



#### GUIA 4: LA GIMNASIA

Es una actividad Física destinada al fortalecimiento y mantenimiento de una forma física a través de un conjunto de ejercicios establecidos.

Algunas modalidades de Gimnasia se practican como deporte de competición, en él se ejecutan secuencias reglamentadas de ejercicios que requieren; Equilibrio, Fuerza, Resistencia y Control.

El organismo mundial, encargado de regular las disciplinas competitivas, es la Federación Internacional de Gimnasia, (F.I.G).

En España es el deporte más practicado, siendo desarrollado por un 34.6% de practicantes.

#### TIPOS DE GIMNASIA

##### Gimnasia Educativa Básica:

Es un sistema de ejercicios con el objeto de desarrollar, corregir, perfeccionar y mantener la capacidad de movimiento generando bienestar personal, la gimnasia es un medio para alcanzar la educación y disciplina física. Los ejercicios son practicados por personas que buscan la armonía de manera moderada y racional, lo cual conlleva a la salud física y el bienestar.

En la actualidad los paradigmas que fundamentan la actividad física, orientan la misma a la intervención a diferentes niveles o áreas, como es la promoción, la prevención de la salud, el aprovechamiento y adecuada utilización del tiempo libre, el ocio y la recreación entre otros, en este sentido toma importancia la asignatura de Gimnasia Educativa Básica, la cual está basada en la práctica de actividad física consciente y autónoma, que se orienta principalmente con fines de prevención de la enfermedad primaria y promoción de la salud en nuestra comunidad politécnica, incidiendo en diversos factores como el desarrollo de la fuerza, flexibilidad, resistencia, coordinación, estética, ritmo, postura, valores, el acondicionamiento cardiovascular, la salud mental y el mejoramiento de las relaciones sociales.



##### Gimnasia rítmica:

En este tipo de gimnasia se combinan en coreografías la danza, el ballet y las acrobacias con elementos como cintas, mazas, aros, cuerdas y balones al ritmo de la música. Es una de las pruebas de alta competición de las olimpiadas y también se usa en exhibiciones.



##### Gimnasia aeróbica:

Es una prueba de alta competencia en la que se hace una exhibición de fuerza, flexibilidad y diversas muestras de dificultad a partir de los aeróbicos tradicionales, todo en el marco de una rutina de unos 100 segundos.



##### Gimnasia acrobática:

En la gimnasia acrobática o acrosport, se participa en parejas, tríos o cuartetos (mixtos o unisex) y se hacen demostraciones en las que el cuerpo de cada uno de los participantes motoriza las secuencias en movimientos de alta dificultad, tales como saltos, pirámides y figuras.



## Gimnasia artística:

La gimnasia artística consiste en una serie de pruebas de velocidad y movimientos



## ORIGEN DE LA GIMNASIA

La gimnasia tiene un origen de aproximadamente 2.500 años pero en realidad se comenzó a mostrar como deporte competitivo aproximadamente 150 años en su actual forma se puede remontar a Suecia. La historia de la gimnasia demuestra que Alemania y Checoslovaquia desarrollaron el aparato de la gimnasia alrededor del 1800s. Friedrich Ludwig Hahn, un educador alemán era conocido como el padre de la gimnasia

La gimnasia se creó específicamente para unificar los deportes de fuerza y agilidad, ya que en la antigüedad solo se interactuaba con los deportes de atletismo, lanzar el disco y la barra.

A finales del siglo XVII y principio del XIX, la gimnasia comenzó a cobrar su concepción moderna, esbozándose muchas de sus características actuales y diseñándose las primeras versiones de los aparatos de ejercicios. Por lo tanto, fue necesario la creación de la Federación Internacional Gimnasia (FIG) en el 1881, una de más antiguas federaciones del mundo.

La gimnasia moderna, regulada por la FIG, se compone de seis disciplinas: general, artística, rítmica, aeróbica, acrobática y trampolín. Las disciplinas de rítmica y artística son las más conocidas por formar parte de los Juegos Olímpicos de verano. La modalidad de trampolín forma parte de los Juegos Olímpicos desde Juegos Olímpicos de Sídney 2000.

## LA GIMNASIA EN COLOMBIA

La gimnasia llega a nuestro país aproximadamente en el año de 1.940. Los conocimientos sobre este deporte de Suecia y Alemania, los trajo el Sacerdote Italiano, padre Mosser, quien se radicó en Bogotá en el Colegio Salesiano León XIII donde empezó dirigiendo grupos de jóvenes de excelente calidad. En 1.946 se realizaron los primeros juegos Bolivarianos en la ciudad de Barranquilla. Para estos juegos llegó al país el argentino Jorge Carranza, quien preparó al equipo nacional para dicha competencia. Su lugar de entrenamiento era la Universidad Nacional de Bogotá, donde los fines de semana se reunían todos los practicantes de Gimnasia.

El norteamericano Charles Pons llegó al país en el año de 1.954 y se radicó en la ciudad de Bogotá. Conformó equipos de hombres y mujeres y les enseñó las técnicas y metodologías de los ejercicios gimnásticos en los cuatro aparatos femeninos y seis masculinos. De esta manera organizó el primer equipo nacional de gimnasia con estudiantes de la Universidad Pedagógica y Universidad Nacional.

A partir de esa época el deporte ya se conocía en todo el país y entre 1.955 y 1.965 se realizaron campeonatos nacionales en los cuales sobresalieron gimnastas de Boyacá y los equipos de Cundinamarca y Valle.

En 1.973 se participó en los juegos centroamericanos obteniendo una medalla de plata por equipos en masculino, siendo entrenador el profesor Junsuke Iwai. En este mismo año llegó a Cali el entrenador Japonés Katsunori Hori, quien desarrolló un alto nivel con gimnastas del Valle en la rama masculina.

## ACTIVIDAD:

1. Defina la Gimnasia
2. ¿Cuál País donde un 34.6% practican la Gimnasia?
3. Cite los tipos de Gimnasia y defina cada una de ellas.
4. Se dice que la Gimnasia es un medio para alcanzar la \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_
5. ¿Quién fue: Friedrich Ludwig Hahn?
6. ¿Con qué fin se creó la Gimnasia?
7. ¿Qué significa F.I.G y que función realiza?
8. Escriba un breve comentario, sobre la Gimnasia en Colombia.

NOTA: La rutina de ejercicios en 7 minutos se debe realizar todos los días. Tenga presente que nuestro cuerpo necesita desarrollar esta actividad, para mantener o mejorar nuestra SALUD, sin olvidar los hábitos de HIGIENE y NUTRICION.

