

Segundo Ciclo.

Fecha: ... de abril de 2021.

Capacidad: Coordina diversos segmentos corporales.

Tema: Gimnasia Calistenia.

Área

**Educación
Física**

Clase 7



Evita tocar los ojos, la nariz y la boca antes de lavarte las manos correctamente.

Nos cuidamos entre todos.

Estimado/a colega y familia: La Gimnasia Calistenia son ejercicios con movimientos muy marcados y estructurados, que se realizan mencionando los pasos de la ejecución, es decir, tiempo. Existen ejercicios en cuatro, seis, ocho, diez, doce y más tiempos. A modo de introducción a la práctica se presentarán solo ejercicios en cuatro tiempos.

Normativa:

Queda prohibida la realización de ejercicios físicos intensos sin la supervisión de una persona mayor, sean profesor/a de Educación Física/grado, padres o algún integrante de la familia.

Nos informamos:

La calistenia es un sistema de ejercicios físicos realizados con el propio peso corporal. En este sentido, la atención está en los movimientos de los grandes grupos musculares. El objetivo de la misma es la adquisición de la fuerza, la belleza en la ejecución del ejercicio, y el mejoramiento de la coordinación del movimiento corporal. En síntesis, resalta el atractivo del cuerpo en movimiento.

Es una modalidad de ejercicios físicos de la Educación Física tradicional, pero que ha perdido su práctica probablemente por la incursión de una gimnasia que incluye prácticas deportivas y nuevas modalidades de ejercicios físicos como medio de entrenamiento o acondicionamiento físico.

Beneficios de la Gimnasia Calistenia en el organismo:

En relación a las capacidades físicas básicas, la fuerza de resistencia se desarrolla principalmente con numerosas repeticiones, un ritmo específico, durante un tiempo determinado, resistiendo a la fatiga. Así, se desarrolla la resistencia como tal, se la utiliza también en forma complementaria para el desarrollo integral del organismo en su manifestación aeróbica, consiguiendo así uno de los objetivos primarios de la calistenia que consiste en desarrollar un cuerpo atlético y compensado en el que la fuerza y capacidad aeróbica son fundamentales. Por otra parte, la calistenia es muy útil para estimular el desarrollo de la coordinación, principalmente durante la segunda infancia: los púberes y adolescentes.

Segundo Ciclo.

Fecha: ... de abril de 2021.

Capacidad: Coordina diversos segmentos corporales.

Tema: Gimnasia Calistenia.

Área

**Educación
Física**

Clase 7

Actividades:

A continuación, se presentan ejercicios a modo de ejemplo para su práctica moderada en compañía del/a profesor/a de Educación Física, grado o algún familiar que supervise las indicaciones de pausas y cantidad entre repeticiones.

A modo de activación neuromuscular realiza ejercicios de Payaso durante 30 segundos. Repite de acuerdo a lo indicado según tu grado.

Realiza los ejercicios propuestos durante un minuto, descansa y luego repite según indicación correspondiente al grado.

Ejercicio 1.

Posición inicial: Parado en posición firme.

Tiempo 1: Elevación lateral de los brazos hasta la vertical.

Tiempo 2: Bajan los brazos al lado del cuerpo.

Tiempo 3: Salto con separación lateral de las piernas.

Tiempo 4: Salto y vuelta de los pies al centro.



Ejercicio 2.

Posición inicial: Parado en posición firme.

Tiempo 1: Flexión del tronco hacia adelante.

Tiempo 2: Vuelta a la posición inicial.

Tiempo 3: Flexión del tronco hacia atrás.

Tiempo 4: Vuelta a la posición inicial.

Segundo Ciclo.

Fecha: ... de abril de 2021.

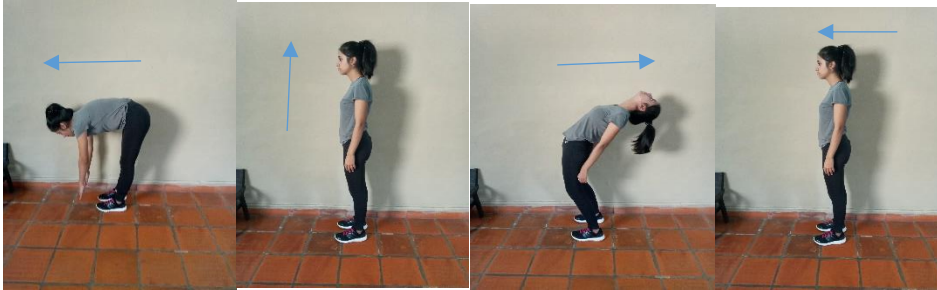
Capacidad: Coordina diversos segmentos corporales.

Tema: Gimnasia Calistenia.

Área

Educación
Física

Clase 7



Ejercicio 3.

Posición inicial: Parado en posición firme.

Tiempo 1: Separación lateral de la pierna izquierda.

Tiempo 2: Separación lateral de la pierna derecha.

Tiempo 3: Vuelta al centro la pierna izquierda.

Tiempo 4: Vuelve al centro la pierna derecha y regresa a su posición inicial.



Ejercicio 4.

Posición inicial: Parado en posición firme.

Tiempo 1: Adelanta la pierna izquierda.

Tiempo 2: Vuelve al centro la pierna izquierda.

Tiempo 3: Adelanta la pierna derecha.

Tiempo 4: Vuelve al centro la pierna derecha y retoma la posición inicial.

Segundo Ciclo.

Fecha: ... de abril de 2021.

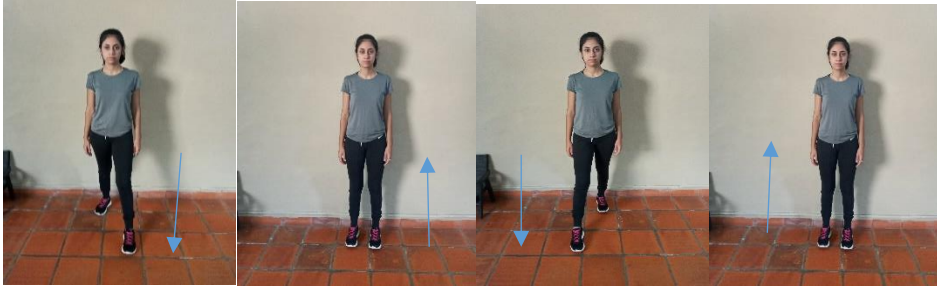
Capacidad: Coordina diversos segmentos corporales.

Tema: Gimnasia Calistenia.

Área

Educación
Física

Clase 7



Adecuaciones: Los ejercicios, no requiere de ajustes. La supervisión durante su desarrollo cumple con el requisito.

Series:

Cuarto grado	Quinto grado	Sexto grado
Cuatro repeticiones	Cinco repeticiones	Seis repeticiones

Observación: En caso de realizar la clase desde la casa, no olvides enviar fotos o un video corto al/la profesor/a mientras realizas los ejercicios.

Indicadores de evaluación:

- Sigue la secuencia de los movimientos.
- Demuestra coordinación en sus movimientos.
- Realiza los movimientos bien definidos.
- Practica con entusiasmo los ejercicios propuestos.
- Respeta las indicaciones dadas para la realización de los ejercicios.

Elaborado por: Nelson Ovelar

Revisado por: Ariel Ortigoza

Diseñado por: Ariel Ortigoza

Audiovisual: María Mequer

Lengua de Señas: Alicia Ayala

Adecuaciones: Stela Gavilán

Equipo del Sindicato Nacional de Educación Física