
	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: Planes de mejoramiento		Versión 01	Página 1 de 1

ASIGNATURA ÁREA	TÉCNICO CIENTÍFICO	GRADO:	CLEI 4
PERÍODO	CUATRO	AÑO:	2025
NOMBRE DEL ESTUDIANTE			

LOGROS /COMPETENCIAS:

Identifica la importancia de la agilidad, realizando en forma coordinada ejercicios gimnásticos en posiciones invertidas, los cuales fortalecen su aspecto anatómico y salud mental.

Explicar algunos de los nombres y posiciones de las fichas del ajedrez, realizando jugadas básicas en el momento de la partida.

“La gimnasia es una disciplina deportiva que combina fuerza, flexibilidad, coordinación y equilibrio mediante la ejecución de movimientos corporales. Su práctica contribuye al desarrollo físico y mental, mejorando la postura, la resistencia y la conciencia corporal”.

EJERCICIOS GIMNÁSTICOS

Los ejercicios gimnásticos se clasifican en:

Ejercicios de suelo: Comprenden movimientos como volteretas, ruedas, equilibrios y desplazamientos.

Ejercicios en aparatos: Se realizan en barras, anillas, potro, paralelas y viga de equilibrio.

Ejercicios de flexibilidad: Estiramientos que mejoran la movilidad articular y evitan lesiones.

Ejercicios de fuerza: Trabajo de tren superior, inferior y Core (zona media del cuerpo) para fortalecer la musculatura.

BENEFICIOS Y RIESGOS DE LA GIMNASIA

Beneficios:

- Desarrollo de la fuerza, flexibilidad y coordinación.
- Mejora la postura y el equilibrio.
- Estimula la concentración y la disciplina.
- Previene enfermedades musculo esqueléticas.
- Fomenta el trabajo en equipo y la autoconfianza.



Riesgos:

- Lesiones por mala ejecución de los movimientos.
- Sobrecarga muscular si no se realiza un calentamiento adecuado.
- Caídas y golpes en ejercicios de altura o equilibrio.
- Fatiga excesiva si no se respeta el tiempo de recuperación,



POSICIONES CORPORALES

Las posiciones corporales son fundamentales para la correcta ejecución de los ejercicios gimnásticos. Algunas de las principales son:

Posición anatómica: Cuerpo erguido, brazos a los lados y pies juntos.

Posición de firmes: Postura de pie con la espalda recta y los brazos pegados al cuerpo.

Posición de cuclillas: Flexión completa de rodillas con los pies apoyados en el suelo.

Posición en V: Sentado en el suelo con piernas y tronco elevados formando una "V".

Posición en arco: Espalda arqueada hacia atrás con apoyo de manos y pies en el suelo.

MOVIMIENTOS ARTICULARES

Los movimientos articulares permiten la movilidad del cuerpo en distintos planos. Se clasifican en:

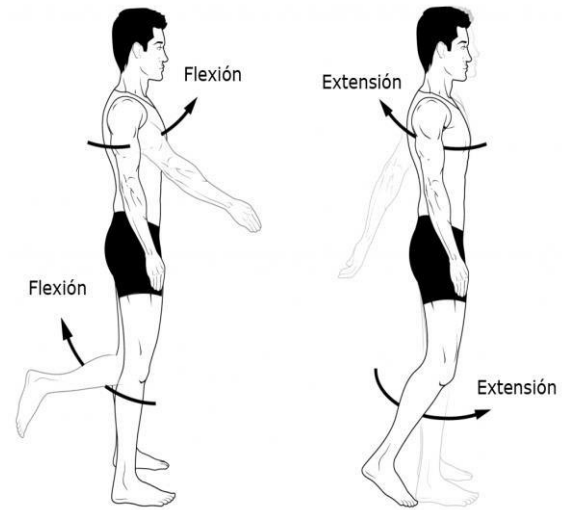
Flexión y extensión: Disminución y aumento del ángulo entre dos segmentos óseos.

Abducción y aducción:

Movimiento de alejamiento de eje del cuerpo.

Rotación: Giro de una articulación sobre su propio eje.

Circunducción: Movimiento circular que combina flexión, extensión, abducción y aducción.



Es importante realizar ejercicios de movilidad articular antes de la práctica gimnástica para evitar lesiones.

ACTIVIDAD EVALUATIVA TEÓRICA E INVESTIGATIVA

Desarrollo de la actividad:

1. Los estudiantes investigarán sobre la historia y evolución de la gimnasia, sus diferentes disciplinas y su impacto en la salud.
2. Deberán presentar un informe escrito o una presentación digital sobre su investigación.
3. En grupos, analizarán la importancia de la gimnasia en el desarrollo físico y mental, comparándola con otros deportes.
4. Cada grupo expondrá sus hallazgos en clase y responderá preguntas de sus compañeros y del docente.
5. Se fomentará el debate y la reflexión sobre la relevancia de la gimnasia en la vida cotidiana.

"La gimnasia no solo fortalece el cuerpo, sino también la mente y la disciplina, convirtiendo cada movimiento en un paso hacia el bienestar y el equilibrio."

Observo el video.
Una breve historia
del ajedrez.

<https://youtu.be/iDVJiG3SNXo?si=7c4fUh4sDeTgTGHk>

El tablero de ajedrez es un campo de batalla cuadrado compuesto por 64 casillas. Estas casillas se alternan en colores claros y oscuros, generalmente blanco y negro. El tablero se divide en 8 filas horizontales y 8 columnas verticales.



DAMA
(REINA)



- Avanza en línea recta en todas las direcciones.
- Tantas casillas como se quiera.
- Puede avanzar o retroceder.
- NO puede saltar a otras piezas.
- La captura la realiza sobre cualquier pieza que encuentre en su camino.



GABALLO



- Es la única pieza que no avanza en línea recta y puede saltar otras piezas.
- Su movimiento se llama salto y tiene forma de "L" dando 2 pasos rectos en horizontal o vertical y otro a un lado.
- Tras el salto aparece en una casilla de color distinto a la que partió.
- La captura es de la pieza que estén en la casilla final de su movimiento.

El ajedrez es necesario en toda buena familia.



