

ACTIVIDAD DE APOYO ESCOLAR
COLEGIO ANTONIO VAN UDEN

No. 3

DOCENTE ALEJANDRO BERNAL

GRADO SEPTIMO

HISTORIA DE LA GIMNASIA



La Gimnasia es el conjunto de ejercicios realizados por hombres y mujeres, buscando un óptimo desarrollo físico y mental. La Gimnasia se caracteriza por su belleza, plasticidad y elegancia en sus movimientos.

La Gimnasia se remonta hacia los años 1810 cuando el alemán Fiederich Jhon; empezó sus actividades como pedagogo en el Instituto Palmann de Berlin. Jhon de origen prusiano fue el creador e impulsor de la gimnasia deportiva la cual realizaba con sus alumnos en una zona boscosa, en las afueras de Berlín. Los ejercicios fundamentales requerían grandes espacios, se realizaban ejercicios en algunos aparatos rudimentarios. Carreras de fondo y velocidad y saltos de altura – longitud y profundidad, trabajaban la fuerza transportando pesadas piedras o sacos de arena. Ejercitaban la lucha.

Jhon en el año de 1811 fundó su primer gimnasio, gusta mucho por ser una actividad en contacto con la naturaleza. En 1820 a 1842 se prohíbe la práctica por causas políticas. (Eilselen y Sigss) fueron los continuadores de la obra de Jhon.

Multiplicaron el número de ejercicios e introdujeron el concepto de ritmo en la ejecución.

En 1881 se reúne la primera Asamblea Internacional de Gimnasia. Participa Holanda, Francia y Bélgica.

Quedando constituida la Federación Europea de Gimnasia, el primer presidente fue CUPERUS.

CLASES DE GIMNASIA

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO: Es aquella que busca mantener la condición física óptima.

GIMNASIA CORRECTIVA: Es la que busca recuperar y desarrollar algún segmento del cuerpo.

GIMNASIA EDUCATIVA: Es aquella que desarrolla todas y cada una de las capacidades del ser humano, mediante el proceso enseñanza-aprendizaje.

GIMNASIA OLIMPICA: Es aquella que busca el máximo desarrollo para alcanzar reconocimiento mundial, (Marcas). Tenemos dos modalidades. La modalidad de aparatos gimnásticos y la de piso o manos libres.

GIMNASIA AEROBICA: Es una alternativa en la cual se busca mantenimiento físico, trabajando durante un periodo largo de tiempo con cambio continuo de oxígeno.



VIDEO DE INTERÉS: <https://www.youtube.com/watch?v=6PYf8UvNmJO>

CUESTIONARIO

Marque la respuesta verdadera.

1. Dada la importancia de la Gimnasia en el desarrollo físico y mental, se caracteriza por:
 - a. Su equilibrio y fuerza en los desplazamientos
 - b. Su belleza, plasticidad y elegancias en sus movimientos.
 - c. Su coordinación y resistencia en los ejercicios
 - d. Su agilidad y atletismo en la ejecución
2. La Gimnasia se remonta hacia 1810 cuando se crea la Gimnasia Deportiva, por el pedagogo alemán :
 - a. Palmann de Berlín
 - b. Fiederich Jhon
 - c. Eilselen Jhon
 - d. Sigss Jhon
3. En 1881 se reúne la Asamblea Internacional de Gimnasia, donde participan:
 - a. Holanda, Alemania y Bélgica
 - b. Holanda. Francia y Bélgica
 - c. Alemania, Francia y Bélgica
 - d. Alemania, Holanda y Francia

4. Las clases de Gimnasia son:

- a. Gimnasia de mantenimiento, Gimnasia correctiva y Gimnasia Educativa
- b. Gimnasia Olímpica
- c. Gimnasia de Aparatos gimnásticos y piso o manos libres
- d. Gimnasia de Mantenimiento, Manos libres y Olímpica
- e. Gimnasia correctiva en Aparatos y Olímpica

Si 1 y 2 Son correctas marque A

Si 2 y 3 Son correctas marque B

Si 3 y 4 Son correctas marque C

Si 2 y 4 Son correctas marque D

5. Cuando hablamos de Gimnasia Aeróbica nos referimos a:

- a. Es una alternativa en la cual se busca el desarrollo mental
- b. Es una alternativa en la cual se busca mantenimiento físico
- c. Es una alternativa en la cual el trabajo se hace en un periodo largo con cambio continuo de oxígeno
- d. Es una alternativa para alcanzar un reconocimiento mundial
- e. Es la que busca recuperar y desarrollar algún segmento del cuerpo

Si 1 y 2 Son correctas marque A

Si 2 y 3 Son correctas marque B

Si 3 y 4 Son correctas marque C

Si 2 y 4 Son correctas marque D