



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
CONCEJO MUNICIPAL DE ITAGÜÍ**  
"Propiciando la formación integral del ser"



**ÁREA: ED. FÍSICA – RECREACIÓN Y DEPORTES**



**GRADO: 7º**

**GUÍA No: 02 – Actividades gimnásticas de piso  
(Acro spot en la escuela)**

**DURACIÓN: 10 semanas, 30 horas**

**ANALISTA: Diego A. Medina \_ Carlos A. Álvarez**

**MATRIZ DE REFERENCIA**





<b>Estándares</b>	<b>Competencias</b>	<b>Aprendizaje</b>	<b>Evidencia</b>
Reconocer los elementos relacionados con las actividades gimnásticas, el desarrollo motor y mi cuerpo en interacción con otros.	<b>EXPRESIVA CORPORAL Y AXIOLÓGICA CORPORAL</b>	Ajusto mi postura a las necesidades en las actividades gimnásticas de piso individuales y en grupo	El estudiante será capaz de demostrar sus capacidades de manejo y control postural en dinámicas de figuras gimnásticas de piso así como el control de sus emociones para el logro de los resultados esperados


**TABLA DE CONTENIDOS**


	pag
Matriz de referencia	1
Niveles de lectura	2
Punto de partida	3
Consulta y recolección de información	5
Desarrollo de la habilidad	16
Relación	18
Anexos	23

## NIVELES DE LECTURA

NIVELES	DESCRIPCIÓN	CONVENCIÓN
LITERAL	El lector identifica de manera clara los elementos que componen el texto. Conlleva una lectura cuidadosa para entender todas las informaciones presentadas y su intención y significado. Es el reconocimiento de todo aquello que está explícito en el texto. Determina el marco referencial de la lectura.	(°)
INFERENCIAL	Es establecer relaciones entre partes del texto para deducir información, conclusiones o aspectos que no están escritos (implícitos). Este nivel es de especial importancia para realizar un ejercicio de pensamiento.	(*)
CRÍTICO	Implica un ejercicio de valoración y de formación de juicios propios frente a conocimientos previos. Es la elaboración de argumentos para sustentar opiniones. Es el nivel intertextual (conversación con otros textos).	(+)

	PUNTO DE PARTIDA	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;"></td> <td colspan="2" style="text-align: center;"><b>Fecha de Entrega</b></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Día</td> <td style="text-align: center;">Mes</td> <td style="text-align: center;">Año</td> </tr> <tr> <td style="height: 20px;"></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>		<b>Fecha de Entrega</b>		Día	Mes	Año			
	<b>Fecha de Entrega</b>										
Día	Mes	Año									

 <b>Habilidades a desarrollar</b>
Indagar: Conocimientos previos acerca de la gimnasia y sus aplicaciones en trabajos en equipo
comprender: los conceptos básicos de la gimnasia básica y sus aplicaciones.
Aplicar: la modalidad del acosport y la actividad gimnástica de piso en clase.
Analizar: El desempeño de mi cuerpo en la actividad gimnástica en función de mis compañeros.

<p><b>Preguntas orientadoras o problematizadoras</b></p> <p>¿Qué entiendes por gimnasia deportiva?</p> <p>¿Podrías escribir 5 ejercicios de gimnasia de piso?</p> <p>¿Qué puedes decir sobre el acorspot?</p> <p>¿Qué ejemplos de gimnasia acrosprt puedes citar?</p> <p>¿puedes describir una rutina simple de acosport o porrismo?</p>	
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------

Completa el siguiente cuadro de acuerdo con lo que sabes, marca con una X si el ejercicio es de gimnasia, atletismo o natación

EJERCICIO	GIMNASIA	ATLÉTISMO	NATACIÓN
<i>Correr 10kms</i>			
<i>Parada de manos</i>			
<i>Lanzamiento de jabalina</i>			
<i>Salto mortal adelante</i>			
<i>Trote</i>			
<i>50 metros mariposa</i>			
<i>Rollo adelante -atrás</i>			
<i>Zambullirse en el agua</i>			

**Al terminar la guía el estudiante estará en capacidad de:**

1. Ha de reconocer que es la gimnasia de piso y sus principales componentes.
2. Entender el funcionamiento del cuerpo en relación con el otro en el acrosport y la gimnasia.
3. Seleccionar su actividad física de preferencia y aplicarla a su vida diaria.



### PUNTO DE LLEGADA

1. Identifica las características de la gimnasia básica y todos sus componentes.
2. Entiende la diferencia entre gimnasia deportiva y el acrosport
3. Comprende los riesgos de una práctica gimnastica en equipo y asume un instinto protector consigo mismo y los demás.



## CONSULTA Y RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

	<b>Fecha de Entrega</b>	
Día	Mes	Año



### Habilidades a desarrollar

Distinguir las características principales de la práctica de la gimnasia de piso.

Identificar como mejorar el desempeño gimnástico solo y en equipo, respetando y protegiendo de lesiones

Seleccionar los ejercicios básicos del acrosport.

Clasificar las actividades gimnásticas claves en el acrosport o rutinas de porrismo

Organizar de manera clara los conceptos de condición física, frecuencia cardiaca, hábitos de vida saludable y la intensidad en el ejercicio.

Investigar en un libro o página web los siguientes conceptos:

1. Gimnasia deportiva
2. Gimnasia de piso.
3. El acrosport en la escuela.
4. Entrenamiento gimnástico con el peso corporal.
5. Actividad física.
6. Mejoramiento de la fuerza y la concentración en el acrosport y el porrismo.
7. El ritmo y la coordinación como factores determinantes en un buen desempeño en porrismo


Responde las siguientes preguntas según lo consultado anteriormente.





1. ¿Qué beneficios nos trae la gimnasia de piso?
2. ¿Qué relación encontramos entre porrismo y el acrosport?
3. ¿Qué cambios físicos y/o mentales se adquieren en la práctica de la gimnasia de piso.
4. Menciona 5 ejercicios básicos para mejorar el desempeño en la práctica del porrismo.

EJERCICIOS GIMNÁSTICOS	BENEFICIOS EN EL PORRISMO
1.	

2.	
3.	
4.	
5.	

- Según lo leído sobre actividad física, ¿cuántas veces a la semana es recomendado realizar gimnasia de piso para un mejor desempeño en porrismo?
- ¿Para un novato, que se recomienda más como practicante del acrosport?

	LISTA DE VERIFICACIÓN	SI/BIEN/ MAL/	NO/Porque/
	¿Realizaste la actividad?		
	¿Cómo te sentiste con las lecturas sobre condición física, actividad física y hábitos de vida saludable?		
	¿Qué concepto te genero mas dudas o dificultad se asimilar? Anota en el siguiente cuadro la letra que según corresponda al termino que te genero mas dificultad. A. Acrosport B. Entrenamiento C. Ritmo, coordinación D. Hábitos de entrenamiento E. Frecuencia del entrenamiento		

¿Cómo te sientes hasta el momento?			
 Bien	 Excelente	 Regular	 Mal

Argumenta tu respuesta: \_\_\_\_\_



## DESARROLLO DE LA HABILIDAD



**Fecha de Entrega**

Día

Mes

Año

### Habilidades a desarrollar

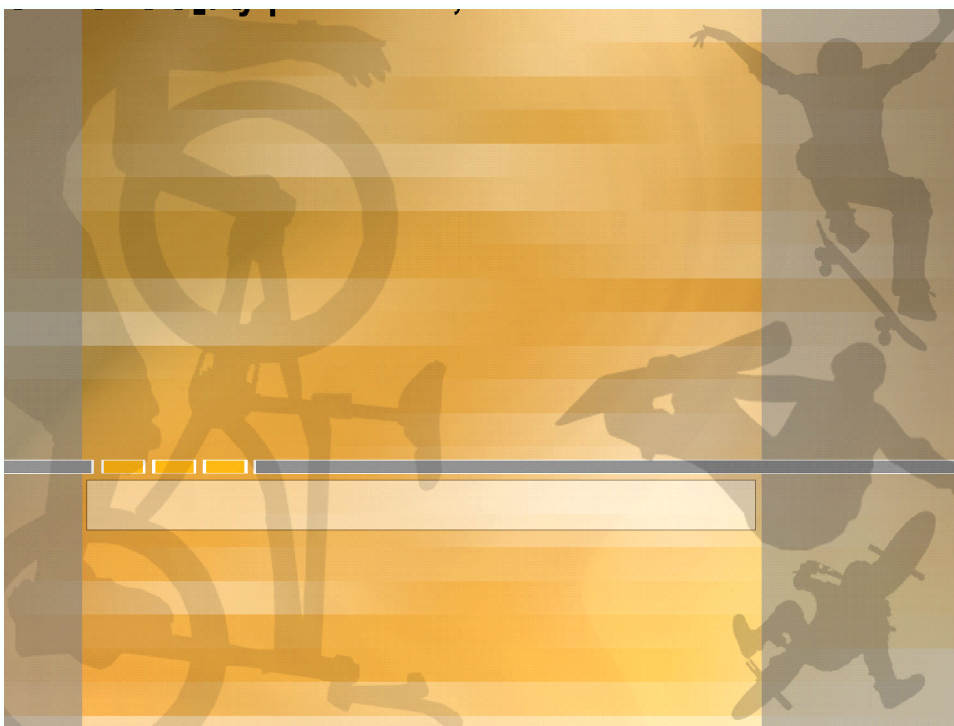
Aplicar: los conceptos de manera clara en los trabajos practicos.

Procesar la información y asimilar conceptos para ponerlos en practica.

Deducir que tipo de ejercicio se acomoda mas a mis capacidades.

Comprender mis habitos de vida saludable para mejorar mi calidad de vida.

Relacionar los habitos de vida saludable, la condicion fisica y la actividad fisica para aplicarlos en mi vida diaria



DARLE DOBLE CLICK PARA VER DIAPOSITIVAS

## **Clases**

### **Clase 1.**

Conducta de entrada sobre lo que se va a desarrollar durante el periodo.

BLOQUE

### **Clase 2.**

Actividades libres de exploración en colchonetas, juegos lúctatorios Clase sencilla

### **Clase 3.**

Exploración de habilidades gimnasticas, juegos de piso (riña de gallos, el "chis—pun"). Deporte formativo. BLOQUE

**Clase 4.**

Actividad física dirigida. Deporte interés y/o formativo. C. sencilla

**Clase 5**

Actividad física de fuerza y coordinación. deporte de interés BLOQUE

**Clase 6.**

Actividad Física dirigida con aros. Clase sencilla

**Clase 7.**

Actividad Física dirigida. Entrenamiento de la resistencia en la fuerza, el equilibrio, la concentración. Deporte interés y/o formativo. BLOQUE

**Clase 8.**

Actividad: juegos recreativos. C. sencilla

**Clase 9**

Actividad: formación de pequeñas figuras gimnásticas acroport. BLOQUE.

**Clase 10.** Juegos de piso en velocidad de reacción. Clase sencilla.

**Clase 11.**

Actividad: ejecución de figuras de complejidad media en el acroport. BLOQUE.

**Clase 12.**

Actividad: revisión de figuras por equipos. C.S.

**Clase 13**

Actividad: seguimiento a las figuras alcanzadas en acroport. BLOQUE.

**CLASE 14.**

Actividad: deporte formativo. C.S.

**Clase 15.**

Actividad: seguimiento a las propuestas de figuras en acroport dificultad media. BLOQUE.

**Clase 16.**

Actividad: inicio presentación de figuras humanas (pirámides) en grupo. C.S.

**Clase 17.**

Actividad: continuación presentación de figuras humanas (pirámides) en grupo. BLOQUE.

**CLASE 18.**

Actividad: continuación y refuerzos en figuras humanas, pirámides. C.S

**Clase 19.**








Actividad: seguimiento a trabajo en equipo de las pirámides humanas, deporte de interés. BLOQUE.

**Clase 20.**

Actividad: cierre de la unidad dos, evaluación grupal y deporte formativo.

C.S

 LISTA DE VERIFICACIÓN DE ACTIVIDADES	SI	NO
Realización de ejercicios exploratorias .		
Participación activa en clase.		
Presentación teórica del cuaderno.		
Identificación de actividad física y ejercicio.		
Participación activa en Deportes interés y/o Formativo.		


¿Cómo te sientes hasta el momento?			
 Bien	 Excelente	 Regular	 Mal

Argumenta tu respuesta: \_\_\_\_\_

	<b>RELACIÓN</b>		<b>Fecha de Entrega</b>	
		Día	Mes	Año

<b>Habilidades a desarrollar</b>
Cuestionar: ¿Para que me sirve la gimnasia de piso?
Proponer: ¿Cómo puedo mejorar mi desempeño en la gimnasia y el acrosport?
Transferir: ¿Cómo puedo mejorar mi rendimiento en clase?
Usar: ¿Cómo utilizo mis habilidades motrices y físicas para mejorar en los ejercicios propuestos en clase?
Contextualizar: ¿Cómo podría aplicar la disciplina a otras ramas que no sea la de la actividad física? Por ejemplo, en juegos en casa y o escuela, paseos a fincas o parque recreativos.
Evaluar: ¿Cómo evaluo mi rendimiento en el área a lo largo de todo el segundo periodo?

<https://omarmazo.wordpress.com/2013/12/13/la-gimnasia-de-piso/>

 <b>LISTA DE VERIFICACIÓN</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
¿Cómo relaciono la actividad física con la vida diaria?		
¿Qué fue lo mas importante que aprendi durante el periodo?		
¿Para que me sirve tener un estado fisico optimo en mi vida diaria?		
¿Qué es lo mas significativo que podría aplicar en mi vida con relacion a la guía?		




¿Cómo te sientes hasta el momento?			
Bien	Excelente	Regular	Mal

Argumenta tu respuesta: \_\_\_\_\_

	AUTOEVALUACIÓN	10%
1	El tiempo que he dedicado a la realización de las actividades de aprendizaje es:	
2	El esfuerzo que he colocado en la realización de las actividades es:	
3	Lo que he aprendido de las áreas es:	
4	La asistencia a los encuentros de aprendizaje ha sido:	
5	Un horario personal (diario, semanal)	
6	Elaboración de meta personal	
7	Evaluación de la meta personal (qué aprendí, qué me falta, planteo dudas o inquietudes al analista)	
8	Elaboro compromisos de mejora y los cumplo	

	COEVALUACIÓN	%
1	<b>EVALUACIÓN DEL ESTUDIANTE POR LA FAMILIA</b> Cree que el tiempo que ha dedicado su hijo(a) a la realización de las actividades es:	
2	<b>EVALUACIÓN DEL ESTUDIANTE POR LA FAMILIA</b> El esfuerzo que ha colocado su hijo en la realización de las actividades es:	
3	<b>EVALUACIÓN DEL ESTUDIANTE POR LA FAMILIA</b> La asistencia a los encuentros presenciales ha sido:	
4	<b>EVALUACIÓN DEL ESTUDIANTE POR LA FAMILIA</b> Cuando está en las clases permanece todo el tiempo activo en clase.	
5	<b>EVALUACIÓN DEL ESTUDIANTE POR LA FAMILIA</b> Se centra en las clases virtuales, sin distraerse en otros asuntos, con videojuegos, WhatsApp, paginas internet	
6	<b>AUTOEVALUACIÓN DE LA FAMILIA EN EL ACOMPAÑAMIENTO DEL ESTUDIANTE</b> El apoyo a sus hijos en las actividades escolares es:	
7	<b>AUTOEVALUACIÓN DE LA FAMILIA EN EL ACOMPAÑAMIENTO DEL ESTUDIANTE</b>	

	Creo que el tiempo que acompaño a mis hijos es:	
8	<b>AUTOEVALUACIÓN DE LA FAMILIA EN EL ACOMPAÑAMIENTO DEL ESTUDIANTE</b> Como considero el aprendizaje adquirido por mis hijos en la situación actual	
9	<b>AUTOEVALUACIÓN DE LA FAMILIA EN EL ACOMPAÑAMIENTO DEL ESTUDIANTE</b> Le brindo los recursos (según condiciones particulares) para el trabajo académico de mi hijo en casa	
10	<b>AUTOEVALUACIÓN DE LA FAMILIA EN EL ACOMPAÑAMIENTO DEL ESTUDIANTE</b> Tiene unas rutinas de actividades establecidas en casa (comidas, estudio, ver T.V, labores de la casa, etc)	

	 <b>SOCIOEMOCIONAL</b>	%
1	<p><b>Autoconciencia</b> <b>Autopercepción:</b> Entender cómo otras personas pueden influir en las decisiones que tomo.</p> <p><b>Autoeficacia</b> Enfrentar los desafíos académicos sabiendo que me haré más inteligente al superarlos.</p> <p><b>Reconocimiento de emociones</b> Prestar atención a cómo mi mente y cuerpo reaccionan ante una emoción.</p>	
2	<p><b>Autorregulación</b> <b>Manejo de Emociones:</b> Manejar mis emociones usando mi voz interior.</p> <p><b>Postergación de la gratificación:</b> Renunciar a gratificaciones inmediatas para lograr metas mayores después.</p> <p><b>Tolerancia a la frustración:</b> Parar la cadena emocional negativa que se desata con la frustración.</p>	
3	<p><b>Conciencia social</b> <b>Toma de Perspectiva:</b> Considerar las expectativas, información y sentimientos de los demás antes de juzgar una situación.</p> <p><b>Empatía:</b> Sentir lo que otras personas sienten cuando están pasando por algo difícil</p> <p><b>Comportamiento prosocial:</b> Ofrecer ayuda genuina, humilde y respetuosa del otro.</p>	
4	<p><b>Relación con los demás</b> <b>Escucha activa:</b> Concentrar mi atención en lo que otros me quieren decir y mostrarles que me importa.</p> <p><b>Asertividad:</b> Resistir la presión de otros para hacer algo que no quiero o que me hace daño.</p> <p><b>Manejo de conflictos interpersonales:</b> Definir el problema, cómo me siento, lo que hice mal y cómo corregirlo.</p>	

5	<b>Determinación:</b> <b>Motivación de</b> <b>Logro:</b> Usar la mentalidad de crecimiento para alimentar mi motivación. <b>Perseverancia:</b> Prepararse para enfrentar los retos que supone terminar la secundaria. <b>Manejo del estrés:</b> Identificar estresores pequeños y grandes y las estrategias para afrontarlos	
6	<b>Toma responsable de decisiones</b> <b>Pensamiento</b> <b>Creativo:</b> Imaginar explicaciones nuevas, diferentes y únicas. <b>Pensamiento crítico:</b> Identificar y cuestionar lo que hacen los demás y tomar decisiones propias. <b>Responsabilidad:</b> Reconocer cuando se causa daño a alguien y esforzarse por reparar el daño.	



## RECURSOS

<https://omarmazo.wordpress.com/2013/12/13/la-gimnasia-de-piso/>

LECTURA RECOMENDADA.

<https://www.buenastareas.com/materias/historia-de-la-gimnasia-de-piso/0>

LECTURA RECOMENDADA

<https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd8649.pdf>

LECTURA RECOMENDADA

<https://www.youtube.com/watch?v=vjrrosdZLyA>

VIDEO RECOMENDADO

[https://www.youtube.com/watch?v=kzeiVkQf\\_wY](https://www.youtube.com/watch?v=kzeiVkQf_wY)

VIDEO RECOMENDADO.

<https://www.youtube.com/watch?v=Nf-m8dxJt1o>

VIDEO RECOMENDADO