	INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA PRESENTACIÓN					
	NOMBRE ALUMNA:					
	ÁREA / ASIGNATURA: EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTE					
	DOCENTE: EMIRO MENA PALACIOS					
	PERIODO	TIPO GUÍA	GRADO	Nº	FECHA	DURACIÓN
1	CONDUCTA DE ENTRADA	9º	1	ENE – FEB 2026	1 SEMANA	

INDICADOR DE DESEMPEÑO

Reconoce la importancia de la agilidad, la coordinación y el control corporal mediante la ejecución progresiva de ejercicios gimnásticos, incluyendo posiciones invertidas básicas, valorando su aporte al fortalecimiento corporal, la postura, la concentración y el bienestar físico y mental.

SABERES PREVIOS

Antes de iniciar, reflexiona:

- ¿Qué movimientos gimnásticos conoces o has practicado?
- ¿Crees que la gimnasia solo es para deportistas profesionales?
- ¿Qué relación puede tener la gimnasia con la salud mental y la confianza corporal?

CONTENIDOS

Conceptuales

¿Qué es la gimnasia?

La gimnasia es una disciplina de la Educación Física que se basa en la ejecución organizada y controlada de movimientos corporales, orientados al desarrollo de capacidades físicas como la fuerza, la flexibilidad, la agilidad, el equilibrio y la coordinación. Además, favorece la conciencia corporal, la disciplina y el autocontrol.

Tipos de gimnasia:

- Gimnasia artística
- Gimnasia rítmica
- Gimnasia aeróbica
- Gimnasia de trampolín
- Gimnasia para todos (enfoque escolar e inclusivo)



Procedimentales

- Ejecución de ejercicios básicos de agilidad y coordinación.
- Práctica guiada de apoyos, equilibrios y posiciones invertidas sencillas (con acompañamiento y normas de seguridad).
- Secuencias gimnásticas básicas en pareja o grupo.
- Control postural y respiración durante el movimiento.



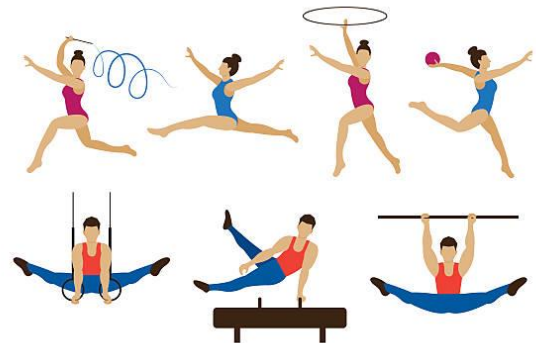
Actitudinales

- Respeto por el propio cuerpo y el de los demás.
- Disposición al trabajo cooperativo.
- Cumplimiento de normas de seguridad.
- Actitud positiva frente al reto corporal y el aprendizaje progresivo.



Actividades de aprendizaje

1. **Activación inicial:** juegos de movilidad articular y coordinación.
2. **Exploración guiada:** ejercicios de agilidad, apoyos y equilibrios básicos.
3. **Trabajo cooperativo:** creación de una secuencia gimnástica corta en grupo.
4. **Cierre reflexivo:** diálogo sobre cómo se sintieron física y mentalmente durante la actividad.



“Siempre puedes ser mejor, no compitiendo con otros, sino superándote a ti mismo.”