



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA LENINGRADO

Resol. No.2285 de Mayo 02 de 2011 Jornada Diurna  
Resol. No.5509 de 05 de junio 2019  
Resol. No. 3212 de Julio 01 de 2011 Jornada Nocturna Y Sabatina  
**NIT 816.002.832-0 DANE 166001002886**



## TALLER No 5

**NOMBRE DEL TALLER:** La gimnasia, una técnica de movimiento

- **ÁREA:** Educación Física
- **DOCENTE:** Lorena Noreña Yate
- **GRUPO:** 8-9
- **FECHA:** 18 de Abril 2022

### FASE DE PLANEACIÓN O PREPARACIÓN

**COMPETENCIA:** ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO Y EL ESPACIO

**EVIDENCIA DE APRENDIZAJE:** Construcción de tiempos y espacios de acuerdo con intereses y ambientes específicos.

### FASE DE EJECUCIÓN O DESARROLLO

**INSTRUCCIONES:** Lee con atención el texto y resuelve las preguntas que encontrarás al final.

#### TEORÍA:

La **técnica** es la forma efectiva y tradicional de hacer las cosas. Las técnicas en general son enseñadas y transmitidas por la familia. Las técnicas se modifican con el tiempo y con los objetivos, al cambiarse las formas de trabajar, y al incorporarse distintas herramientas y máquinas que ayudan a ciertas labores; se reducen los tiempos para las diferentes tareas y se disminuye la exigencia corporal para alcanzar el objetivo de un trabajo.

De estas técnicas del movimiento se derivan las **técnicas deportivas**. Estas son de carácter especializado y son movimientos que tienen unas características determinadas, lo que explica que los deportes tengan movimientos, escenarios, elementos y reglamentos distintos entre ellos.

Uno de los autores que habló de técnicas del cuerpo o del movimiento fue Marcel Mauss, sociólogo y antropólogo francés (1934). Él decía que las técnicas eran los modos como una sociedad utiliza, de manera particular, sus cuerpos.

En los deportes, la técnica es la combinación de algunos patrones de movimiento. Entre los patrones de movimiento están **la carrera, el salto, los lanzamientos** y las diferentes formas de recibir o **atrapar el balón**. Sin embargo, hay otros patrones de movimiento que no son tan habituales, pero que se utilizan en actividades deportivas, como por ejemplo, **patear, reftar y batear**.



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA LENINGRADO

Resol. No.2285 de Mayo 02 de 2011 Jornada Diurna  
Resol. No.5509 de 05 de junio 2019  
Resol. No. 3212 de Julio 01 de 2011 Jornada Nocturna Y Sabatina  
**NIT 816.002.832-0 DANE 166001002886**



Uno de los deportes que sorprende por utilizar cada vez más técnicas novedosas es la **gimnasia**. En esta disciplina observamos cómo es normal hacer desplazamientos con diferentes partes del cuerpo, como **carreras, saltos y giros**, en la modalidad de manos libres o suelo con o sin aparatos.

En la actualidad los deportes **gimnásticos** son practicados tanto para el mantenimiento de la salud física como para realizar competiciones. Se realizan diversos ejercicios gimnásticos de "bajo impacto", para la rehabilitación de pacientes con lesiones físicas y/o cerebrales, así como para el mantenimiento general de la salud, es el caso de la gimnasia sueca en donde se realizan ejercicios tendientes al mejoramiento físico de personas de diversas edades, y de pacientes convalecientes, así como su uso en instituciones educativas como parte de la Educación Física.

## FASE DE EVALUACIÓN

**ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE: ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE:** Resuelve en tu cuaderno.

1. ¿Qué es la Técnica? **R/:** \_\_\_\_\_...

2. ¿Qué son las técnicas deportivas? **R/:** \_\_\_\_\_...

**3. Responda si la afirmación es Falsa o Verdadera:**

a) Las técnicas en general son enseñadas y transmitidas por la familia \_\_\_\_\_

b) Las técnicas deportivas tienen un carácter especial y son movimientos que tienen unas características determinadas, lo que explica que los deportes sean diferentes \_\_\_\_\_

c) La técnica es la combinación de algunos patrones de movimiento \_\_\_\_\_

**4. Observe el enlace y realice el mapa mental:**

<https://educacionfisica5612.wordpress.com/2017/03/24/gimnasia-y-sus-tipos/>

