimnasia rítmica**

La gimnasia rítmica es una disciplina olímpica en la que se combinan elementos de ballet, gimnasia, danza y el uso de diversos aparatos como la cuerda, el aro, la pelota, las masas y la cinta. En este deporte se realizan tanto competiciones como exhibiciones, en las que la gimnasta se acompaña de música para mantener un ritmo en sus movimientos. Se pueden distinguir dos modalidades: la individual y la de conjuntos. A la hora de puntuar se hace sobre un máximo de 20 puntos.

## **3) Gimnasia en trampolín**

La gimnasia en trampolín es una disciplina que consiste en realizar una serie de ejercicios ejecutados en varios aparatos elásticos, donde la acrobacia es la principal protagonista. Existen principalmente tres especialidades: tumbling, doble mini-trampolín y cama elástica, la última de ellas olímpica desde Sídney 2000.

## **4) Gimnasia aeróbica**

La gimnasia aeróbica, antes conocida como aeróbic deportivo, es una disciplina de la gimnasia en la que se ejecuta una rutina de entre 100 y 110 segundos con movimientos de alta intensidad derivados del aeróbic tradicional además de una serie de elementos de dificultad. Esta rutina debe mostrar movimientos continuos, flexibilidad, fuerza y una perfecta ejecución en los elementos de dificultad.

## **5) Gimnasia acrobática**

La gimnasia acrobática, también conocida como acrosport, es una disciplina de grupo en la que existen las modalidades de pareja masculina, pareja femenina, pareja mixta, trío femenino y cuarteto masculino. Se realizan manifestaciones gimnásticas colectivas donde el cuerpo actúa como aparato motor, de apoyo e impulsor de otros cuerpos realizando saltos, figuras y pirámides humanas.

## 6) Gimnasia para todos o general

La gimnasia para todos (también conocida como gimnasia general) es la única disciplina no competitiva de gimnasia aceptada por la FIG. En ella participa gente de todas las edades en grupos desde 6 hasta 150 gimnastas que ejecutan o hacen coreografías de manera sincronizada. Los grupos pueden ser de un solo sexo o cualquier tipo de sexo (mixto). La gran ventaja que maneja esta disciplina es que puede incluir actividades dinámicas y ejercicios de la gimnasia artística, rítmica, aeróbica, acrobática, de trampolín y baile en una sola.

### Actividad n° 1:

Tras leer y comprender el texto anterior, responda las siguientes preguntas. Mínimo 3 líneas. (2 puntos c/u)

1. ¿Qué es la gimnasia?

---

---

---

2. En la gimnasia se ejecutan secuencias reglamentadas de ejercicios que requieren:

---

---

3. De acuerdo a la historia de la gimnasia, ¿Qué gimnasia practicaron los romanos?

---

---

---

4. Según la historia de la gimnasia, Plutarco refiere que:

---

---

5. ¿Cuál es el organismo encargado de regular las disciplinas competitivas de la gimnasia?

---

---

6. La gimnasia moderna se divide en seis disciplinas, ¿Cuáles son?:

---

---

---

7. Existen dos disciplinas de la gimnasia que son más conocidas que el resto, ¿Cuáles son, y por qué son más conocidas?

---

---

---

Actividad n°2:

Nombre y describa las características más relevantes e importantes de tres disciplinas de la gimnasia que más le llamó la atención. (3 puntos c/u)

1) \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

2) \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

3) \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

### ¿Qué es Sistema óseo?

El sistema óseo es el **conjunto de huesos que conforman el armazón del esqueleto de un animal**. El sistema óseo humano, también llamado esqueleto humano, es la estructura viva de huesos duros cuya **función principal** es la protección y apoyo a los órganos vitales y la generación de movimiento o no en un el cuerpo.

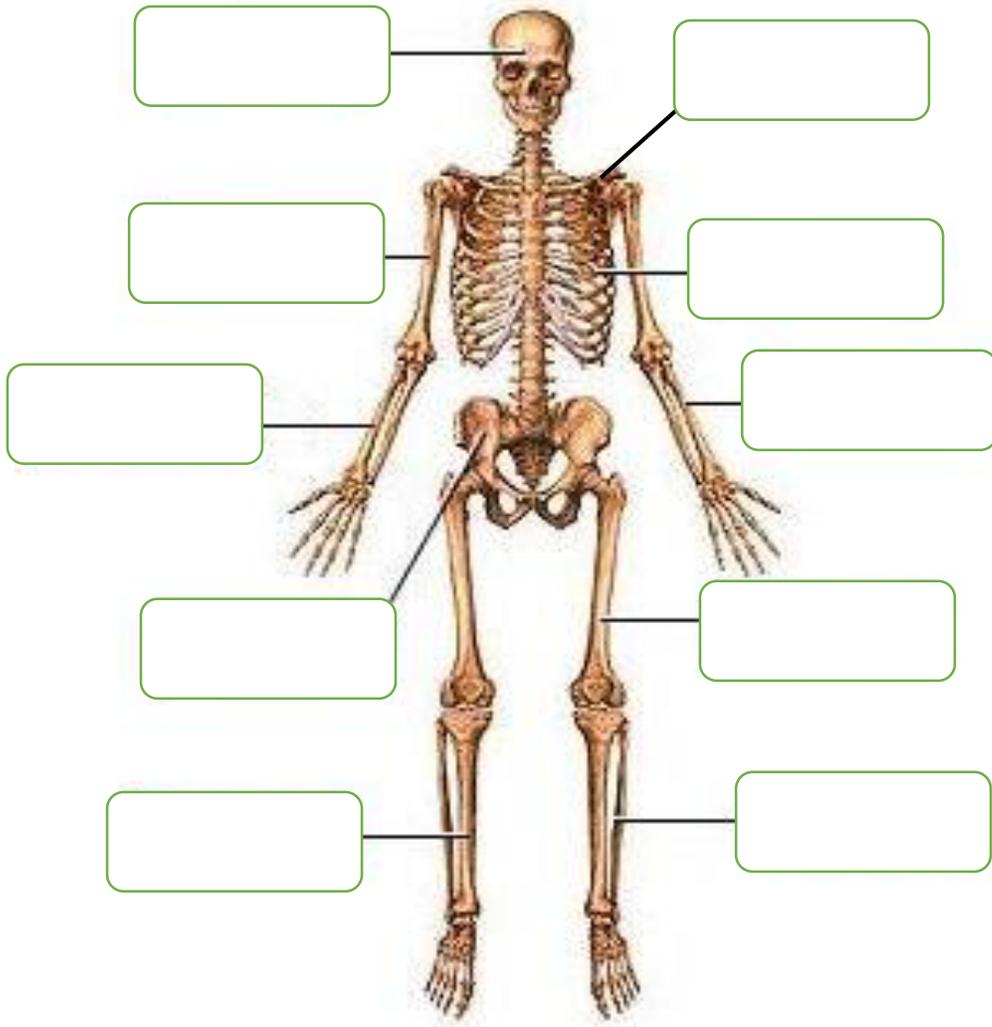
Lo huesos en el sistema óseo no se tocan, sino que se mantienen unidos gracias a los músculos, tendones y ligamentos. Los tendones fijan los músculos a los huesos y los ligamentos unen los huesos a otros huesos.

### ¿Qué es el sistema muscular?

**Sistema muscular.** En anatomía humana, el sistema muscular es el conjunto de los más de 650 músculos del cuerpo, cuya función principal es generar movimiento, ya sea voluntario o involuntario -músculos esqueléticos y viscerales, respectivamente. Algunos de los músculos pueden enhebrarse de ambas formas, por lo que se los suele categorizar como mixtos.

El sistema muscular permite que el esqueleto se mueva, mantenga su estabilidad y la forma del cuerpo. En los vertebrados se controla a través del sistema nervioso, aunque algunos músculos (tales como el cardíaco) pueden funcionar en forma autónoma. Aproximadamente el 40% del cuerpo humano está formado por músculos, vale decir que por cada kg de peso total, 400 g corresponden a tejido muscular.

**Actividad n°3:** Completar en los espacios en blanco, los siguientes nombres de algunos de los huesos que conforman el sistema óseo: **cráneo-húmero-costillas-clavícula-cúbito-radio-pelvis-fémur-tibia-peroné.** (10 puntos)



**Actividad n°4:** Completar en los espacios en blanco, los siguientes nombres de algunos de los músculos que conforman el sistema muscular: **recto abdominal-frontal-deltoides-bíceps-orbiculares-pectorales-cuadriiceps.** (7 puntos)

