

HISTORIA DE LA GIMNASIA

ISEF

Prof. Verónica Bracamonte

GIMNASIA



Es el nombre convencional que se utiliza para describir un conjunto de técnicas de distintas procedencias

En el marco de la pedagogía  contenido de la Educación Física

Se distingue:

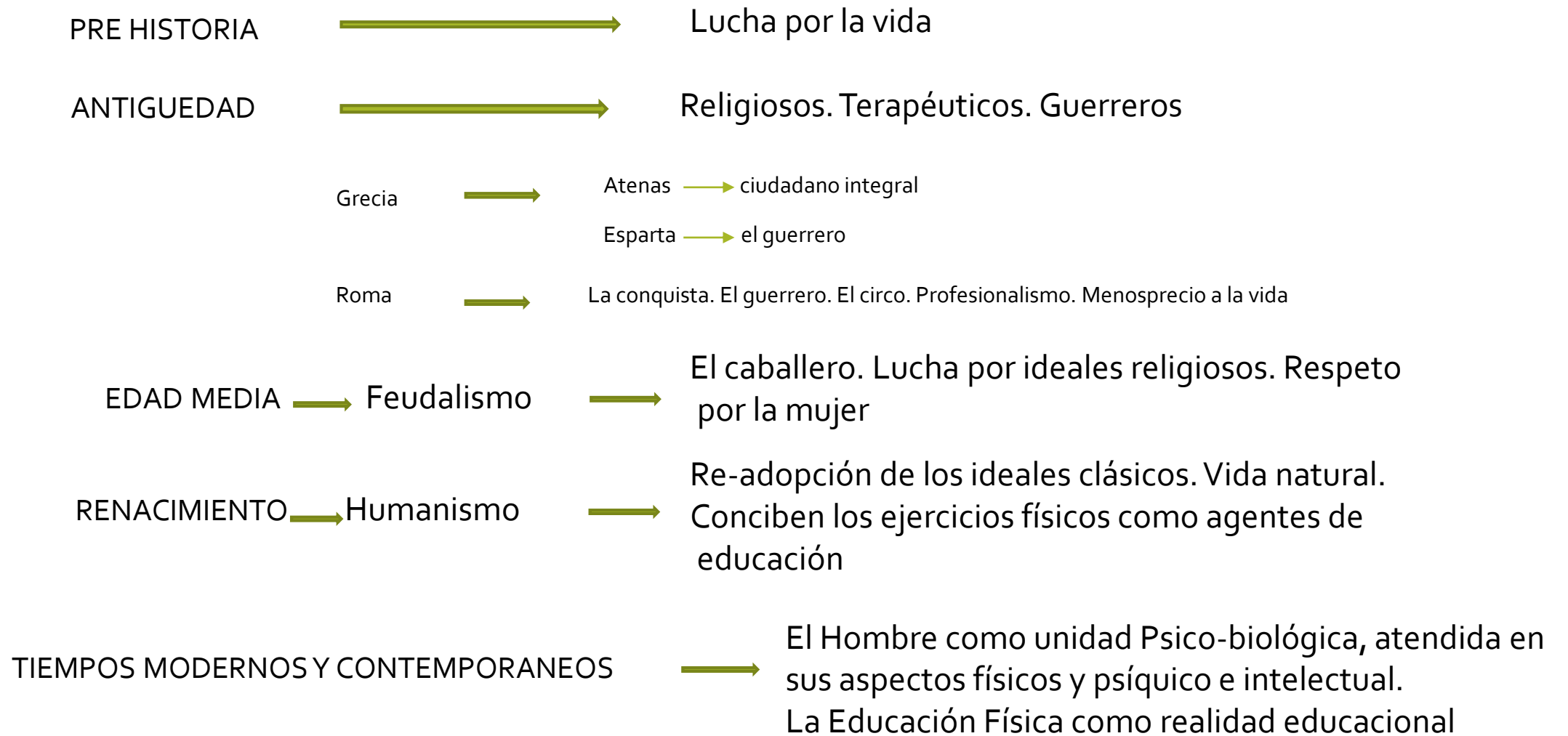
- Sistematicidad
- Y por su intento de
 - ▶ Desarrollar y recuperar la relación del Hombre con su cuerpo, en el sentido de tejer una relación lo mas inteligente posible
 - ▶ Los saberes corporales que caracterizan a esa relación deben ser trasladados de manera que puedan considerados un bien cultural
 - ▶ Mejorar la eficacia de los movimientos de que ese cuerpo es capaz. Se trata de mejorar los aspectos biofuncionales en total relación con la salud

Propósitos:

- Brindar una amplia de gama de experiencias motrices (campo perceptivo del esquema corporal, del tiempo, de los objetos.
- Enseñar las técnicas de diferentes formas de movimientos a través de la práctica.
- Favorecer la transferencia de estos aprendizajes a situaciones de a vida diaria.
- Revalorizar el juego como categoría vital del Hombre (H).
- Destacar la alegría como un agente importante para la desinhibición motriz.
- Proponer actividades donde la participación personal y el intercambio entre los integrantes sean permanentes.
- Cuando se habla, que los saberes del cuerpo deben ser transmitidos como un bien cultura se refiere: acrecentar, perfeccionar y mantener o recuperar la salud durante toda la vida ...,aprender hábitos higiénicos y de vida que le permitan tener una mejor calidad de vida.
- Los aprendizajes motores que se favorecen en las clases de gimnasia deberán ser concebidos como verdaderos esquemas para la acción. Es decir que el alumno ***pueda hacer*** pero también lo es que ***quiera y sepa hacer***.

EJERCICIOS FISICOS A TRAVES DEL TIEMPO

LANGLADE A., Teoría General de Gimnasia, pag.26



GIMNASIA TRADICIONALES



GIMNASIA SUECA



Pedro Enrique Ling (1814)

- Destinado a niños y jóvenes en sus inicios → prepara para resistir la fatiga
- Utilizada luego en reclutas con claras finalidades correctivas.
- Su hijo Hjalmar sistematizó y ordeno la obra de su padre, creó las tablas gimnasticas y surge el principio de totalidad.
- En la figura se ven las clásicas posiciones de este método.



MARIANO GIRALDES, GIMNASIA "El futuro anterior"

GIMNASIA DANESA



Niels Bukh



Su método propone conseguir

- Fuerza
- Flexibilidad
- Agilidad

Contribuciones G. Sueca y Danesa son:

1. Concepto de Sistemática
2. El dinamismo
3. El ordenamiento muscular de los ejercicios
4. El concepto de Gimnasia... Con una intencionalidad
5. El criterio de integridad y funcionalidad
6. El ritmo, la flexibilidad y los balanceos
7. Las preocupaciones correctivas
8. El énfasis en el factor destreza
9. El mejor aprovechamiento de la clase



GIMNASIA MODERNA



Alberto Langlade
Rudolf Bode
Noverre
Delsarte
Dalcroze
Isadora Duncan
Laban
Mary Wigmann



Principios fueron:

1. Totalidad, cambio rítmico y economía en los movimientos
2. La utilización de aparatos manuales
3. El énfasis puesto en la respiración y la postura como base de una gimnasia bien hecha
4. La elaboración y búsqueda de un estilo personal de movimiento
5. La creatividad

METODO NATURAL DE GEORGE HEBERT



Característica de la Gimnasia Natural Austríaca



- Considerada como una expresión pedagógica con intención formativa
- Nace como una reacción contra la artificialidad y criterio analítico de los ejercicios clásicos de la Gimnasia Sueca

Contribuciones:



1. Utilización de la carrera como principal forma locomoción
2. Idealizó el movimiento natural e utilitario
3. Enseñó a amar la naturaleza y a aprovechar cualquier día libre para que el H fuera a gozar de su contacto

LA CALISTENIA



Se origina en EEUU, como consecuencia de una visita de Niels Bukh.

- En el año 1829 aparece el Libro Kallistenie, de Clias. Dedicado especialmente a mujeres con ejercicios para la belleza y fuerza.
- Se diferencia de la Escuela Sueca , Danesa y Alemana por dedicarse a los ejercicios a manos libres.
- En 1860, Dío Lewis, introduce en las escuelas norteamericas un plan denominado "La Nueva Gimnasia", con ejercicios propios de la Calistenia, agregando ejercicios con manubrios, clavas, pelotas, bastones e incluyendo pasos de danza.

LA GIMNASIA JAZZ



Se desarrolla en Suecia en 1963 - Creadora Mónica Beckman

A los movimientos típicamente gimnásticos se le agregaron:

- Música de jazz
- Movimientos inspirados en ese ritmo
- Elementos de la Danza Moderna
- La utilización muy frecuente de la barra del Ballet Clásico

GIMNASIA NATURAL AUSTRIACA



Karl Gaulhofer y Margaret Streicher



Contribuciones:

1. El criterio compensatorio con que deben ser realizados los ejercicios
2. El criterio formativo de la formación de la clase
3. el criterio de performance o rendimiento personal
4. El criterio artístico
5. La búsqueda de la naturalidad de los movimientos
6. La inclusión de los juegos en las clases
7. Los primeros métodos no directivos de la gimnasia

GIMNASIA ESCOLAR ESPECIALIZADA ALEMANA



Nace en Alemania Federal, ante el gran número de niños y adolescentes con carencias y la necesidad de un entrenamiento especializado

Aspecto importantes:

1. Exámenes de alumnos a principios de año escolar, a fin de identificar deficiencias coordinativas, musculares, articulares y orgánicas.
2. En función de los resultados se organizaban grupos de entrenamiento
3. Clase de Gimnasia especializada además de las clases regulares (3 veces a la semana, 1 hora; además de las 2 hs de EF)
4. Dictada por profesores especializados en Gimnasia Escolar Especializada

Disciplinas Gimnásticas (también llamadas modalidades) competitivas reguladas hoy en día por la FIG

Gimnasia Artística

Varonil- Femenil

La gimnasia artística es una disciplina de la gimnasia. Se practica con diversos aparatos. La gimnasia surgió en la antigüedad. A partir del siglo XIX, la gimnasia artística se independizó de la gimnasia general, tras la creación, en 1881, de la Federación Europea de Gimnasia. Más tarde, en Atenas 1896, se convirtió en deporte olímpico practicado únicamente por hombres. Ya en los Juegos Olímpicos de Ámsterdam 1928 se permitió participar a las mujeres. A partir de mediados del siglo XX, esta disciplina comenzó a practicarse de la manera que se conoce actualmente.



Gimnasia Rítmica

Es una disciplina deportiva que combina elementos de ballet, gimnasia y danza, así como el uso de diversos aparatos como la cuerda, el aro, la pelota, las mazas y la cinta. Se acompaña de música para mantener un ritmo en sus movimientos, con o sin aparato. La gimnasia rítmica desarrolla la armonía, la gracia y la belleza mediante movimientos creativos, traducidos en expresiones personales a través de la combinación musical, teatral y técnica, que transmite, principalmente, satisfacción estética a los espectadores. Practicada principalmente por mujeres, en los últimos años está aumentando el número de practicantes masculinos. Las pruebas se realizan sobre un tapiz y la duración de los ejercicios es de aproximadamente 90 segundos en la modalidad individual y de 150 en la de conjuntos. Al igual que otras disciplinas de la gimnasia.



Gimnasia Para Todos

El principio que sustenta la gimnasia para todos es el considerarla como una actividad física principalmente recreativa, beneficiosa y divertida y no competitiva, es para todo el mundo, se busca el bienestar físico y mental de cada individuo.

La gimnasia para todos es una oportunidad única para promover la salud y la sociabilidad y actúa como un factor social y cultural importante donde se incluye actividades de ocio para todos los grupos de edad.



Gimnasia Aérobica Deportiva

Antes conocida como aeróbic deportivo, es una disciplina de la gimnasia en la que se ejecuta una rutina de 1 minuto con movimientos de alta intensidad derivados del aeróbic tradicional además de una serie de elementos de dificultad. Esta rutina debe demostrar movimientos continuos, flexibilidad, fuerza y una perfecta ejecución en los elementos de dificultad.



Gimnasia de Trampolín

Es una disciplina deportiva de la gimnasia que consiste en realizar una serie de ejercicios ejecutados en varios aparatos elásticos, donde la acrobacia es la principal protagonista. Está dividida principalmente en tres especialidades: tumbling, doble mini-tramp y cama elástica, la última de ellas olímpica desde Sídney 2000 por lo cual es importante.



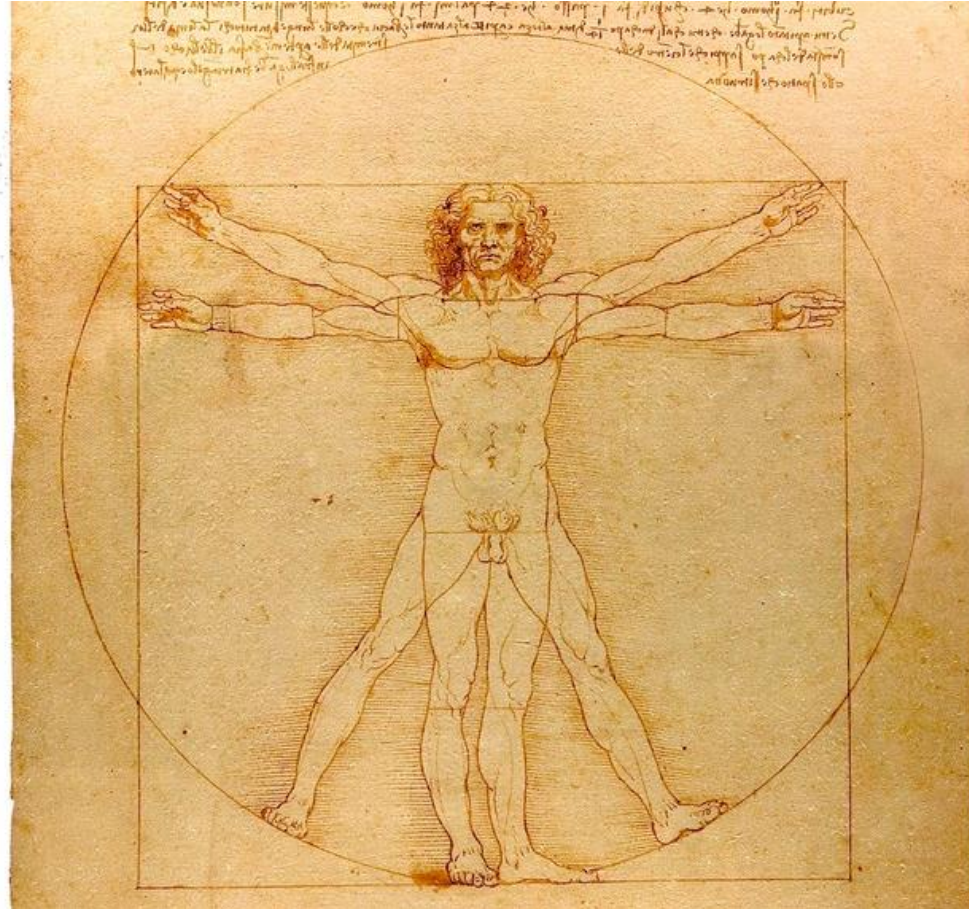
Parkour

Es una disciplina física basada en la capacidad motriz del individuo, desarrollado a partir del método natural. Los practicantes son denominados traceurs/traceuses y tienen como objetivo trasladarse de un punto a otro del entorno de la manera más sencilla y eficiente posible, adaptándose a las exigencias del mismo con la sola ayuda de su cuerpo. Además, se puede considerar una forma de expresión en cuanto a la libertad, el contacto con todo medio externo y el dominio sobre el propio movimiento natural de cada individuo.

Se practica tanto individual como colectivo en cualquier entorno, no exclusivamente en espacios urbanos. Cada practicante decide hasta qué punto involucrarse en su entrenamiento y cómo enfocarlo. Su práctica implica la adaptación al entorno para superar los diferentes obstáculos presentes en un recorrido.



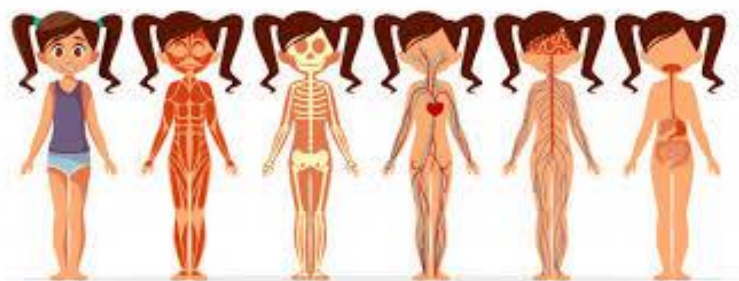
Motricidad y Corporeidad



Leonardo Da Vinci

Presenta su estudio del "canon de las proporciones humanas", a partir de las cuales se juzga su belleza y armonía.

Corporeidad



No puede ser considerado sólo por un conjunto de huesos, articulaciones, músculos, tendones, aponeurosis, órganos, fluidos o tejidos.

CUERPO

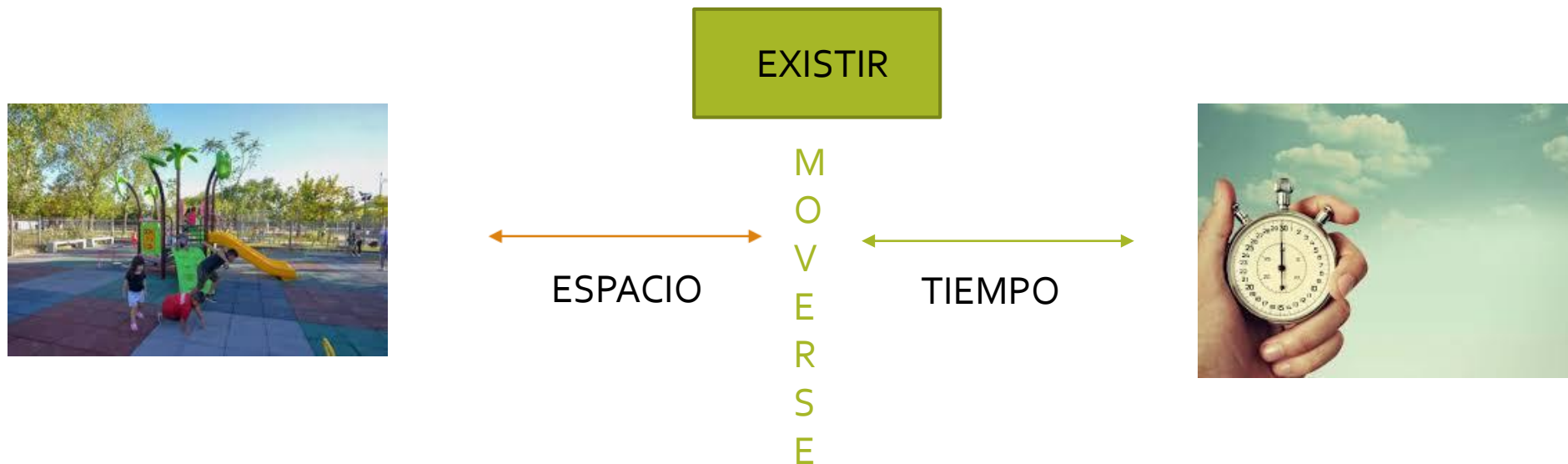


Más bien es un fenómeno social, cultural e histórico. No existe en "estado natural", siempre esta inserto en una trama de sentido y significación.

CUERPO

- Tradición Cristiana, ha sido una metáfora (cuerpo de Cristo, la Sangre de la salvación).
- Constituyó las metáforas vinculadas a lo político (cuerpo político) y a las nociones de salud (estabilidad y armonía).

Rechazar al cuerpo como un "objeto natural" implica aceptar que toda intervención corporal está mediada por el lenguaje, la cultura y el poder.



SIGNIFICA: transformar el entorno gracias a la suma de gestos eficaces, clasificar y atribuir un valor a las actividades perceptivas, dirigir a los demás la palabra, pero también realizar gestos y movimientos a partir de un conjunto de rituales corporales cuya significación solo tiene sentido en relación con el conjunto de los datos de la simbólica propia del grupo y del contexto social de pertenencia.



Cuerpos bulímicos, anoréxicos o desnutridos, cuerpo violados, desprotegidos , drogad cuestionados por embarazos, tatuajes, perforaciones, posturas “afeminadas” en los varones y “machonas” en las mujeres, muestran cierta ambivalencia y contradicciones.

Cuerpo en donde la apariencia o la vestimenta se convierte en un operador de distinción social.

Resignificar el cuerpo y ciertas partes del mismo, las emociones y sensaciones, los usos del cuerpo en el espacio y en el tiempo, el cuidado del cuerpo, la sexualidad, el deseo, el placer y los contactos corporales, y resignificar la violencia simbólica, psicológica y física se convierten en acciones prioritarias para cualquier desafío pedagógico y escolar.

Motricidad

MOVIMIENTO

cambio de posición o de lugar del cuerpo, como un acto físico-biológico que le permite al individuo desplazarse



MOTRICIDAD

es concebida como la forma de expresión del ser humano, como un acto intencionado y consciente, que además de las características físicas, incluye factores subjetivos, dentro de un proceso de complejidad humana

“La motricidad es la capacidad del hombre para moverse en el mundo y la corporeidad el modo del hombre de estar en él”

Qué es la gimnasia?

Podríamos definirla como un **deporte** que **potencia las capacidades físicas, volitivas y cognitivas del ser humano**.

Que tiene antecedentes en la antigüedad, y aunque hoy en día son pocas las características que comparte de su práctica con las del pasado, ya desde sus inicios se consideraba como una actividad que implicaba la perfecta sincronía entre la mente y el cuerpo.

Ya sea que se practique con fines terapéuticos, recreativos o competitivos, la gimnasia busca potenciar las capacidades motrices del atleta, como equilibrio, fuerza, flexibilidad, agilidad, resistencia y control, entre otros.

Algunas modalidades de la gimnasia son llevadas a cabo como deporte de competición, en el que se deben desarrollar una serie de ejercicios reglamentados, secuenciados en diferentes niveles de dificultad y están basados en un sistema de puntos con bonificaciones y deducciones. En la actualidad, la Federación Internacional de Gimnasia (FIG) es el organismo mundial encargado de regular las disciplinas competitivas, delegando funciones y responsabilidades a las Federaciones en cada país y éstas a su vez, a las Asociaciones que las conforman.

CAPACIDADES Y HABILIDADES MOTORAS

CAPACIDADES MOTRICES - ORBADAÑOS JAVIER

Define a las **CAPACIDADES MOTRICES** como componente endógenos del rendimiento deportivo factibles de desarrollar mediante entrenamiento específico decada una de ellas, y a través de la maduración y estímulo del potencial físico del deportista.

CAPACIDADES CONDICIONALES: son las que tiene como sustento la eficacia metabólica de músculos y aparatos, razón por la cual también reciben la denominación de Capacidades Orgánico-Funcionales.

Sus factores limitantes están en relación con los mecanismos de contracción y la disponibilidad energética.

Estas capacidades son fundamentalmente la Fuerza, la Resistencia y la velocidad. Tienen desarrollos diferentes (procesos de adaptación diferentes), pero muestran a lo largo de la vida deportiva, un fuerte incremento al comienzo de la pubertad (12 – 17/18 años), coincidiendo con esa crítica etapa de maduración y el crecimiento.

CAPACIDADES COORDINATIVAS: son las que permiten organizar, controlar y conducir el gesto laboral, estético expresivo o deportivo, mediante el desarrollo de la capacidad rítmica, el equilibrio, la percepción espacio-tiempo, el esquema corporal, la imagen corporal y la coordinación gestual.

Su grado de perfección y eficiencia está determinado por la captación de información, y la elaboración de respuestas motoras adecuadas en tiempo y forma a esa información. Íntimamente relacionadas con la Técnica y la Táctica (y sus derivadas), estas capacidades coordinativas tienen un desarrollo marcado en la etapa pre-puberal (6 a 11/12 años).

CAPACIDADES INTERMEDIAS: son las que poseen características intermedias entre las condicionales y coordinativas. Con condicionantes diferentes a los señalados para los otros tipos de capacidades, y específicos de cada una de ellas.

Esas capacidades son la Flexibilidad, el Equilibrio, la Coordinación Motriz Básica, todas sin grandes demandas energéticas y con bajo nivel de exigencia neuro-coordinativas.

Capacidades Condicionantes y coordinativas

- Mariano Giraldes -

Capacidades Condicionantes	Capacidades Coordinativas – Según Meinel y Schanabel
<ul style="list-style-type: none">- La Resistencia- La Fuerza- La Velocidad (fuertemente influenciada por la las capacidades coordinativas y la fuerza). <p>Factores limitantes de ellas son:</p> <ul style="list-style-type: none">• La disponibilidad de energía que hay en el músculo.• Los mecanismos que regulan su uso.	<ul style="list-style-type: none">- La capacidad de diferenciación.- La capacidad de acoplamiento.- La capacidad de reacción.- La capacidad de orientación.- La capacidad de equilibrio.- La capacidad de adaptación.- Ritmo. <p>Los aspectos limitantes son:</p> <ul style="list-style-type: none">• La motivación.• La percepción que impulsa hacia lo significativo.• La anticipación de los resultados.• La ejecución.• La retroalimentación o feed back.• El almacenamiento de información y actuaciones motrices.

HABILIDADES MOTRICES

Concepto

No es fácil encontrar una sola definición como un solo termino que satisfaga a todos los estudiosos. Se utilizan de manera indistinta Habilidad Motriz, Tarea Motriz o Destreza Motriz.

- Podemos entender a las habilidades como formas de movimiento específico, que dependen de la experiencia y se automatizan a través de la práctica y la repetición.
- Fundamentos motores adquiridos para dar solución, a un problema motor concreto, para elaborar y dar una respuesta eficiente y económica, con la finalidad de alcanzar un objetivo preciso.
- Aptitud adquirida, supone un nivel de competencia o un saber hacer, pero que se limita a una acción específica a un conjunto limitado de acciones. Es el resultado de un aprendizaje, a menudo largo, que depende del conjunto de recursos de los cuales se dispone, es decir de la capacidad para transformar el repertorio de respuestas, que van a ser tantas como se pueda aprender.
- Para Batalla Flores consisten en el grado de competencia de un sujeto concreto frente a un objeto determinado.

La habilidad motora como expresión final integradora (Mario López)

- La Habilidad Motora representa la expresión final de la conducta motora. Integra las tres áreas de la conducta, siendo una expresión psicomotriz, cognitiva y socio afectiva que se da contextualizada y en un ambiente particular.
- Para este autor, los seres humanos nacemos con múltiples posibilidades o capacidades (predeterminaciones genéticas y congénitas), incluso con una cultura motriz genética que necesitamos y debemos estimular, y desarrollar.

Se puede decir entonces, que la CAPACIDAD representa lo potencial, lo hereditario, las posibilidades humanas predeterminadas por la naturaleza; en tanto que la HABILIDAD, es la manifestación observable de la capacidad, la forma visible del movimiento. Gracias a lo observable de la habilidad podemos inferir, desarrollar y evaluar las capacidades involucradas.

Las habilidades que permiten el entrenamiento de las Capacidades Condicionales: -Mariano Giraldes

Habilidades locomotivas:



Caminar



Salticar



Saltar



Patinar



Correr



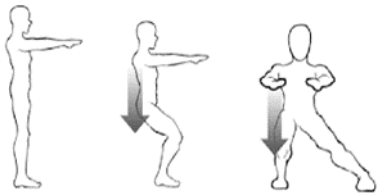
Galopar



Esquivar

Las habilidades que permiten el entrenamiento de las Capacidades Condicionales: -Mariano Giraldes

Habilidades no locomotivas:



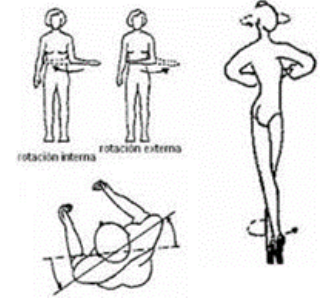
Tomar el peso



Cambiar el peso



Balancear



Girar



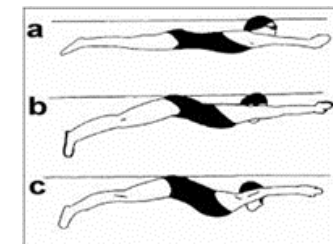
Pararse- Sentarse



Arrastrarse



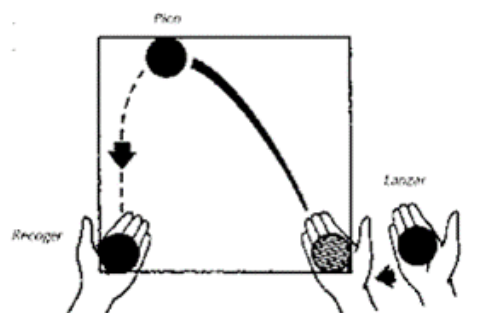
Tacular



Ondular

Las habilidades que permiten el entrenamiento de las Capacidades Condicionales: -Mariano Giraldes

Habilidades manipulativas:



Recibir

Lanzar



Patear



Cabecear



Rechazar



Rodar

Picar con una mano no tiene limite.



Picar

Las Habilidades motoras se construyen sobre la base de las Capacidades Motoras, principalmente de las de tipo Coordinativo; estas van a condicionar , tanto el nivel de rendimiento como la finura en la expresión de las habilidades motoras. Así mismo, la formación, combinación y repetición de habilidades motoras son el instrumento fundamental para el desarrollo de las Capacidades Motoras.

Existe una interdependencia entre las Capacidades y Habilidades Motoras que reviste un papel esencial en el planteamiento técnico-metodológico, y que permite comprender la relación estrecha entre

Ejemplo:



En un lanzamiento al aro en basquetbol. Se necesitará de la Capacidades Coordinativas como el equilibrio, el acoplamiento, ritmización y de Capacidades Condicionales como ser fuerza (para hacer llegar la pelota al aro).



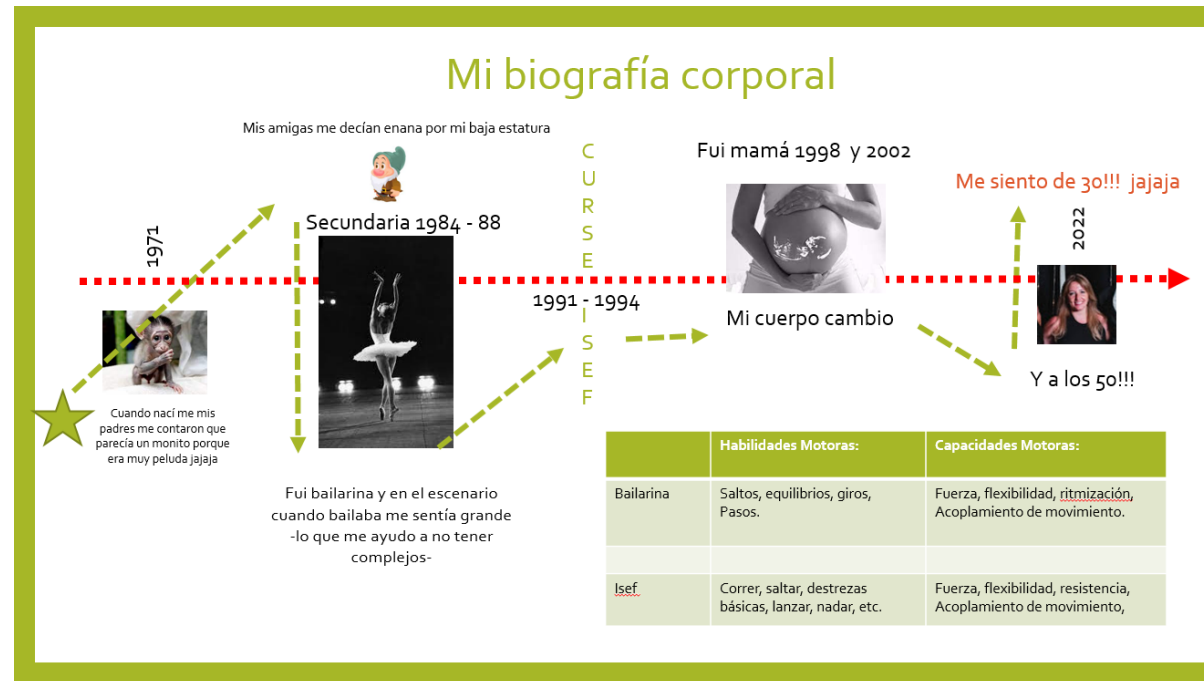
Para que un alumno aprenda a andar en patin o skate necesita de las Capacidades Coordinativas Como el equilibrio, ritmización, acoplamiento de movimientos Y de Capacidades Condicionales como la fuerza (para desplazarse), resistencia (si quiere prolongar el esfuerzo) y velocidad (si quiere ir mas rápido).

Actividad

Realizar una Biografía Corporal acerca de su corporeidad y motricidad. El trabajo es libre. Puede ser en una línea de tiempo, puede ser un audio, un video, registrando con imágenes o palabras aspecto que a Ud. le fueron significativos en relación a su corporeidad y motricidad y teniendo en cuenta todo lo expuesto.

A su producción la deberá subir al siguiente PADLET: <https://es.padlet.com/veronicabracamonte70/aqwfkioh2kuojaia>

<https://padlet.com/practicaifef/eozjv51wxEOa28qq>



Mi biografía corporal

Mis amigas me decían enana por mi baja estatura



1971



Cuando nació me mis padres me contaron que parecía un monito porque era muy peluda jajaja

Secundaria 1984 - 88



Fui bailarina y en el escenario cuando bailaba me sentía grande -lo que me ayudo a no tener complejos-

1991 - 1994

C
U
R
S
E

I
S
E
F

Fui mamá 1998 y 2002



Mi cuerpo cambio

Me siento de 30!!! jajaja

2022



Y a los 50!!!

	Habilidades Motoras:	Capacidades Motoras:
Bailarina	Saltos, equilibrios, giros, Pasos.	Fuerza, flexibilidad, ritmización, Acoplamiento de movimiento.
Isef	Correr, saltar, destrezas básicas, lanzar, nadar, etc.	Fuerza, flexibilidad, resistencia, Acoplamiento de movimiento,