



UNIVERSIDAD METROPOLITANA DE CIENCIAS DE LA
EDUCACIÓN FACULTAD DE ARTES Y EDUCACIÓN FÍSICA
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y
RECREACIÓN

*Propuesta Metodológica para la Integración de la Gimnasia para Todos
a Nivel Escolar.*

Tesis para optar al título de profesora
de educación física, deportes y recreación.

Autora: Angela Paz Montero Muñoz
Profesora Guía: Caterina Fazzi Gómez

Enero, 2023.



UNIVERSIDAD METROPOLITANA DE CIENCIAS DE LA
EDUCACIÓN FACULTAD DE ARTES Y EDUCACIÓN FÍSICA
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y
RECREACIÓN

*Propuesta Metodológica para la Integración de la Gimnasia para Todos
a Nivel Escolar.*

Tesis para optar al título de profesora
de educación física, deportes y recreación.

Autora: Angela Paz Montero Muñoz
Profesora Guía: Caterina Fazzi Gómez

Enero, 2023.

Autorización

2023, Angela Paz Montero Muñoz

Se autoriza la reproducción total o parcial de este material, con fines académicos, por cualquier medio o procedimiento, siempre y cuando se hagan las referencias bibliográficas que acrediten el presente trabajo y su autor.

Dedico esta tesis a:

Mi Madre, por ser mi apoyo fundamental en mi crecimiento personal, motivarme a forjar mis sueños y jamás dejar de confiar en mí, incluso cuando yo no podía. Gracias por darme la vida y las alas para volar alto y lejos, con afecto y amor

A.

Agradezco de todo corazón a los funcionarios del Departamento de Educación Física, Deportes y Recreación por jamás perder la fé en mí y mis capacidades. A la profesora Caterina Fazzi por ser un apoyo crucial en el término de esta tesis y tenerme la paciencia suficiente para culminar mi proceso universitario. Agradezco a quienes también no creyeron en mí, porque a pesar de ellos y lo difícil que fue batallar contra corriente, estoy aquí y ahora logrando mis sueños. Agradezco a quienes sí me acompañaron, a mis compañeros de los pastos en el físico por siempre decirme que si se puede. Por último, agradezco a la Angela del pasado por querer triunfar porque la Angela del presente está mirando el futuro con optimismo.

Angela Montero

Tabla de Contenidos

Resumen	8
Palabras Clave:	8
Abstract	9
Key Words:	9
Introducción	10
Capítulo 1. Planteamiento del Problema	11
1.1 Problema	11
1.1.2 Actividad física Escolar.	11
1.1.3 Currículum Escolar.	13
1.1.4 Sobrepeso y obesidad en el aula.	16
1.1.5 Inclusión en la Educación.	18
Capítulo 2: Marco Teórico	21
2.1 Cronología de la Gimnasia:	21
2.1.1 La Gimnasia en la antigua Grecia	21
2.1.2 La Gimnasia en la cultura Egipcia	23
2.1.3 La Gimnasia y el imperio Romano	25
2.1.4 La Gimnasia en la Edad Media:	26
2.1.5 La Gimnasia y el Renacimiento:	27

2.1.6 La Gimnasia en la Edad moderna:	28
2.2 Escuelas de Gimnasia.	31
2.2.1 Escuela Alemana:	31
2.2.2 Escuela Suiza:	32
2.2.3 Escuela Francesa	33
2.3 La popularización de la Gimnasia:	34
2.4 Las Gimnasias a nivel competitivo	41
2.4.1 Gimnasia Artística:	41
2.4.2 Gimnasia Rítmica:	41
2.4.3 Gimnasia Trampolín:	42
2.4.4 Gimnasia Acrobática:	42
2.4.5 Gimnasia Aeróbica:	43
2.4.6 Parkour:	43
2.4.7 La Gimnasia para Todos.	44
2.5 Antecedentes más relevantes de la Gimnasia Para Todos	45
2.5.1 El Desafío Mundial de Gimnasia por la vida	46
2.5.2 La experiencia del Desafío Mundial “Gym for Life”	47
Capítulo 3 Marco Metodológico	49
3.1 Enfoque Metodológico	49

3.2 Población del Proyecto	49
3.2.1 Universo	49
3.2.2 Muestra	49
3.2.3 Fases de la Metodología:	50
3.3 Tamaño de la Muestra:	50
3.4 Variables del Proyecto:	50
Capítulo 4 Proyecto Metodologico	52
4.1 Descripción del Proyecto Metodologico:	52
4.1.1 Nombre del Proyecto:	52
Anexos	54
Conclusiones	58
Referencias Bibliográficas	60

Resumen

Las problemáticas a nivel país relacionadas con hábitos de salud negativos han ido creciendo cada vez más a lo largo de los últimos años. Chile se encuentra dentro de los países con mayores índices de obesidad infantil y sedentarismo de América Latina. Una manera en la que se podría fomentar la práctica deportiva es motivando de manera entretenida a los estudiantes, involucrando actividades en las cuales puedan trabajar en comunidad con sus pares y entorno. Dentro de esas posibilidades, la gimnasia para todos, la cual incluye todas las modalidades de la Federación Internacional de Gimnasia con la danza, expresión corporal e individualidad de cada persona podría llegar a ser una estrategia positiva para incentivar a los niños a la práctica de actividad física, beneficiándose en el presente y el futuro, a nivel motriz y salubre.

Se elaborará una propuesta de proyecto educativo metodológico en un contexto extraprogramático escolar, que integre la Gimnasia para Todos, involucrando a toda la comunidad educativa: estudiantes, profesores, apoderados, administrativos o incluso apoderados, pudiendo transformarse en una herramienta para las futuras generaciones.

Palabras Clave: Educación física, proyecto educativo, gimnasia para todos, inclusión, motricidad, estudiantes, obesidad, sedentarismo.

Abstract

The country's problems related to negative health habits have been growing increasingly over the last few years. Chile is among the countries with the highest rates of childhood obesity and sedentary lifestyles in Latin America. One way in which sports practice could be encouraged is by motivating students in an entertaining way, involving activities in which they can work in community with their peers and environment. Within these possibilities, gymnastics for all, which includes all the modalities of the International Gymnastics Federation with dance, body expression and individuality of each person could become a positive strategy to encourage children to practice physical activity, benefiting in the present and the future at a motor and health level.

Through this thesis we will elaborate a proposal for a methodological educational project in an extracurricular school context, which integrates Gymnastics for All involving the entire educational community: students, teachers, parents, administrative or even guardians, being able to become a tool for future generations of learners.

Key Words: Physical education, educational project, gymnastics for all, inclusion, motor skills, students, obesity, sedentary lifestyle.

Introducción

En Chile existen problemáticas que podrían ser perjudiciales para la salud de los niños, ya sea en el presente como en su futuro, tales obstáculos podrían perjudicar la participación deportiva o incluso la adquisición de habilidades motrices durante un proceso de enseñanza a través de ámbitos relacionados a la salud del cuerpo.

El Ministerio de Educación ha propuesto una serie de incentivos y propuestas que alientan a la participación ciudadana y escolar a tomar partido de instancias deportivas que fomenten hábitos de vida saludables, sin embargo se podría decir que la realidad está aún muy alejada de los objetivos a nivel nacional (MINEDUC, 2015). Dentro de estas problemáticas podemos inferir que existen complejidades a la hora de enseñar y aprender, las cuales abarcan desde el currículum escolar, hasta los rangos de obesidad en niños y adolescente, dificultades que podrían mejorar por medio de la práctica de actividad física que no involucra exclusivamente a los estudiantes, si no también al total de los individuos que contribuyen directamente en la educación integral de los alumnos, individuos como apoderados, profesores de asignaturas no relacionadas con deportes o incluso funcionarios escolares.

Durante esta investigación se podría inferir que existen antecedentes relevantes que permitan encontrar una motivación como pedagogos detrás de la realización de actividades que incluyan a toda una comunidad, siendo estas actividades promotoras para la calidad de vida de los participantes, recalando que poder entregar bases consistentes de aprendizaje que perduren a través de la vida de los niños es uno de los propósitos cruciales de todo profesor de educación física.

Este sustento investigativo propone una metodología de aprendizaje que se aparta de lo convencional en términos de educación física y deportes tradicionales, pretendiendo abarcar una gran diversidad de disciplinas gimnásticas, las cuales permitirán una integración a la actividad física y sus beneficios por medio de su aprendizaje. En consiguiente y entendiendo que la gimnasia como término macro comprende una larga historia y diversidad, este proyecto metodológico busca integrar conocimiento e información para que sean utilizados tanto en la cotidianidad como en la posteridad de sus participantes a través de la Gimnasia para Todos, proponiendo un aprendizaje en comunidad y colectivo, el cual se dirige primordialmente a los estudiantes pero motiva a que apoderados y profesores se involucren

también en la enseñanza del alumnado. Tal proceso será guiado por el profesor a cargo con la intención de ser un mentor en los procesos pedagógicos, incentivando la independencia hacia el aprendizaje.

Dentro de los objetivos fundamentales para la realización de dicho proyecto metodológico es imprescindible incrementar el trabajo creativo de los participantes, fomentando la inclusión, el compromiso, el trabajo en equipo y la participación en un deporte grupal como lo es la Gimnasia para Todos, donde como bien se explica a través de esta investigación, es para todos quienes quieran vivir una experiencia enriquecedora por medio de las artes gimnásticas y en comunidad, potenciando la actividad física en niños y jóvenes en etapa escolar e incitando a una transversalidad a los componentes de la educación.

Capítulo I. Planteamiento del Problema y Objetivos de la Investigación

1.1 Problema

En Chile la educación está regulada por el Ministerio de Educación, que es un organismo rector del Estado, el cual debe fomentar la educación en todo su esplendor, democráticamente y de excelencia para todos, ya que su misión es tangente en describirse como un regulador que debe velar para que todos los estudiantes reciban el derecho a educarse (MINEDUC, 2023). En consecuencia, también es un órgano que debe asegurar que el sistema educativo sea inclusivo, teniendo como objetivo principal la formación integral de la población chilena de manera permanente y que perdure en su futuro (MINEDUC, 2023). No obstante, y por medio de esta investigación, se podría experimentar una nueva realidad, una en la que la práctica deportiva comunitaria podría ser un medio para fomentar hábitos de vida saludables desde temprana edad.

En esta tónica, la actividad física, que se conoce como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que resulta en un gasto energético, el cual puede ser medido en kilocalorías (Caspersen, 1985) podría estar en números que representan riesgo para la población escolar y por medio de este proyecto se buscaría fomentar una mejora en la cantidad de actividad física que los niños practican a diario. Por consiguiente, Chile se encuentra en el penúltimo lugar de la encuesta en niveles de actividad física, donde sólo uno de cada cinco niños y niñas son físicamente activos (MINDEP, 2018). Mientras, la realidad en etapas de la adolescencia podrían crear una alarma en relación a la inactividad física, explicando que el 37,7% de los adolescentes varones pasan más de dos horas diarias frente a pantallas de celulares/computadores o sentados durante su tiempo libre, mientras que las mujeres un 30,9% (MINDEP, 2018). Ahora bien si hablamos de capacidades físicas, a nivel nacional los adolescentes aparecen con un bajo porcentaje dentro de los estándares, con un 33% en mujeres y un 44% en hombres en sus capacidades de realizar aspectos físicos, que en resumidas palabras posicionaría a la comunidad adolescente en un desuso de sus capacidades físicas (MINDEP, 2018).

En relación a la economía y la actividad física, se estima que a medida que los países se desarrollan económicamente, los niveles de inactividad física aumentan (OMS, 2018), esto debido a la evolución como sociedad, en la que cada vez las personas se mueve menos, aumenta el tiempo frente a las pantallas y la población migra a las ciudades, aumentando

también la urbanización (OMS, 2020) En consecuencia, más del 55% de la población mundial vive en zonas urbanas, factores que hacen insegura la práctica de actividad física ya sea por el exceso de vehículos y la prevalencia a accidentes de tránsito, como también la falta de espacios para la recreación (OMS, 2021). En relación a este punto si nos referimos a Chile, en el 2021 la población rural era de un 11,4% y un 88,6% la urbana , pronosticando para el 2035 un 10,9% de población rural y 89,1% urbana, poniendo a Chile en estándares de población urbana alta (Vieyra, 2021), que en consecuencia pudiese acrecentar la inactividad física en la población joven chilena.

Si nos referimos ahora a la brecha socioeconómica y siguiendo los datos publicados por la Agencia de Calidad de la Educación, desde las primeras aplicaciones del sistema nacional de evaluación de resultados de aprendizaje (SIMCE), las instituciones escolares privadas asociadas a un nivel socioeconómico más alto, alcanzaron niveles más altos de rendimiento académico y condición física que las subvencionadas y municipales, dependencias asociadas a los estratos más bajos (MINEDUC, 2015). Entre los factores asociados al nivel socioeconómico que podrían explicar el bajo rendimiento académico en los estratos más bajos asociados a la malnutrición, colegios con menores recursos y menor apoyo parental (Ahumada, et al, 2020), este último punto podría ser crucial para una formación de acompañamiento con el niño, pudiendo alcanzar en efecto asociaciones de una educación que integre al niño a un futuro con menores riesgos en la etapa adulta.

Si asociamos ahora las problemáticas con el currículum escolar, entendiendo que dentro del mismo encontramos las bases curriculares, las cuales son una ayuda de planificación a las clases y debiese ser una herramienta de apoyo para los docentes, se puede desvelar el plan de estudio y la brecha existente entre las asignaturas escolares (MINEDUC, 2022). El plan de estudio entrega el total de horas que debe realizar cada asignatura por año, dividiéndose por etapas escolares de primero a cuarto básico, quinto y sexto básico, séptimo y octavo básico, primero y segundo medio, y tercero y cuarto medio (MINEDUC, 2022). Para ejemplificar mejor, los estudiantes de primero a cuarto básico cuentan con un total de 152 horas pedagógicas de educación física al año, lo que se resume en 3,8 horas pedagógicas a la semana de actividad física, equivalente a 171 minutos de actividad física (MINEDUC, 2022)(Imagen 1), estándares que no llegan a las recomendaciones de la OMS sobre actividad física (OMS, 2020) (Imagen 2) ¿Cómo podemos ayudar a combatir la inactividad física, si incluso el currículum pareciese impedirlo? Si bien en el año 2012, el Consejo Nacional de

Educación se propuso aumentar las horas de educación física, esto luego de recibir los resultados obtenidos en el simce 2011, que mostró que los estudiantes en Chile estaban en una condición física insuficiente, para el año 2019, el mismo Consejo Nacional que propone el aumento de horas a la asignatura, eliminó la carga académica obligatoria de educación física para los alumnos de tercero y cuarto medio, posicionandola como una materia de opción voluntaria y compitiendo con asignaturas como religión, priorizando la carga académica para asignaturas como matemática o lenguaje e inclusive dentro de los planes y programas no existen unidades que integren objetivos relacionados con la creatividad sino que es un asentamiento hacia los deportes tradicionales (INTA, 2019), alejándose de lo que podría llegar a ser una enseñanza por medio de la gimnasia para todos. Siguiendo lo anterior, la OMS y la Organización Panamericana de la Salud (OPS) en su última recomendación entregada en Chile en el año 2020 estipula que los niños, niñas y adolescentes entre 5 y 17 años deberían realizar actividad física de manera moderada a vigorosa al menos 60 minutos al día, tres veces a la semana. (OPS, 2020). Por su parte las nuevas actualizaciones están dirigidas a los encargados de formular políticas en los ministerios de salud y de educación, haciendo referencia a que debe haber cambios para la mejora en ámbitos de la actividad física en la población, pero esta debe estar regulada por las entidades responsables para el beneficio de la misma (OPS, 2020).

Si bien dentro del currículum escolar la disminuida carga académica dirigida hacia actividades deportivas podría sobreponerse como un obstáculo para la formación de individuos en la adquisición de habilidades corpóreas (INTA, 2019) existen otros factores dentro de las mismas bases curriculares que podrían afectar incluso de mayor manera la educación de los niños, estos son los ejes curriculares, los cuales son pilares para la planificación de las clases pedagógicas (MINEDUC, 2018). Dentro de estos se puede evidenciar como los objetivos de aprendizaje tanto en el primer ciclo escolar como en el siguiente, carecen de actividades relacionadas al juego y la creatividad, y se centran netamente en el liderazgo y la construcción de habilidades hacia la condición física, pudiendo observar un distanciamiento de la naturalidad del niño (Araya, 2012). Siguiendo en materia relacionada con el juego, Araya (2012) explica que jugar es una parte sustancial de todo niño, que incluso si es que prevalece en la adultez, traería beneficios como lo es hacer una pausa de un día laboral y así obtener placer por medio de una actividad de entretenimiento. Por consiguiente, el juego ha ido quedando de lado para seguir reglamentos y aprender sobre deportes tradicionales, convirtiendo la escuela un lugar de “trabajo infantil”

y no así un espacio para el aprendizaje de manera placentera, y así, mientras más se reprime a los alumnos y más se vigila, menos podemos guiar y acompañar como docentes, trayendo como consecuencia una falta de motivación a la práctica deportiva, una práctica que ya se ve entorpecida por la falta de espacios y tiempos propicios para el aprendizaje, caracterizándose por la obsesión con el control, ya sea del contexto o del niño (Araya, 2012). Tal obsesión con la tradicionalidad educativa, que pone el hincapié en la búsqueda de una respuesta única a pruebas sistematizadas por parte del niño, se podría optimizar por medio de actividades colectivas innovadoras que involucren al juego como base para la formación pedagógica y divertirse como un objetivo elemental para la adquisición de información (Araya, 2012).

En cuanto a los niveles de obesidad y sobrepeso, concepto definido como la acumulación anormal o excesiva de grasa en el cuerpo, la cual puede ser perjudicial para la salud (OMS, 2021) al día de hoy, ocho de cada 10 chilenos no realizan actividad física regular (OMS, 2020), y los índices de obesidad infantil según el Mapa de Nutrición de la Junaeb (2020) tres de cada cinco niños presenta sobrepeso u obesidad esto, en una evaluación a más de ocho mil establecimientos educacionales en Chile. Por consiguiente, desde los años 90 a la fecha, las cifras de obesidad se han cuadruplicado (Burrows 2021), y con ello el rendimiento escolar ha sido uno de los más afectados. En este último punto Raquel Burrows (2021), explica en su estudio que en participantes adolescentes, se observó que los niveles elevados de leptina, hormona cuya síntesis es anormalmente elevada cuando hay acumulación excesiva de grasa corporal, se asoció a menores notas a lo largo de toda la enseñanza media y eventualmente a una menor probabilidad de obtener en la Prueba de Selección Universitaria (PSU) un puntaje que les permitiera postular al sistema universitario chileno (450 puntos). Otros marcadores de obesidad, como el IMC, el perímetro de cintura y el tejido graso aumentado, también se relacionaron con menores notas escolares, siendo el efecto más pronunciado en los participantes hombres (Correa, Burrows, 2014). Según estudios, la obesidad en la primera infancia se ha visto aumentada en un 63% entre el 2005 y el 2017 en nuestro país (Godoy et al... 2020) y a nivel continental se mantiene una prevalencia de obesidad y sobrepeso en la población adulta con un 62,5% (64,1% de los hombres y 60,9% de las mujeres) donde Chile se encuentra dentro de los países con mayor índice de obesidad del listado de países pertenecientes a la OCDE (OCDE, 2019), manteniendo estos índices de obesidad también en el sector preescolar (JUNAEB, 2020). En consiguiente a lo anterior, está estudiado científicamente que la obesidad dentro de la primera infancia puede mantenerse a lo largo de la adultez (Singh AS, 2008). Según Varela-Moreira (2013) a largo plazo los

factores de riesgo del sobrepeso y la obesidad pueden inducir la aparición de importantes complicaciones como el síndrome metabólico, enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedades osteoarticulares, algunos tipos de cáncer, depresión y deterioro de la función cognitiva. Como consecuencia, este estilo de vida se relaciona cercanamente con comportamientos sedentarios, una problemática que hoy en día, y debido a su atracción de enfermedades crónicas, se encuentra entre las primeras causas de muerte en el mundo en el puesto número cuatro (OMS, 2021). Como explica Cigarroa (et al 2016) una de las principales causas de la obesidad es la inactividad física. Inclusive si se relaciona el nivel socioeconómico con la obesidad, se puede observar que es en sectores vulnerables, con falta de acceso de espacios de recreación e infraestructura para la práctica deportiva, donde los índices de obesidad son los más altos de la población chilena (Godoy et al 2020), una tónica que podría evolucionar si no dependemos como tal de una infraestructura, sino más bien de un movimiento en comunidad, como pudiese vivenciar por medio de la Gimnasia para Todos.

En consiguiente con la línea de obstáculos educativos, desde hace ya más de seis décadas, a nivel mundial se ha promovido la enseñanza sin exclusión o discriminación, siendo en París (UNESCO, 1960) en la Convención relativa a la Lucha contra las Discriminaciones en la Esfera de la Enseñanza donde se prohibió toda forma de exclusión o discriminación alguna, tales como el sexo, el origen étnico o social, el idioma, la religión, la nacionalidad, el estrato socioeconómico y las aptitudes individuales. Esto, recalando que la educación es un derecho universal y todos los individuos deberían tener acceso a ella (UNESCO, 2021), pero ¿Por qué seguimos viendo inequidad? Se estima que entre 93 - 150 millones de niños a nivel mundial tienen discapacidad, donde el 20% no tiene acceso a educación (UNESCO, 2022). De acuerdo a lo anterior la educación inclusiva puede ser definida como un conjunto de procesos pedagógicos orientados a eliminar o minimizar las barreras que limitan el aprendizaje y la participación de todo el alumnado (Booth, Ainscow, 1998). Por su parte, Chile posee uno de los sistemas educativos más segregados del mundo, donde las oportunidades educativas están condicionadas por el nivel socioeconómico, cognitivo, religioso o conductual (MINEDUC, 2017) lo que trae como consecuencia que exista baja priorización frente a individuos con necesidades educativas especiales. Se considera que un estudiante presenta necesidades educativas especiales cuando, en razón de sus características o diferencias individuales o de su contexto (familiar, social, cultural u otras), enfrenta en la escuela barreras que le dificultan o impiden avanzar en forma adecuada en su proceso educativo (MINEDUC, 2016). Si bien la Ley de Inclusión (LIE, Ley N°

20.845) explica que un sistema educativo debe tomar en consideración la realidad de cada individuo y sus múltiples maneras de adquirir conocimiento, sin dejar de lado los aspectos físico, social, moral, estético, creativo y espiritual (BCN 2015) y considerando que de un total de 183.373 alumnos con NEE matriculados en Chile, casi el 90% pertenece a matrículas en colegios subvencionados, otorgando un 8,65% de las matrículas totales de tales establecimientos ¿Porque aún vemos segregación? (Holz 2018) Pues en Chile se ha impartido el Programa de Integración Escolar (PIE) y existe variada argumentación que nos podría dar directrices de por que aún no alcanzamos una totalidad de inclusión en lo que respecta a la docencia, según Martinez (2022) los estudiante una vez ingresados en el programa PIE, reciben el apoyo de especialistas, como fonoaudiólogos, psicólogos o educadores diferenciales; la problemática recae en que no todos los recursos del programa (PIE) son destinados en esta medida, haciendo imposible contar con educadores diferenciales en todas las asignaturas y promoviendo solo aquellas que para el currículum escolar son importantes, como matemáticas y lenguaje. Si consideramos que en las bases curriculares de educación física no están incluidos los estudiantes con NEE y si bien el sistema de educación inclusiva ha ido evolucionando, este no se ha reflejado en la formación docente de los educadores diferenciales, ni tampoco en los docentes de la actividad física, poniéndolos en una situación de bajo entrenamiento para la enseñanza de niños con NEE actual (Martinez 2022). Pero sin duda alguna, una de las problemáticas más agravantes, es la existencia de pruebas estandarizadas, donde los establecimientos deben competir unos con otros para lograr resultados galardonados, pero segregando aún más a aquellos estudiantes con NEE con el fin de obtener “óptimos” resultados como colegios y así mantener los financiamientos del estado (Martinez 2022). Este último punto podría ser eliminado al fomentar la actividad física sin evaluación y no competitiva , donde se impulse a la recreación y al juego en vez de las calificaciones de ejecución.

1.2 Preguntas de Investigación

- ¿Se puede combatir la inactividad física por medio de deportes que inviten a la participación de la comunidad escolar y no solo a los estudiantes?
- ¿Sería posible fomentar a los apoderados a comprometerse en el proceso de enseñanza - aprendizaje de sus hijos?
- ¿Se podría promover estilos de vida más saludables por medio de la práctica de Gimnasia para Todos?
- ¿La Gimnasia para Todos tiene las características para aportar a un proceso educativo integral a pesar de la falta de apoyo curricular?
- ¿Podríamos lograr la realización de un taller que promueva la inclusión de todos sus participantes con las condiciones necesarias para todos y todas?

1.3 Objetivos de Investigación

1.3.1 Objetivos Generales

Elaborar una propuesta metodológica para el desarrollo holista de la comunidad educativa a través de la Gimnasia para Todos.

1.3.2 Objetivos Específicos

- Elaborar un proyecto metodológico de 8 clases prácticas basado en la gimnasia para todos.
- Diseñar protocolos para la preparación de un evento de una gimnastrada escolar.
- Desarrollar habilidades motrices por medio de la implementación de un proyecto de gimnasia para todos.
- Desarrollar habilidades de expresión corporal y creatividad a través de la implementación de una propuesta metodológica basada en la gimnasia para todos

Capítulo II: Marco Teórico

2.1 Cronología de la Gimnasia.

2.1.1 La Gimnasia en la Antigua Grecia.

Para Betancor (1995) los griegos desconocieron el uso de la palabra "deporte", en vez, utilizaban el término gimnasia para referirse a aquellos ejercicios que tenían como objetivo la atención del cuerpo humano, Es por lo cual la conocida frase: gimnasia para el cuerpo, música para el alma. De acuerdo a Pochini (2017), la gimnasia es una actividad fundamental dentro de la historia del ser humano. Si nos centramos en su concepción etimológica, la palabra gimnasia proviene del griego “gymnos” que según Pochini (2017), citando a Sánchez (2008), tiene como definición “desnudo” haciendo referencia a las prácticas deportivas en la antigua Grecia de adoración al cuerpo. A la vez, Sanchez (2008) define la palabra “desnudo” al antiguo griego como “gimnasia”. Para una mayor comprensión de la etimología histórica, Crisorio (2010) explica que aquel que practicaba la gimnasia y realizaba ejercicios corporales se conocían como gimnastas. El objetivo social más predominante para esta civilización era obtener excelentes atletas (Betancor, 1995), y aunque las mujeres no formaban parte de los antiguos juegos olímpicos griegos, según la FIG (2022) ellas también practicaban ejercicios con el fin de buscar la perfección del cuerpo. Ya para el siglo VI a.C, los griegos realizaban sus prácticas en gimnasios, que eran instituciones públicas donde niños y jóvenes recibían entrenamiento para el cuerpo y educación en artes (Pochini, 2017). Estas prácticas eran realizadas carentes de ropa, hecho que se relaciona con la costumbre de erotizar el cuerpo masculino (Pochini, 2017). Si nos referimos a lo musical, Rodríguez (2003) explica la relación que existe entre la música y la gimnasia en la Antigua Grecia, donde se entendía que la parte musical tenía como propósito el conocimiento. De esta idea se entiende que no podían expresarse a través del cuerpo sin expresarse musicalmente con el alma (Rodríguez, 2003).

2.1.2 La Gimnasia en la cultura egipcia.

Como explica Pochini (2017), esta civilización plasmaban fuertes creencias relacionadas a la existencia de la vida después de la muerte, por lo cual se realizaban ritos fúnebres cuyas tumbas eran adornadas de objetos y pinturas. Este hecho permitió siglos después, a los investigadores, conocer muchos aspectos de la vida de estos pueblos, incluidos aquellos relacionados en torno a la actividad física y gimnástica (Pochini, 2017)(Anexo

Imagen 1 - 3). Según Rodríguez (2003), existen representaciones de la cultura deportiva como Tutankhamon cazando hipopótamos, las estatuas de luchadores y de mujeres acróbatas en pinturas egipcias milenarias encontradas a través de la historia. En consecuencia se creía que la cultura egipcia relacionaba las habilidades corpóreas artísticas con la danza, y que estas expresiones del cuerpo, las cuales tienen una gran similitud con las acrobacias circenses o gimnásticas de nuestros días, se hacían presentes en un contexto social o incluso en festejos (Rodríguez, 2003). Para concluir, esta gran civilización consideraba la actividad física como un aspecto relevante para su sociedad, al punto que incluso veneraban a la diosa Sehet, a la cual la llamaron la Señora del Deporte (Saint Varona, 1992).

2.1.3 La Gimnasia y el Imperio Romano.

Para finales del siglo II a.C inicia la invasión romana a Grecia, y con esto, la cultura deportiva griega comienza a decaer, aquí los Juegos Olímpicos griegos fueron desplazados por completo; gimnasios y estadios fueron trasladados a coliseos y circos para una funcionalidad militar y en la historia, se pasó de tener atletas, artistas y filósofos, a tener gladiadores y asesinos (Lara, 2012). Los romanos no comprendían al cuerpo con un valor estético, no tenían como objetivo la armoniosidad entre el aspecto físico y el mental, para ellos el cuerpo era una herramienta o fuente de placer (Pochini, 2017). De acuerdo con Monroy (2007), la práctica de educación física era realizada en la plaza de armas y siguiendo un programa hecho para las necesidades militares del momento y con la rigidez de los legionarios como instructores (Monroy, 2007). El entrenamiento consistía en caminar con un cargamento pesado a pies descalzos durante 30 kilómetros, sin dar signos de hambre ni de sed (Monroy, 2007). Algunos de los instrumentos que usaban para entrenar eran la lanza, o espadas de esgrima, que en esa época era practicada sobre un caballete de madera, de aquí datan los primeros indicios de lo que conocemos hoy como el caballete de salto en gimnasia artística (Monroy, 2007). Según Saint Varona (1992), debido a la estrecha relación de los juegos romanos con esta idea de triunfo por parte del imperio, la arena deportiva se convirtió en arma política y sangrienta. Esto hizo imposible de perdurar en el tiempo, aboliendo así los juegos paganos en el año 392 a.C (Lara, 2012).

2.1.4 La Gimnasia en la Edad Media.

Este es el periodo de tiempo que transcurre entre la caída del Imperio Romano de Occidente y la caída del Imperio Romano de Oriente o Bizantino, es decir, el tiempo

transcurrido entre el término de los Juegos Olímpicos Antiguos y el descubrimiento de América (Lara, 2012) fue una época en la que se mitigó la importancia que se daba al desarrollo físico del hombre para glorificar el desarrollo espiritual, que diferencia al hombre del animal, la parte racional (Saint Varona, 1992).

Durante la Edad Media la educación física sufrió una separación en dos ramificaciones: por una parte, la caza y los deportes de combate, practicados por la nobleza; y por el otro lado algunos juegos y deportes atléticos, practicados por el pueblo, y en menor grado por los nobles (Saint Varona, 1992). Algunos de esos deportes dieron paso al fútbol, e incluso el tenis, pero por sobre todo, dio paso a la práctica de actividades caballerescas que da la relación con el caballete de gimnasia que conocemos hoy (Lara, 2012).

2.1.5 La Gimnasia y el Renacimiento.

Durante el Renacimiento, se vive un periodo donde las artes y letras vuelven a resurgir, y como tal, la expresión artística, pero la actividad física casi no toma provecho de este resurgimiento de lo clásico o lo griego, pero sí se pueden empezar a ver, de manera muy poco nítida, que algunos deportes comienzan a transformarse cada vez más en lo que hoy conocemos de ellos (Lara, 2012). El hurling se asimila cada vez más al fútbol, la cachava con hockey y el pedestismo al atletismo (Lara, 2012). Como explica Saint Varona (1992), en este tiempo existían reformadores, quienes daban consejos pedagógicos y se manifestaban positivamente sobre el ejercicio físico, aunque el valor concedido a lo corporal seguía siendo hacia lo espiritual. Así durante los siglos XVI y XVII comienza a aparecer información con objetivos de conveniencia y utilidad de la educación física hacia la población juvenil.

Para este entonces, según Pochini (2017), ya se veía el origen de algunos aparatos de gimnasia artística que podemos comparar con los actuales. Estos aparatos serían el caballete con arzones y el salto al caballete. Si bien fueron los romanos quienes iniciaron esta formación de guerreros por medio del ejercicio físico a través del uso de caballos y el aprendizaje de habilidades acrobáticas sobre ellos, con el fin de perder el miedo a la hora de la batalla (Pochini, 2017). Aquí Pochini (2017), citando a Imbotti de Beaumont, explica que los escuderos de Francia, quienes montaban a caballo, debían aprender también a voltear en ellos y que para practicar debían hacerlo sobre cabellos de madera (Pochini, 2017). Como explica Prieto (2015) se puede deducir que en esta época el gusto por la competición a través del cuerpo era generalizado y las pruebas físicas se veían en la cotidianeidad, pero para ese

entonces eran vistas como acciones de personas rudas y poco higiénicas, reservadas para personas de tercera clase.

2.1.6 La Gimnasia en la Edad Moderna.

En la etapa histórica de la Era Moderna, se empiezan a ver diferentes corrientes que se extienden hasta la reaparición y reconfiguración de los juegos olímpicos que hoy conocemos (Lara, 2012). Esta fue una época de “Luz” como diría Prieto (2015), muy por sobre todo debido al desborde cultural artístico, trayendo consigo artistas como Leonardo da Vinci, y la incidencia de grandes pensadores del siglo XVII, como Newton o Locke, este último, un predecesor de lo que es la pedagógica hoy en el mundo (Prieto, 2015). Podría decirse que estas ideas atravesaron fronteras, así los grandes filósofos y pensadores llegaron hasta oídos de importantes monarcas, con la idea de que lo más importante para todo pueblo, incluso a nivel político, era la felicidad de los ciudadanos. Algunas monarquías interesadas en el ámbito, fueron la de Federico de Prusia, María Teresa y José I de Austria e incluso Carlos III de España, las que tenían un propósito en común: darle educación a su pueblo (Prieto, 2015).

Se podría inferir que el interés por la práctica deportiva, si bien tenía como objetivo un bien colectivo ciudadano, también podría verse como una posibilidad de liberación, así es como lo plantea Pochini (2017), refiriéndose a Friedrich Ludwig Jahn, quien lideró el movimiento gimnástico en Prusia, entrenando a chicos en su Campo De Las Liebres, espacios destinados solo para la práctica deportiva de la gimnasia, que en ese entonces era conocido en toda Alemania como Turnkunst. Lo más atractivo es saber que Jahn llegó a este punto de su historia debido a las bajas ocurridas en la época de la invasión napoleónica, donde su ejército llevó la retirada, pero no lo derrotó, sino más bien lo impulsó a forjar hombres con cualidades físicas singulares con un propósito higiénico más que el de una batalla (Pochini 2017).

Fue en siglo XVII donde nace la educación física moderna, y, como se nombró anteriormente, inicia con objetivos terapéuticos y de higiene, aquí Prieto (2015) explica que fue no solo “Turnkunst” (el arte de la gimnasia) una de las terminologías para referirse a la práctica del cuerpo, también nos encontramos con términos como “Educación Corporal”, o incluso “Educación Médica”, denominaciones dadas por Jacques Ballexserd, médico suizo. Aunque estas definiciones fueron usadas durante un tiempo, con el pasar de los años volvieron a sus inicios y lo que alguna vez fue, por ejemplo, educación médica, volvió a llamarse gimnasia (Prieto, 2015). No solo en Suiza o Alemania se interesaron por definir a la

gimnasia, a estos grandes intelectuales los siguió el padre de la educación física moderna, Jean Jacques Rousseau, creador del “Emilio” y “La Educación”, textos que forjaron la pedagogía del cuerpo que conocemos hoy. La idea fundamental de Rousseau se dividía en varias etapas, cada una con sus propias peculiaridades; desde los cinco años el modelo se asentaba en las sensaciones y experiencias del ambiente; hasta los 12 años el hincapié era de un aprendizaje integral por medio de los sentidos, habilidades motoras, el lenguaje e incluso el miedo, o como se podría inferir, aprender a través del juego y para finalizar en la etapa de la adolescencia, en la cual utilizan todo lo aprendido anteriormente por medio de la experiencia para seguir forjando nueva información. Jean Jacques sostenía que la sociedad y la vida cotidiana habían ido “deformando” al hombre, despojándose de su naturalidad, y el concepto de que alguna vez la práctica deportiva era considerada de tercera clase, debía ser desmentido (Prieto, 2015).

Podría decirse que la Época Moderna fue una explosión hacia el interés del cuerpo, y fue alrededor del año 1800 d.C que se puede comenzar a ver una diferencia fundamental de tres áreas o maneras de practicar los ejercicios físicos, que se relacionan directamente con la etapa de evolución de la gimnasia en estos años y la geografía mundial. La zona inicial de estas ramas gimnásticas se sitúa geográficamente en Alemania, como fundador Guts Muths, quien marcó contribuciones que son utilizadas desde esos tiempos hasta el presente. Luego nos remontamos a la segunda zona evolutiva, geográficamente localizada en los Países Nórdicos y como fundador, Pehr Henrik Ling, más conocido como el creador de la Escuela Sueca. Por último, la tercera zona, la cual plantea enfoques y soluciones a problemáticas gimnásticas que al final constituyen a la Escuela Francesa, y como pionero de ella, Francisco Amorós (Saint Varona, 1992). Así se pudo dar paso a lo que se conoce hoy como las escuelas de gimnasia.

2.2 Escuelas de Gimnasia.

Como explica Lara (2012) no se puede definir una escuela con un solo autor, ya que fueron responsables de estas ideologías variados sabios de la actividad física de la era moderna.

2.2.1 Escuela Alemana.

Impulsado por Friedrich Ludwig Jahn, Guths Muts, Gaulhofer y Streicher entre otros (Lara, 2012), este movimiento tiene sus inicios en la Edad Moderna. Su objetivo principal era

lograr combinar la pedagogía practicada en las escuelas con la concepción de gimnasia, entendiendo que tales ejercicios corporales eran fundamentales para la formación integral del niño (Sainz, 1992). Cabe recordar el término Turnkunst, y como este llegó al conocimiento de todos como una manera de lucha política, así, Friedrich Jahn crea el “Deutsche Bund” confederación encargada de proteger y preparar internamente, y secretamente, a los diferentes estados alemanes a nivel físico, preparándolos para otra posible guerra (Lara, 2012). Luego de este suceso en todas partes de Alemania comenzaron a crearse gimnasios estipulados para estas prácticas. Este hecho puso en amenaza al poder político contrincante, llevando a Jahn a la cárcel por aparentes organizaciones secretas en contra del estado, pero no sin antes haber creado una manera de vivir para la sociedad, donde el entrenamiento del cuerpo era la prioridad para la vida del hombre (Pochini, 2017). Si bien las ideas de Muts datan de antes del periodo de Jahn, el movimiento creado por Jahn tomó más controversia y fama, dejando la pedagogía de Muts como segunda prioridad, estas ideas, más bien filantrópicas tenían como objetivo el entrenamiento para una mejor calidad de vida (Sainz, 1992).

Fueron tiempos de mucha desconfianza, donde la gimnasia y su práctica tenían que ser siempre vigiladas, obligando a muchos a entrenar en secreto o incluso emigrar; en esta emigración se propagó así también el concepto de gimnasia (Sainz, 1992). Una de las principales razones que hicieron evolucionar la gimnasia fue este entrenamiento secreto, obligando a los atletas a entrenar en espacios cerrados para no ser observados, pasando de campos a la intemperie a gimnasios pequeños con dimensiones reducidas, aquellos espacios pequeños fueron la primera similitud de lo que conocemos hoy como los gimnasios de gimnasia artística, lugares con dimensiones específicas y aparatos con detalles precisos para la práctica del deporte (Sainz, 1992).

2.2.2 Escuela Suiza.

También conocida como escuela escandinava, esta tendencia tiene como precedentes a Per Henrik Ling, Hjalmar Ling, Franz Nachtegall, entre otros (Lara, 2012). Existen indicios de que gracias a Nachtegall, las ideas de Muts fueron expandidas por todo Escandinavia, ya que para principios de los años 1800 Franz Nachtegall establece el Instituto Militar de Gimnasia e introduce la gimnasia como asignatura en escuelas de primaria. Así es como Ling entra en contacto con la concepción de la Gimnasia y las ideas de Guts Muths. Aquí P. E. Ling, quien creía en la gimnasia como metodología para formar el cuerpo con ejercicios correctivos, forma la base para la gimnasia sueca, creando en 1813 el Real Instituto Central

de Gimnasia (R.I.C.G), en Suecia, Estocolmo, y es gracias a su creación que la gimnasia se propagó rápidamente. Cabe destacar que el R.I.C.G se convirtió en el epicentro de estudio para el aprendizaje de la gimnasia, del cual egresaron los mejores docentes para esta disciplina hacia el mundo (Sainz, 1992). Gracias al trabajo de continuación que realizó Hjalmar Ling, hijo de Per Henrik, la gimnasia creció aún más en ámbitos pedagógico, no sólo en lo militar, como lo quiso alguna vez su padre y se centró principalmente en el niño y su formación (Sainz, 1992).

La migración por toda Europa trajo consigo el conocimiento de la gimnasia también hacia Suiza. Según la F.I.G (2022) fue en 1832 donde se fundó la Sociedad Federal de Gimnasia y así la sabiduría de la gimnasia se extendió por toda Europa, y ya para después de la II Guerra Mundial se masificó su exportación hacia el continente americano debido a los refugiados emigrando de la guerra. Durante los siguientes años esta sociedad se encargó de crear normativas, eventos y prohibiciones pero no fue hasta 1896, en Atenas, donde se celebraron los primeros Juegos Olímpicos, que la gimnasia tuvo su primera aparición como un deporte más, contando con la participación de 18 gimnastas varones (Pochini, 2017).

2.2.3 Escuela Francesa.

Según Lara (2012) la Escuela Francesa tiene como sus fundadores ideológicos a Francisco de Amorós, Georges Hébert, Marqués de Sotelo y seguidores. Francia ha estado involucrada en materias relacionadas con la educación física de gran manera, y la gimnasia no fue la excepción ya que las ideas de Guts Muths fueron absorbidas por Francisco Amorós y Marqués de Sotelo, ambos exiliados políticos de España que comienzan el movimiento en París (Sainz, 1992). Amorós dirige luego el “Gimnasio Normal Militar”, cuyas ideas alcanzaron el éxito pero también fueron criticadas por el nivel de exigencia y la severidad que conformaba su práctica, aunque aquello no fue impedimento para que este tipo de entrenamiento militar se volviera uno de los más famosos y utilizados por el ejército francés en la época (Sainz, 1992). Ya para 1850, a nivel legislativo se inserta el método gimnástico a las escuelas, pero según Sainz (1992) la finalidad militar no era compatible con un sistema pedagógico, donde los profesores carecían de herramientas correctas para impartir clases adecuadas para los niños, haciéndolas deficientes incluso desde el punto de vista científico.

El movimiento francés continúa con la celebración de la primera fiesta federal de gimnasia, realizada en Bélgica en el año 1881, donde se crean los estatutos del entonces

"Bureau des Fédérations Européennes de Gymnastique", lo que hoy conocemos como FIG (Fédération Internationale de Gymnastique), donde es elegido como presidente a Nicolás Cuperus, primer fundador de esta institución (Pochini, 2017). Sainz (1992) explica que la etapa de Amorós continúa con un nuevo enfoque gracias al Teniente Georges Hébert, creador de lo que él llamaba "método natural". Este enfoque consistía en el retorno de las actividades prístinas e internas del ser humano, basándose así en un estilo de vida en conexión con la naturaleza y las necesidades que ella conlleva, teniendo movimientos naturales de la vida cotidiana, acercando a lo más natural y no a tan solo combatir o pelear en guerras. Aunque la metodología de Hebert reconocía sus precedentes ambrosianos (militares), difería de aquella adoctrinación, que al fin y al cabo permitieron que fuese un método sólido para contribuir a educar pedagógicamente a la población francesa en tiempos en que lo militar era lo único primario (Sainz, 1992). Al final la utilización del método natural se forja por el deseo de imponer esta manera de vivir en la sociedad, inspirándose incluso en ideas de Jean Rousseau, envolviéndose de este aprendizaje que busca la sanación y el equilibrio, y que combate los efectos de la vida moderna de ese entonces a través del movimiento con funcionalidad al diario vivir (Gálvez, 2011).

2.3 La popularización de la Gimnasia.

Lo que sucedió a principios del siglo XIX puede ser considerado lamentable para la historia del deporte (Pochini, 2017). La FIG explica que en 1933, y debido a la II Guerra Mundial, el estallido positivo que había conseguido el deporte gimnástico llega a un estancamiento, donde en Polonia, hacia donde fueron transferidas las oficinas de la Federación Internacional de Gimnasia, los archivos históricos del deporte fueron destruidos (FIG, 2020).

Pese a que se detuvo la evolución del deporte, pudieron definir algunas cláusulas de diferenciación hacia el inicio de la gimnasia femenina, proponiendo que las mujeres no debían intentar asimilar a los varones en lo que respectaba a la ejecución de los ejercicios, sino más bien debían explotar su condición femenina y alejándose de las características de rudeza de la gimnasia masculina (Pochini, 2017).

En los siguientes años los acontecimientos fueron marcados como potenciadores del deporte, sucesos que marcaron la historia de la gimnasia y todas sus ramificaciones, que en

conjunto con Pochini (2017) y la FIG (2020) se pueden ejemplificar en algunos de los más importantes:

- 1875: La palabra “Aeróbica” fue patentada cuando Louis Pasteur descubre en un estudio de bacterias, que una molécula necesitaba de oxígeno para vivir, luego de esto los términos “Aeróbico y Anaeróbico” fueron acuñados (FIG, 2020).
- 1911: Rudolf Bode un educador alemán de la escuela de Dalcroze funda la escuela “Bode para la gimnasia rítmica”, donde pronto fue hogar de cientos de profesionales del estudio del cuerpo. La escuela de Bode es conocida hasta el día de hoy y aún está en funcionamiento (FIG, 2020).
- 1920: El educador Émile Jaques-Dalcroze comienza a educar a través de los negocios y fábricas a mujeres con la intención de mejorar la salud por medio de la eficiencia. Dalcroze creía que la práctica deportiva por medio de la música mejoraba el rendimiento, el ritmo y la armonía corporal (FIG, 2020).
- 1928: Luego de que un grupo de mujeres mostrara interés por las prácticas gimnásticas, se conforma lo que se conoce históricamente como las “Gimnastas Suecas”. Posterior a esto las gimnastas son incluidas en los Juegos Olímpicos de Ámsterdam con el aparato de “Aros voladores” (FIG, 2020).
- 1928: Los primeros indicios de la Gimnasia Rítmica aparecieron en los Juegos Olímpicos, donde gimnastas practicaban esquemas en conjunto utilizando palos de madera en sus manos. Si bien esto llevó al crecimiento inmediato de la gimnasia artística, fue también un hito importante para la práctica corporal por medio del ritmo (F.I.G, 2020).
- 1934: Se funda el departamento de eurytmia en el Instituto de Cultura Física de Moscú, también conocido como el departamento de movimiento artístico y acrobacias. Ciudades como Leningrado siguieron estos pasos creando también la Escuela del Movimiento Artístico (FIG, 2020).
- 1934: El gimnasta estadounidense George Nissen inspirado por los acróbatas de circo que practicaban hazañas en el aire con caída en mallas protectoras, crea el primer prototipo de trampolín utilizando caucho y material de lona, denominando “Trampoline”. El trampolín no sólo captó las miradas del mundo de las gimnasias y

dio inicio a la gimnasia trampolín, que conocemos hoy en día, sino que incluso fue utilizado para entrenamiento aéreo militar en la II Guerra Mundial (FIG, 2020).

- 1939: Emerge de la Unión Soviética la gimnasia acrobática, en esta época fueron creados los reglamentos para la competición de esta disciplina. Ese mismo año se lleva a cabo la primera competencia de gimnasia aeróbica, aunque posteriormente la llegada de la guerra interrumpe y pausa su evolución (FIG, 2020).
- 1946: La gimnasia rítmica se convierte en un deporte formal al ser influenciada por los maestros del Teatro Mariinsky en San Petersburgo. Aquí se delimitó que sería una actividad exclusiva de mujeres, conocida como “Khudos Hestvennaya Gimnastika” que en su traducción original significa “Las gimnasias artísticas”(FIG, 2020).
- 1948: Se lleva a cabo el primer campeonato nacional de Trampolín, en Estados Unidos (FIG, 2020).
- 1951: La disciplina de la Gimnasia Rítmica aflora en Bulgaria y con ello trae un énfasis completamente distinto a la gimnasia rítmica clásica y elegante de la Unión Soviética. Las gimnastas búlgaras desarrollan un acercamiento hacia las acrobacias más arriesgadas del deporte (FIG, 2020).
- 1952: Primeros Juegos Olímpicos post II Guerra Mundial en Helsinki, que también fueron los primeros Juegos Olímpicos desplegados en gimnasios cubiertos, donde aparecen por primera vez las gimnastas de la Unión Soviética, las cuales arrasaron con la competencia ganando ocho títulos olímpicos, los primeros títulos en que la Unión Soviética se pronunciaba (Pochini, 2017). Además, la gimnasta Larina Latynina ganó entre este año y 1960 un total de 18 medallas olímpicas, la gimnasta con más cantidad de medallas olímpicas en la historia hasta la fecha (FIG, 2020).
- 1953: Primera Gimnastrada realizada en Rotterdam, en un intento por volver a los valores de Nicolás Cuperus y Georges Hébert, de la naturalidad y lo no competitivo, desarrollando así el espíritu de equipo (Pochini, 2017).
- 1957: El primer Campeonato Internacional de los Deportes Acrobáticos (gimnasia acrobática luego) se ejecuta en Varsovia, donde solo equipos del bloque del este se presentaron: Bulgaria, Polonia, la República Democrática de Alemania y la Unión Soviética (FIG, 2020).

- 1960: El doctor estadounidense Ken Cooper desarrolla una serie de ejercicios aeróbicos para poder así combatir las enfermedades cardiovasculares (FIG, 2020).
- 1963: La primera competencia mundial de Gimnasia Rítmica es celebrada en Budapest. La gimnasta soviética Lyudmila Savinkova ganó en los eventos de manos libres, aro y a nivel general. El mismo año esta disciplina es introducida en la F.I.G como parte de la institución (FIG, 2020).
- 1964: Primer Campeonato Mundial de Gimnasia Trampolín realizado en Londres y fue luego de esta competencia que se estableció la Federación Internacional de Trampolín (FIG, 2020).
- 1973: Se establece la Federación Internacional de Deportes Acrobáticos (I.F.S.A) con 12 naciones involucradas. En el mismo año se llevó a cabo la primera competencia internacional de gimnasia acrobática, participando Bulgaria, República Federal Alemana, Gran Bretaña, Hungría, Polonia y la Unión Soviética (FIG, 2020).
- 1976: Según explica la FIG (2020), este año uno de los acontecimientos más impresionantes sucedía en los Juegos Olímpicos de Montreal, donde la gimnasta Nadia Comaneci obtuvo el puntaje máximo de 10 puntos en el aparato de barras asimétricas con tan solo 14 años de edad. Fue la primera gimnasta en la historia en alcanzar tal puntaje y la hazaña no sólo la logró una vez, sino que fue repetida en otras seis ocasiones. Este hecho trajo consigo un gran interés por parte de agencias publicitarias las cuales a través de contratos millonarios buscaban patrocinar y promover el deporte, permitiendo así una gran evolución en lugares como Norteamérica (Pochini, 2017).
- 1980: Luego de que la gimnasia rítmica soviética tuviese un eclipsado por la gimnasia búlgara en los años setenta, ya para los años ochenta, las representantes búlgaras fueron conocidas como las “Golden Girls” o chicas doradas, quienes siguen siendo reconocidas como máximo exponentes de la disciplina (FIG, 2020).
- 1988: A pesar de votaciones internas de la FIG, la gimnasia trampolín fue constantemente rechazada para ingresar a esta federación, no obstante, la Federación Internacional de Trampolín creció en el camino y finalmente fue reconocida por una entidad incluso más poderosa que la tan conocida FIG, el Comité Olímpico Internacional (FIG, 2020).

- 1990: David Belle y el grupo Yamakasi practicaban en las calles alejadas de París, saltando entre puentes, escaleras y edificios, tomando ventajas de todas las construcciones y obstáculos que a veces ni siquiera fueron creados para ese propósito. Durante estas prácticas, Belle desarrolla el Parkour. Esta disciplina nace, según Belle, como una manera de mostrar el arte del movimiento, inspirado en su padre quien era un bombero (FIG, 2020).
- 1992: Luego de un par de décadas de las “chicas doradas” y todas las exponentes que motivaron su existencia, en los Juegos Olímpicos de Atlanta, afloran “Las niñas de Oro”, el grupo español de gimnastas que lograron el oro en la competencia general por equipos (FIG, 2020).
- 1993: La FIG incluye por primera vez a la Gimnasia Aeróbica como una de sus disciplinas (FIG, 2020).
- 1995: Se realiza el primer curso de jueces y entrenadores para la Gimnasia Aeróbica. En el mismo año se lleva a cabo la primera Competencia Mundial de Gimnasia Aeróbica en París (FIG, 2020).
- 1996: en los Juegos Olímpicos de Atlanta se establece el récord de espectadores en el estadio con más de 500 mil personas en público y destacando el triunfo de las gimnastas norteamericanas, que fueron conocidas luego como las “Siete Magníficas” (Pochini, 2017).
- 1998: Se disuelve la Federación Internacional de Deportes Acrobáticos para que así la Gimnasia Acrobática (llamada deportes acrobáticos en esa época) fuera adoptada por la FIG, con el objetivo de unir a todas las gimnasias en una sola institución. Posteriormente la gimnasia acrobática es reconocida a nivel olímpico (FIG, 2020).
- 1999: Se desarrolla el primer Campeonato Mundial de Deportes Acrobáticos con el patrocinio de la F.I.G, en Bélgica (FIG, 2020).
- 1999: La Gimnasia Trampolín es incluida en la FIG (FIG, 2020).
- 2000: La Gimnasia Trampolín es adherida al Programa Olímpico en los Juegos Olímpicos de Sidney y con su creador George Nissen en la audiencia (F.I.G, 2020).

- 2001: se populariza el Parkour gracias a las películas “Yamakasi” y “Distrito B13”, dirigidas por grandes deportistas pioneros del deporte como el mismo David Belle. Con esto el Parkour se masifica a lo largo de todo el mundo, y definiendo a quienes lo practican como” Tracers” o rastreadores (FIG, 2020).
- 2007: El nombre de la disciplina de “deportes acrobáticos” se cambia a “Gimnasia Acrobática” y lideran en el ranking mundial los equipos de Rusia y China (FIG, 2020).
- 2016: Salen al estrellato la gimnasta Simone Biles y el gimnasta Kohei Uchimura, ganando tres medallas y seis medallas, respectivamente, durante los Juegos Olímpicos de Río de Janeiro (Pochini, 2017).
- 2016: Los Juegos Olímpicos de Río 2016 marcaron un precedente a nivel tecnológico que permitió dar avances a la Gimnasia Trampolín, pudiendo mejorar alcances de altura, tiempo estimado en el aire e incluso la disposición corporal en el aire. Esto trajo consigo mayor dificultad en la ejecución y por ende mayor atracción de público. Los grandes exponentes fueron China, Canadá y Rusia (FIG, 2020).
- 2017: Buscando reconocimiento, David Belle se pone en contacto con la FIG, quienes reconocieron al Parkour como una disciplina establecida de la institución gimnástica (FIG, 2020).
- 2018: Se lanza la conformación de una primera Copa del Mundo, donde se verían una serie de obstáculos y se evaluaría velocidad y dificultad (FIG, 2020).

2.4 Las Gimnasias a nivel competitivo.

2.4.1 Gimnasia Artística.

Considerado por la FIG (2020) como uno de los deportes más populares, célebres y modernos, es también la disciplina olímpica de la gimnasia que ha sufrido más transformaciones. Aquí se combinan no solo las habilidades físicas sino también la habilidad para presentar un espectáculo.

A nivel de gimnasia femenina los aparatos a desarrollarse son el salto/caballote, barras asimétricas, viga de equilibrio y suelo, haciendo hincapié en la agilidad, el arte, la

flexibilidad, la potencia y el estilo. Mientras que en la gimnasia masculina los aparatos son suelo, caballo con arzones, anillas, tabla de salto, barras paralelas y barra fija (FIG, 2020).

En todas las pruebas, los gimnastas son juzgados por la dificultad del ejercicio, la ejecución y la dinámica, incluidas la altura y la distancia al aparato (FIG, 2020).

2.4.2 Gimnasia Rítmica.

Más bien influida por el ballet y la danza moderna, la gimnasia rítmica es la unión del deporte y el arte. Las gimnastas rítmicas interpretan rutinas con música, individualmente o en grupo, y asombran al público con su asombrosa habilidad al ejecutar maniobras de enorme dificultad con aparatos de mano: aro, balón, mazas, cinta y cuerda. Se distinguen las destrezas que las gimnastas deben tener para maniobrar los aparatos e incluso perderles de vista al momento de realizar acrobacias, convirtiéndose en algo impresionantes de observar (FIG, 2020).

2.4.3 Gimnasia Trampolín.

La gimnasia de trampolín es considerada una de las disciplinas de la gimnasia más impresionantes de mirar, son las hazañas voladoras las que captan a la audiencia. Aquí se lleva muy bien el lema olímpico de “Citius, Altius, Fortius” que significa más alto, más rápido, más fuerte, sobre todo al referirse del más alto ya que estos gimnastas pueden alcanzar alturas de hasta 10 metros (FIG, 2020).

Los gimnastas de trampolín compiten en una de cuatro categorías: trampolín individual, trampolín sincronizado, doble mini-trampolín y tumbling. Los mejores gimnastas suelen especializarse en dos de las cuatro disciplinas: Los trampolinistas individuales suelen competir también en “Sincronizada” donde compite más de un gimnasta sincronizando los saltos y movimientos en el aire, mientras que algunos de los mejores gimnastas de doble mini participan también en tumbling a nivel mundial (FIG, 2020).

2.4.4 Gimnasia Acrobática.

De acuerdo a la FIG (2020) la gimnasia acrobática es rendimiento y compañerismo en partes iguales, ya que los grupos de gimnastas deben trabajar juntos para completar hazañas espectaculares y extraordinarias, saliendo de lo ordinario.

Los gimnastas acrobáticos actúan en tres categorías: parejas, tríos o grupos; y a su vez consta de cinco formaciones de grupos: pareja femenina y pareja masculina, pareja mixta, grupo femenino (tres mujeres) y grupo masculino (cuatro hombres). Al ritmo de la música e intercaladas con coreografía, las rutinas combinan arte y destreza, mientras los gimnastas realizan elementos estáticos, como equilibrios y agarres, y elementos dinámicos, como elevaciones, lanzamientos con complejas acrobacias y giros en el aire. Cada pareja o grupo realiza tres rutinas: de equilibrio, dinámicas y combinadas durante la competencia (FIG, 2020).

2.4.5 Gimnasia Aeróbica.

Esta gimnasia nace con la explosión del mundo fitness entre los años setenta y ochenta, fusionando secuencias de ejercicios aeróbicos convencionales con elementos de dificultad de la gimnasia, transiciones de movimiento originales, colaboraciones entre los participantes y elevaciones. Las rutinas se inspiran en la música, ejecutadas en sincronía con un ritmo y frases impulsoras, y utilizando su melodía como lo principal de la coreografía (FIG, 2020).

En referencia a la FIG (2020) la Gimnasia Aeróbica de competición ofrece varias plataformas para mostrar la variedad y creatividad de la disciplina. Los gimnastas pueden competir individualmente, o en parejas mixtas, tríos, grupos de cinco o, en el caso de “Aerobic Dance” y “Aerobic Step”, equipos de ocho. En todas las categorías, el movimiento continuo debe cubrir todo el espacio de competición o tapete, incluidos los movimientos en el suelo y aéreos al ritmo de la música, convirtiéndose en una disciplina de gran demanda aeróbica (FIG, 2020).

2.4.6 Parkour.

La FIG (2020) explica que este deporte, originario de las calles, puede resumirse como el arte de desplazarse de un punto a otro respetando un principio clave: eficacia y fluidez. El Parkour se desarrolló como método de entrenamiento, pero con el tiempo ha inspirado diversos eventos deportivos e incluso películas de acción.

En los eventos de la FIG, la zona de Parkour está atestada de diversos bloques, muros y barras diseñados para asemejar los diferentes obstáculos que se encuentran en las zonas urbanas de las ciudades. Para superarlos, los atletas deben recurrir a una serie de técnicas, como el salto de gato, el salto de brazo, el salto de caída y la carrera por el muro. Existen dos categorías principales: velocidad y estilo libre. En la prueba de “velocidad”, los atletas deben

superar los obstáculos lo más rápido posible para llegar a la meta en el menor tiempo posible. En la prueba de estilo libre, los atletas utilizan los obstáculos para mostrar su estilo y creatividad mientras son evaluados por su técnica (FIG, 2020).

2.4.7 La Gimnasia para Todos.

La Gimnasia para Todos (GPT) es la única disciplina no competitiva de la Federación Internacional de Gimnasia. Muestra una gama de actividades que incluyen todos los géneros, edades, habilidades y orígenes culturales. Ayuda tanto a la salud del ser humano, como también al bienestar físico, social, intelectual y psicológico, ya que busca siempre el entretenimiento por parte de la práctica deportiva en comunidad.

Los principales pilares por los que se rige la GPT son: la felicidad y entretención, los principios fundamentales de la gimnasia, el estado físico y la amistad, incluyendo a su vez la danza, expresión corporal y los otros tipos de gimnasia que existen a nivel de la federación (FIG, 2020).

Dentro de la GPT se encuentran todas las formas de expresión artísticas, y no se cierra a la posibilidad de incluir aspectos novedosos dentro de la misma. Según la FIG (2020) fueron las ideas de Nicolas Cuperus, fundador de la Federación Internacional de Gimnasia, las cuales precedieron a la creación de la GPT y su posterior incorporación dentro de la Federación. Cuperus creía que el beneficio de la salud por medio de las prácticas gimnásticas debía ser para toda la clase obrera, combatiendo así los estigmas sociales, políticos y religiosos de la época (Beerten, Berg C, et al., 2016).

Si bien la GPT entrega un sin fin de posibilidades a la hora de su construcción coreográfica, según “El Manual de GPT” (2020), puede involucrar no solo la combinación de danza con la gimnasia, si no también todos los tipos de gimnasias y sus respectivos aparatos e instrumentos de práctica: artística, rítmica, aeróbica, acrobática, trampolín e incluso parkour.

En el Manual de GPT (FIG 2020) se afirma que la GPT se puede exhibir a través de demostraciones, actuaciones o incluso en eventos competitivos como espectáculos. Ofrece experiencias estéticas en movimiento para sus participantes y espectadores, mientras que al mismo tiempo da la oportunidad de expresarse en temáticas de contexto nacional y cultural para cada país como forma de expresión corporal.

El evento más importante de esta disciplina es la “Gymnaestrada Mundial” o “World Gymnaestrada”, el cual se realiza cada cuatro años (FIG, 2020), donde se reúnen deportistas de todo el mundo guiados por sus equipos y federaciones. En este espectáculo los participantes realizan un conjunto coreográfico de un mínimo de 10 personas y sin un número de máximo, el cual puede incluir solo un tipo de gimnasia, hasta todas, dentro de la misma coreografía o conjunto (FIG 2020). Según FIG (2020) el tiempo del espectáculo puede durar de 10 a 15 minutos, donde los movimientos gimnásticos deben realizarse sincronizadamente entre los participantes, haciendo la rutina armónica para el espectador.

- El Desafío Mundial de Gimnasia por la vida.

Ante la creciente demanda de poder tener más eventos internacionales para gimnastas de esta disciplina, en 2009 se creó el World Gym for Life Challenge, evento que se celebra cada cuatro años como un concurso para grupos de gimnasia que desean que sus actuaciones se evalúen en función de la creatividad y la originalidad (FIG, 2020). Según la FIG (2022), la primera edición del evento acogió a cinco mil participantes de 14 naciones diferentes, mientras que su última edición tuvo un total de casi 20 mil participantes de 65 países en total, esta última realizada en Austria. A pesar de ser un evento que tiene una calificación de por medio, el ambiente en el Challenge se centra en la diversión y el ser comunidad, ya que los grupos se toman el tiempo necesario para relacionarse entre sí, intercambian elogios sobre cada rutina o esforzándose por mejorar juntos sus habilidades durante los talleres que imparte la misma Federación y los países que son sede. Luego de la participación en este desafío, los “ganadores” son invitados a hacer el cierre de la Gimnaestrada del año siguiente (FIG, 2020).

Se podría inferir que al ser una competencia de habilidades, la tensión y estrés debería abundar, pero al igual que la Gymnaestrada Mundial, el Desafío Mundial Gym for Life es un evento inclusivo y su objetivo principal es que sus participantes se diviertan por medio de la práctica deportiva. La diferencia está en que se centra en una suave competición entre grupos, y se evalúan las actuaciones de acuerdo al manual de la GPT, siempre manteniendo la inclusividad (FIG, 2020).

Siguiendo las Cláusulas del Manual de GPT (FIG 2020) los grupos del Desafío Mundial Gym for Life deben estar compuestos por al menos dos gimnastas, aunque no hay un número máximo. A continuación, los grupos se clasifican en una de las siguientes categorías:

- Gimnasia y Danza, grupo pequeño (20 gimnastas o menos)

- Gimnasia y Danza, gran grupo (21 o más gimnastas)
- Gimnasia con o sin aparatos grandes, grupo pequeño (20 gimnastas o menos)
- Gimnasia en o con aparatos grandes, grupo grande (21 o más gimnastas)

Las rutinas se realizan en un suelo de 20x30 metros y pueden durar hasta cinco minutos. El uso de aparatos, como minitrampolines, barras paralelas, aros o cintas, es opcional y como explica la FIG (2020) se recomienda encarecidamente la actuación con música.

Lo anterior convierte a la GPT es una posible herramienta para la conformación de habilidades motrices en niños, pero también la mantención de estas mismas habilidades a lo largo de la adultez, pudiendo ser beneficiosa su práctica en todo momento, tanto en lo lúdico, como el lo social y físico (UPAG 2023).

2.5 La GPT en Chile.

Hoy en día Chile cuenta con un equipo reconocido dentro de esta disciplina, el Stadio Italiano que lleva desde el 2003 siendo exponente número uno del deporte a nivel nacional y representando a nivel internacional como uno de los grandes exponentes de este deporte, haciendo espectáculos para eventos como la aperturas de los Juegos ODESUR en 2014, exhibiciones en la televisión, como team representante de Chile en las últimas cuatro Gimnastradas (FIG, 2022) y hoy en día participan todos los años en la inauguración de las Olimpiadas Down de Chile.

La Federación Nacional de Gimnasia Chilena (FENAGICHI) ha intentado buscar instancias para promover la disciplina de la Gimnasia para Todos en los últimos años, realizando capacitaciones a nivel nacional las cuales han sido certificadas incluso por la FIG. También permitieron promover por medio de la realización del primer Festival Nacional de Gimnasia para Todos en el año 2019, con la participación de equipos de diferentes regiones del país (FENAGICHI, 2020). Si bien la participación e interés por la práctica de este deporte ha aumentado, se puede inferir que aún existen barreras para poder promover aún más esta disciplina no competitiva, pudiendo abrirse a instancias escolares y promoviendo así la práctica deportiva con los valores que la GPT busca compartir.

Si bien la Gimnasia para Todos ha ido creciendo muy paulatinamente a lo largo de los años a nivel nacional (FENAGICHI, 2020), no ha sido impedimento para que el equipo representante de Chile, conformado por gimnastas del Stadio Italiano, exponga sus

habilidades gimnásticas en la próxima Gimnastrada Amsterdam 2023, donde más de 18.000 gimnastas formarán parte de este evento masivo en la capital holandesa, recordando que no es un evento competitivo y se presentan personas de todos los grupos etarios (UPAG, 2023)

Capítulo III Marco Metodológico

3.1 Enfoque Metodológico

Para la presente investigación se utilizará el planteamiento cualitativo, el cual hace referencia a evidenciar por medio de una descripción profundizada del tema de estudio, con el fin de comprenderlo en su totalidad para que luego sea explicado a través de la aplicación de metodologías (Sánchez, 2019). A su vez, esta investigación hace alusión a información recopilada sobre la Gimnasia para Todos con el propósito de ser utilizada para el aprendizaje de estudiantes del área escolar y su entorno, buscando cumplir con los objetivos establecidos para el proyecto.

3.2 Paradigma Investigativo.

El paradigma en el cual está basada se acerca al dialéctico, conocido también como paradigma del materialismo histórico, donde se entrega una propuesta teórica - metodológica que, a diferencia de otros tipos de investigaciones, busca exponer una realidad para después ser comprendida, ya que la comprensión de una metodología no puede suceder sin tener contacto con la realidad material (Marroni, et al... 2019).

3.3 Población del Proyecto

3.3.1 Universo

Esta propuesta metodológica está destinada a estudiantes del área escolar desde primero básico a sexto básico o desde séptimo básico a cuarto medio que se interesen en aprender sobre acrobacias colectivas e individuales, que busquen la colaboración por medio del trabajo en equipo en funcionalidad con la práctica deportiva de la G.P.T.

3.3.2 Población

Está dirigido a todo tipo de establecimientos educativos, ya sean públicos o privados. A su vez está pensado para aquellos profesionales del área del deporte que estén interesados en educar por medio de herramientas de aprendizaje que motiven la inclusión a través del deporte colectivo de la G.P.T; desde profesores de educación física hasta entrenadores del área de la gimnasia en todas sus diferentes disciplinas, danza o inclusive cheerleader.

3.4 Variables del Proyecto

- Infraestructura y espacios: esta variable dependerá de los recursos materiales que cada institución educativa tenga. A su vez de los espacios establecidos por los colegios para la realización de actividades extracurriculares deportivas.
- Población participante: el ideal para el proyecto es la participación de todos los grupos involucrados, profesores, apoderados y estudiantes. de no contar con esta participación el proyecto podría no beneficiarse de sus objetivos. A su vez es crucial mantener una motivación transversal durante la realización del proyecto, comprometiendo a sus participantes a contribuir en su desarrollo.
- Tiempo: esta es una variable que puede cambiar a lo largo que se desarrolla el proyecto metodológico, y como tal dependerá de los participantes, el profesor guía y de la colaboración de la institución escolar.

3.5 Organización de las clases del proyecto metodológico

Si bien todas las clases tienen objetivos específicos que se acercan a cada disciplina de la gimnasia de manera diferente, estas mantienen una estructura fundamental la cual permitirá mantener una automatización del aprendizaje, pudiendo darles por medio que avanza en el periodo que dure el proyecto más independencia a la hora de la práctica y aprendizaje.

Introducción: Etapa en la cual el docente entregará directrices relacionadas con la historia del deporte, se aplicarán ayuda memoria como imágenes o videos para exponer de manera clara y certera las unidades a tratar durante la práctica. Además en este periodo se responderán dudas por parte de los participantes pero también se permitirá todo tipo de feedback por parte del grupo de trabajo, fomentando así el trabajo en equipo y el interés por el aprendizaje.

Inicial: Si bien cada etapa inicial tendrán diferentes herramientas didácticas al avanzar en las unidades, es el periodo en el cual los participantes preparan el cuerpo para la práctica deportiva, por ende los trabajos de flexibilidad dinámica y estática estarán presentes aquí, como también la movilidad articular y incluso los juegos didácticos y motrices.

Desarrollo: Periodo macro conforme a las unidades de trabajo. Aquí se trabajarán específicamente ejercicios que se relacionen directamente con las disciplinas de la gimnasia, dando así cláusulas para la conformación final de una coreografía que pueda unir todas las ramificaciones de la gimnasia para todos. La práctica constará de trabajo en estaciones, dándole así la posibilidad a todos los participantes de probar actividades innovadoras y

movimientos originales, e incluso permitirá el trabajo en conjunto con otras asignaturas que puedan apoyar durante esta fase.

Final: Periodo de vuelta a la calma donde se podrán flexibilizar ciertos grupos musculares de acuerdo a las exigencia de cada clase y unidad. A su vez se fomentará el trabajo en equipo y la colaboración por medio del orden de los aparatos que se utilizarán durante la clase. Este último punto es de suma importancia para establecer valores como la participación, ayuda al compañero, entusiasmo y dedicación.

3.6 Condiciones para la implementación.

Para lograr los objetivos que se plantean en este proyecto es necesario contar con la participación no solo de los estudiantes, sino también con la de los apoderados y docentes de la institución escolar y mantener una motivación que sea suficiente para completar el periodo que dura el proyecto hasta su etapa final.

Además la infraestructura del lugar debe ser suficiente y carecer se problemáticas de seguridad para así evitar accidentes y propiciar un correcto proceso de aprendizaje de las diferentes acrobacias a aprender relacionadas con la gimnasia para todos.

Por último un gran sustento de herramientas de enseñanza por parte del docente a cargo debe ser una prioridad y así poder solventar la unidad de aprendizaje de manera propicia, que a su vez permita una evolución en las habilidades motrices de los participantes. Esto puede traer como beneficios una mayor motivación por parte de los educando a perdurar durante el proyecto.

3.7 Descripción de la Propuesta Metodológica.

La Propuesta Metodológica se basa en un proyecto extraprogramático que consistirá en la conformación de grupos por niveles escolares, los cuales en un periodo de ocho semanas como mínimo realizarán una coreografía en la cual involucra aspectos de la gimnasia para todos, mezclandolos con la danza y el ritmo de manera coordinada. Durante el periodo de entrenamiento y preparación para el evento final, los alumnos aprenderán, por medio de metodologías accesibles para todos, acrobacias, posturas, despliegues, entre otros para incluir en sus presentaciones. Aquí el profesor apoyará como guía del proceso creativo, ya que este punto será de total independencia de los individuos participantes.

3.8 Nombre del Proyecto

Gimnastrada Escolar

3.9 Fundamentación

Como se pudo observar previamente en este documento, en Chile existen variados factores que nos lleva a preocuparnos de la salud de los escolares hoy en día. Desde tener sobre el 40% en la tasa de sobrepeso y obesidad en niños la cual va aumentando a medida que alcanzan la pubertad, como la tasa de sedentarismo en niños aumenta en sectores rurales debido también a la falta de material para su práctica deportiva y acceso a la información, hasta la baja infraestructura que poseen los sectores urbanos para la práctica de actividad física y recreación en su etapa de crecimiento (Junaeb 2020). Lamentablemente estas problemáticas, miradas a largo plazo traería consigo consecuencias no sólo negativas para los sujetos sino también para el desarrollo de la población. A su vez, las dificultades a nivel inclusión abundan en lo cotidiano, con falta de acceso para niños con necesidades educativas especiales y la falta de programas de integración especial que impiden que el aprendizaje sea integral para todos. Inclusive los obstáculos que traería el actual currículum escolar para impartir clases que entreguen experiencias placenteras a los estudiantes es una temática que podría ajustarse de mejor manera para un enriquecimiento del aprendizaje en los niños. Es por lo anterior que es necesaria la intervención de un mejor sistema de entrega de aprendizaje saludable para los niños, donde la participación sea inclusiva y se perpetúe la motivación hacia la práctica deportiva de manera entretenida y llamativa, motivando a todos los sectores que representan la enseñanza, incluyendo apoderados y otras docencias.

4.0 Localización.

Este proyecto está planificado para ser realizado en contexto deportivo, por lo que se deberán utilizar los espacios destinados en cada establecimiento educativo para dicha tarea; ya sean gimnasios, multicanchas, áreas verdes e inclusive salas de clase.

Debe ser organizado antes para poder dar una correcta enseñanza a los alumnos, ya que de tener una gran cantidad de participantes al realizar el proyecto no se podrá hacer uso de una sala de clases para 30 personas, esto debido a la falta de espacio planificado para el movimiento.

4.1 Objetivos del proyecto

4.1.1 General.

Elaborar un esquema por parte de los participantes donde involucren habilidades gimnásticas, artísticas y coreográficas a través de la implementación de metodologías de gimnasia para todos.

4.1.2 Específicos

- Utilizar herramientas metodológicas que faciliten el desarrollo motriz de manera transversal en la comunidad escolar.
- Dar información sobre el deporte de gimnasia para todos de manera transversal a la población estudiantil y familiares.
- Incluir a todo tipo de participantes en el desarrollo de actividades metodológicas de gimnasia para todos.
- Diseñar actividades metodológicas para toda la comunidad educativa basadas en la gimnasia para todos.
- Promover actividades inclusivas por medio de la práctica deportiva de la gimnasia para todos.
- Mejorar el interés por el trabajo en equipo, tanto en niveles pares como entre la comunidad.
- Desarrollar la expresión corporal y las habilidades artísticas de los participantes en las actividades de gimnasia para todos.
- Entregar estrategias para las comunidades escolares que permitan la realización de eventos deportivos transversales a nivel de instituciones escolares.
- Incluir a apoderados, docentes y funcionarios en el trabajo deportivo de los estudiantes.
- Desarrollar actividades metodológicas que permitan el disfrute por parte de los participantes a través de la gimnasia para todos.

4.2 Calendario y Protocolos

4.2.1 Cronología total Proyecto

Proyecto Metodologico Gimnasia para Todos														
Nombre del Proyecto: Gimnastrada Escolar														
Tiempo	Primer Mes				Segundo Mes				Tercer Mes					
Actividad	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 6	Semana 7	Semana 8	Semana 9	Semana 10	Semana 11	Semana 12	Evento	
Presentación proyecto a departamento de gestion escolar														
Presentación proyecto departamento docente														
Presentación proyecto funcionarios colegio														
Presentación de proyecto área estudiantil														
Presentación proyecto para apoderados														
Gestión de material, infraestructura y espacios														
Incripciones taller extraprogramático para alumnos, profesores y apoderados														
Introducción a la gimnasia para todos: historia, teoría y beneficios de su práctica														
Unidad 1: Iniciación a la Gimnasia Artística y sus posibles aparatos														
Unidad 2: Iniciación a la Gimnasia Acrobática y acrosport														
Unidad 3: Iniciación a la Gimnasia Rítmica y sus aparatos														
Unidad 4: Iniciación a la Gimnasia Trampolín y/o Parkour														
Unidad 5: El ritmo, tempo y la coreografía, un acercamiento a la Gimnasia Aeróbica														
Unidad 6: Creación coreográfica autónoma														
Organización vestimenta y Ornamentación														
Creación de Afiches informativos y promoción de evento														
Preparación espacios para evento														
Presentación Final a público														
Orden de espacios: coolaboración escolar inclusiva														

(También véase  Carta Gantt Proyecto Metodológico para una mejor resolución)

4.2.2 Cronología Área Organizacional

Tiempo	Primer Mes							
Actividad	Semana 1		Semana 2		Semana 3		Semana 4	
Presentación proyecto a departamento de gestion escolar								
Presentación proyecto departamento docente								
Presentación proyecto funcionarios colegio								
Presentación de proyecto área estudiantil								
Presentación proyecto para apoderados								
Gestión de material, infraestructura y espacios								
Inscripciones taller extraprogramático para alumnos, profesores y apoderados								

[illegible]

4.2.3 Cronología por unidades prácticas

Tiempo	Segundo Mes								Tercer Mes								
Actividad	Semana 5	Semana 6	Semana 7	Semana 8	Semana 9	Semana 10	Semana 11	Semana 12	Evento								
Introducción a la gimnasia para todos: historia, teoría y beneficios de su práctica																	
Unidad 1: Iniciación a la Gimnasia Artística y sus posibles aparatos																	
Unidad 2: Iniciación a la Gimnasia Acrobática y acrosport																	
Unidad 3: Iniciación a la Gimnasia Rítmica y sus aparatos																	
Unidad 4: Iniciación a la Gimnasia Trampolín y/o Parkour																	
Unidad 5: El ritmo, tempo y la coreografía, un acercamiento a la Gimnasia Aeróbica																	
Unidad 6: Creación coreográfica autónoma																	
Presentación Final a público																	

4.2.4 Protocolos

Cada protocolo está planificado para un correcto manejo de las instancias del proyecto educativo. No obstante, es una guía para el docente que quiera impartir el proyecto, por lo que está sujeto a todos los cambios que sean pertinentes de acuerdo a las condiciones variadas del establecimiento educativo y docentes. Todos los puntos a ver a continuación deben ser organizados y preparados por el docente encargado.

a) Protocolo de presentación a departamento de gestión / apoderados / estudiantes / docentes y funcionarios:

- Creación de la exposición: Se creará una presentación apoyada por técnicas tecnológicas y/o otras más análogas como papel o cartulinas. Esta presentación debe tener un destinatario presente y debe cumplir con las condiciones de cada grupo a dirigirse, que en este caso sería una presentación para el área de gestión escolar, otra para docentes y funcionarios, para apoderados y por último para los estudiantes. Esta última debe ser clara y concisa para la correcta comprensión de todos los niveles educativos. Además en esta presentación debe estar explicado correctamente los intereses del proyecto, los objetivos generales y específicos , a su vez una breve historia del deporte y sus ramas, como también las bases específicas del proyecto, donde se explicará la duración y el evento final.

- Creación de Boletín informativo: este es un punto que servirá de ayuda memoria para los participantes de la presentación, donde tendrán una breve explicación de cada uno de los puntos ejemplificados en el punto anterior, y es de donde podrán adquirir información básica del proyecto y deporte a practicar. Se trata de una hoja, con información, esta puede ser impresa o fotocopiada (para un mejor uso de los recursos) e incluso puede existir la posibilidad de ser enviada vía correo electrónico, aportando la protección del medio ambiente.
- Planificación de horarios de presentación: En conjunto con el departamento de UTP (unidad técnico pedagógica) se planificará los mejores horarios y fechas para la posible presentación a autoridades, docentes, apoderados y alumnos. Se debe tener en consideración que esta planificación puede estar sujeta a cambios propios de la institución escolar. Por ejemplo, la presentación al departamento de gestión y dirección deberá ser la primera presentación, ya que ellos son quienes deben aprobar el proyecto. Una vez se obtenga esa aprobación, se puede planificar la exposición a docentes y funcionarios en las reuniones semanales y mensuales de los mismos. Los apoderados serán informados durante alguna de las reuniones de apoderados y además por medio de sus hijos gracias al boletín informativo, y es de suma importancia que sea concisa ya que la idea es poder informar a la mayor cantidad de apoderados posible durante sus reuniones. Por último los estudiantes serán informados durante horarios escolares, idealmente organizados previamente con sus profesores jefes para poder intervenir durante la hora pedagógica de orientaciones y jefatura.
- Recaudación de feedback de acuerdo a la exposición: Este punto es transversal en todas las presentaciones a las diferentes áreas respectivas, ya que en todas, como docentes, deberemos recaudar feedbacks relacionados con la actividad, en orden de dar la posibilidad de participación y colaboración en el proceso de enseñanza aprendizaje. Al final de la presentación total frente a todas las áreas, el docente hará una recopilación y planificará en base a las ideas entregadas.

b) Protocolo de Inscripciones taller:

- Creación de fichas de inscripción: El docente creará fichas de inscripción para ser entregadas a quienes estén interesados de participar del proyecto. Estas deben tener los datos más relevantes del participante como: nombre completo - número de cédula

de identidad - seguro de salud (fonasa - isapre) - contacto de emergencias - alergias - diagnósticos médicos importante/pasados (ej: asma) - otros deportes.

- Repartición de fichas de inscripción por niveles escolares: Las fichas serán repartidas durante horarios de clases, donde se explicará muy brevemente de qué trata y cómo funcionará el sistema de recolección, se hablará de los plazos y responderá concisamente preguntas.
- Repartición de fichas de inscripción por reunión de apoderados: Las fichas serán repartidas durante horarios de reuniones de apoderados, donde se explicará muy brevemente de qué trata y cómo funcionará el sistema de recolección, se hablará de los plazos y responderá concisamente preguntas. Debido a la baja carga de reuniones de apoderados o instancias como estas, se sugiere entregar las fichas de inscripción durante la presentación del proyecto mismo.
- Recaudación de fichas de inscripción: alumnos y apoderados: Los momentos de recolección serán estimados y organizados por el docente en conjunto con el departamento de UTP, por ejemplo para los estudiantes habrán más instancias de recolección de inscripciones, pero para los apoderados y funcionarios deberán se sugiere agregar otro método de entrega de inscripciones, como lo es la mensajería online. Los plazos también variarán de acuerdo a las individualidades del docente y variables a ocurrir durante el proceso, idealmente máximo un mes de espera antes de comenzar las clases prácticas.
- Reorganización de planificaciones de acuerdo a grupos inscritos: Una vez se hayan recopilado la información de todos los participantes y a su vez se haya almacenado de manera organizada para tener toda la información ante cualquier emergencia; se hará un proceso de planificación nuevo, observando y analizando las planificaciones previas al proyecto y cómo estas se adecuan correctamente con la cantidad de participantes. A su vez es de suma importancia en este punto, que los participantes con necesidades educativas especiales estén incluidos en todas las planificaciones con sus propias individualidades.

c) Protocolo de Clases:

- Planificación de espacios: Se hará una exhaustiva investigación de los espacios deportivos del recinto, donde podrán ser realizadas las clases prácticas del proyecto.

En este punto se deben evaluar las medidas de seguridad del área a trabajar, la magnitud y tamaño del espacio, y las instalaciones de los aparatos deportivos a utilizar (el lugar está cerca o lejos de las bodegas de materiales, se puede trasladar aparatos a los largo del establecimiento, etc)

- Agendar espacios deportivos: Esta etapa es de suma relevancia para la planificación de las clases, ya que se deberá organizar en conjunto con otras disciplinas deportivas o extraprogramáticas. Aquí se organizará y planificará la carta Gantt para el proyecto total, y se dejarán agendados los días específicos de la realización del taller. Se sugiere entregar un correcto calendario con una propuesta y desde ahí ver variables a modificar.
- Planificación y organización con otras asignaturas y profesores: Una vez ya organizado el tema de los espacios, se puede integrar a otras asignaturas para que se adhieran a tus planificaciones, y organizar a través de la cronología los posibles días de intervención de las otras asignaturas. Lo ideal es que ambas partes de los involucrados estén de acuerdo y conformes con la organización de la cronología.
- Recopilación de aparatos y herramientas didácticas: Este punto es de suma relevancia para la realización correcta de este proyecto. Es necesario evaluar los aparatos disponibles para la realización del taller, su seguridad y uso. A su vez, es muy posible también que el recinto educativo no cuente con gran parte de los materiales, de ser así, se sugiere la creación de materiales y aparatos con material reciclado, a su vez es sugerible invitar a la asignatura de tecnología para quizás realizar una colaboración e incluir apoderados y alumnos a la clase de creación de aparatos.

d) Protocolo de preparación de Evento final:

- Diseño de invitaciones y envío a invitados: Se crearán invitaciones, las cuales pueden ser creadas por computador, para ser enviadas online o se planificará una clase para la creación de afiches e invitaciones por parte de los participantes del proyecto. En las invitaciones se estipulará la siguiente información: Quién invita - A quién invita - Fecha, hora, lugar - Nombre del Evento - Invitado por.
- Organización de personalidades y autoridades: Esta fase de la organización será planeada por el docente encargado en conjunto con funcionarios de la institución escolar, para así propiciar un evento sin excluir a ninguna figura trascendente dentro

del mismo. Serán invitados el comité directivo como también funcionarios de higiene y orden, todos son igual de importantes.

- Ornamentación y escenografía: esta etapa estará a cargo del profesor guía, siendo apoyado por los participantes del taller. Dentro de las planificaciones semanales, se hará espacio para la creación y preparación de la escenografía, la cual será dispuesta en la ceremonia del evento final con la colaboración de todos.
- Planificación de ceremonia de apertura y clausura: Esta fase estará guiada por el profesor a cargo, quien planificará los discursos necesarios y organizará el orden en el cual los grupos expondrán lo aprendido en el taller. Además se harán trípticos o afiches que ayuden a la cronología del evento, los cuales estarán en los asientos de los invitados para posibles consultas. Estos afiches también serán creados en clases del taller previas al evento, en el cual tanto el profesor como los participantes tendrán el tiempo necesario para crear y discutir ideas.

e) Protocolo Evento final:

- Ceremonia de apertura: El profesor encargado se apoyará de voluntarios que quieran ayudar en el evento, ya sean apoderados, como otros docentes y funcionarios. Idealmente el profesor encargado debe estar preocupado de que todo se desarrolle correctamente, por ende, si bien puede dar un discurso, no debería ser quien esté encargado de la animación del evento. En este punto también se debe coordinar otras acciones como: encargado de direccionar a la gente a los asientos, animación, encargado de música, etc.
- Cronograma del evento: Creado y organizado por el profesor guía, esta tarea será previamente realizada, para ser utilizada a lo largo del evento. (Tríptico - afiches)
- Ceremonia de clausura: Esta será una breve ceremonia, en la cual se darán los agradecimiento pertinentes a las autoridades y quienes pudieron hacer posible este proyecto: los estudiantes, apoderados, funcionarios y participantes en general. esta etapa estará a cargo del profesor guía idealmente.

f) Protocolo de reorganización posterior Evento Final: Los participantes del taller se dividirán en equipos de trabajo, pero quien quiera ayudar como voluntarios serán siempre bienvenidos.

- Orden de espacios: Siempre escuchar la guía del profesor o funcionarios de limpieza y orden, el objetivo es dejar el espacio tal cual fue recibido previamente, y que sea una instancia de colaboración y trabajo en equipo. Aquí se organizan: Aparatos de gimnasia, tarimas, equipos de música, parlantes, colchonetas, etc.
- Orden de asientos: Siempre escuchar la guía del profesor o funcionarios de limpieza y orden, el objetivo es dejar el espacio tal cual fue recibido previamente, y que sea una instancia de colaboración y trabajo en equipo. Aquí se organizan las sillas y mesas utilizadas para el evento, las cuales deberán volver a su lugar de inicio.
- Limpieza del lugar: Al igual que los puntos anteriores, el espacio debe quedar prolijo, libre de suciedad o basura para poder ser utilizado en futuras actividades.

4.3 Planificaciones Semanales

- El proyecto está pensado para un periodo mínimo de ocho semanas pedagógicas y un máximo variable a considerar de cada profesor que quiera impartir el proyecto.
- El primer mes del proyecto es para asuntos organizacionales a cargo del profesor guía que impartirá el taller extraprogramático.
- Diferentes asignaturas y sus respectivos docentes pueden participar del proyecto, ya sea por ejemplo: música, para colaboración musical o artes para colaboración de escenografía; incluso matemáticas con esquemas didácticos para aprender sobre la asignatura, o lenguaje e historias de libros, así entre otros.
- Alumnos con Necesidad Educativas Especiales : esta planificación es una guía para el profesor donde todos los alumnos pueden participar de ella, siguiendo las seguridades necesarias, pero siempre promocionando la inclusividad y basándose en las individualidades de cada alumnos.
- Ninguna planificación debe ser seguida rigurosamente, estas son una ayuda para la promoción de actividad física en los establecimientos educativos.
- El tiempo en las planificaciones es un parámetro para la planificación pero está sujeto a cambios que cada docente experimente y contextualizado con la realidad de la institución académica.

4.3.1 Planificación por Actividad.

Área: Extraprogramática	
Profesor (a):	Disciplina: Gimnasia para Todos
Número de horas:	Fecha :
Unidad: Organizacional - Presentación a Departamento de Gestión	
Observaciones Generales	Esta será una presentación apoyada por el material tecnológico que cada profesor decida usar, ya sea powerpoint, papel, pizarra o proyector. La presentación estará dirigida al departamento de gestión del estatuto educativo para proyectos deportivos, quienes deberán aprobar el proyecto en cuestión para su posterior realización y preparación.
Objetivo General	Presentar el proyecto de Gimnastrada Escolar al departamento de gestión del campo educacional para su posterior aprobación..
Objetivos Específicos	- Entregar información clara y precisa correspondiente al proyecto pedagógico extraprogramático. - Responder dudas hacia los encargados escolares en relación al proyecto. - Escuchar el feedback que los encargados del departamento de gestión puedan entregar. - Promover un estilo de vida saludable por medio del apoyo de la institución escolar.
Recursos Materiales	Computador - papel A4 - proyector de imágenes - impresora - sala de clases u oficina.

Etapas	Contenido	Actividad	Recursos	Tiempo
Inicial	Introducción	Preparación de espacios y material.	Computador, PowerPoint,	10 min.

	a la Gimnasia para Todos.	Breve reseña de lo que es la GPT, sus beneficios y las problemáticas a combatir a través de su práctica.	carpetas con infográfica, proyector de pantalla.	
Desarrollo	Presentación del Proyecto Extraprogramático.	Nombre del proyecto. Destinatarios. Tiempo y duración. Materiales y espacios. Programación evento. Adición otras asignaturas, docentes, apoderados y funcionarios. Presupuesto estimado (colaborativo, apoderados, recaudación de fondos, etc)	Computador, PowerPoint, carpetas con infográfica, proyector de pantalla.	10 min.
Final	Dudas y feedback	Preguntar sobre dudas correspondientes a la información entregada. Otorgar momento para un feedback por parte del público a presentar. Hacer un listado del feedback para su adición al proyecto.	Computador, PowerPoint, carpetas con infográfica, proyector de pantalla, cuaderno y lápices.	10 min.

Área: Extraprogramática	
Profesor (a) :	Disciplina: Gimnasia para Todos
Número de horas:	Fecha :
Unidad: Organizacional - Presentación departamento docente y/o funcionarios escolares	
Observaciones Generales	Esta será una presentación apoyada por el material tecnológico que cada profesor decida usar, ya sea powerpoint, papel, pizarra o proyector. La presentación estará dirigida al departamento de docentes y funcionarios de la institución para su posible participación en el proyecto.
Objetivo General	Presentar el proyecto de Gimnastrada Escolar al departamento docente y funcionarios para su posterior participación en el mismo.
Objetivos Específicos	- Entregar información clara y precisa correspondiente al proyecto pedagógico extraprogramático. - Responder dudas hacia los encargados escolares en relación al proyecto. - Escuchar el feedback que los encargados del departamento educativo puedan entregar. - Promover un estilo de vida saludable por medio del apoyo de la institución escolar.
Recursos Materiales	Computador - papel A4 - proyector de imágenes - impresora - sala de clases u oficina.

Etapas	Actividad	Contenido	Recursos	Tiempo
Inicial	Introducción a la Gimnasia para Todos.	Preparación de espacios y material. Breve reseña de lo que es la GPT, sus beneficios y las problemáticas a combatir a través de su práctica.	Computador, PowerPoint, carpetas con infografía, proyector de	10 min.

			pantalla.	
Desarrollo	Presentación del Proyecto Extraprogramático.	Nombre del proyecto. Destinatarios. Tiempo y duración. Materiales y espacios. Programación evento. Adición otras asignaturas, docentes, apoderados y funcionarios. Presupuesto estimado (colaborativo, apoderados, recaudación de fondos, etc)	Computador, PowerPoint, carpetas con infográfica, proyector de pantalla.	10 min.
Final	Dudas y feedback	Preguntar sobre dudas correspondientes a la información entregada. Otorgar momento para un feedback por parte del público a presentar. Hacer un listado del feedback para su adición al proyecto. Entrega de fichas para posible inscripción a participar del proyecto.	Computador, PowerPoint, carpetas con infográfica, proyector de pantalla, fichas con información personal (encuesta) cuaderno y lápices.	15 min.

Área: Extraprogramática	
Profesor (a) :	Disciplina: Gimnasia para Todos
Número de horas:	Fecha :
Unidad: Organizacional - Presentación Proyecto a alumnado	
Observaciones Generales	Esta será una presentación apoyada por el material tecnológico que cada profesor decida usar, ya sea powerpoint, papel, pizarra o proyector. La presentación estará dirigida al grupo estudiantil de la institución para su posible participación en el proyecto. Se hará una presentación por cada curso y niveles a participar, idealmente durante la clase de educación físico o clase de orientación, previo a conversación con el profesor jefe.
Objetivo General	Presentar el proyecto de Gimnastrada Escolar al cuerpo de alumnos para su posterior participación en el mismo.
Objetivos Específicos	- Entregar información clara y precisa correspondiente al proyecto pedagógico extraprogramático. - Responder dudas hacia los estudiantes en relación al proyecto. - Escuchar el feedback que los mismos estudiantes puedan entregar. - Promover un estilo de vida saludable por medio del apoyo de la institución escolar.
Recursos Materiales	Computador - papel A4 - proyector de imágenes - impresora - sala de clases u oficina.

Etapas	Actividad	Contenido	Recursos	Tiempo
Inicial	Introducción a la Gimnasia para Todos.	Preparación de espacios y material. Breve reseña de lo que es la GPT, sus beneficios y las	Computador, PowerPoint, carpetas con infográfica,	10 min.

		problemáticas a combatir a través de su práctica.	proyector de pantalla.	
Desarrollo	Presentación del Proyecto Extraprogramático.	Nombre del proyecto. Destinatarios. Tiempo y duración. Materiales y espacios. Programación evento. Adición otras asignaturas, docentes, apoderados y funcionarios. Presupuesto estimado (colaborativo, apoderados, recaudación de fondos, etc)	Computador, PowerPoint, carpetas con infográfica, proyector de pantalla.	10 min.
Final	Dudas y feedback	Preguntar sobre dudas correspondientes a la información entregada. Otorgar momento para un feedback por parte del público a presentar. Hacer un listado del feedback para su adición al proyecto. Entrega de fichas para posible inscripción a participar del proyecto.	Computador, PowerPoint, carpetas con infográfica, proyector de pantalla, fichas con información personal (encuesta) cuaderno y lápices.	15 min.

Área: Extraprogramática	
Profesor (a):	Disciplina: Gimnasia para Todos
Número de horas:	Fecha:
Unidad: Gestión Infraestructura	
Observaciones Generales	Se debe hacer una inspección de qué materiales tiene cada institución educativa. Se debe evaluar los espacios hábiles para realizar deporte Una buena inspección de seguridad de los aparatos a utilizar es necesario y comprobar su utilidad. De no tener materiales suficientes acudir a materiales hechos de manera reciclable es una buena idea para iniciar.
Objetivo General	Gestionar materiales y espacios necesarios para la realización de actividades propicias para el aprendizaje de Gimnasia para todos.
Objetivos Específicos	- Organizar en conjunto con los encargados de espacios deportivos, áreas para la práctica de GPT. - Verificar materiales y aparatos que podrán ser utilizados durante la jornada de práctica. - Planificar el uso de materiales y espacios en el periodo determinado que dure el taller en conjunto con los encargados del colegio. - Planificar la cantidad de materiales a utilizar por clase. - Preparación de materiales a utilizar (dependiendo de si existen o no recursos dentro de la institución educativa).
Recursos Materiales	Planillas de planificación semanal y mensual - fichas de utilización de recursos - carpetas organizadoras - computador.

Etapas	Actividad	Contenido	Recursos	Tiempo
Inicial	Presentación y introducción	Se le dará una breve descripción de la actividad y realizar a los encargados del establecimiento.	Computador	5 - 10 min

	proyecto			
Desarrollo	Verificación de material y espacios.	Se examinará el material a utilizar y si es apto para el uso para los estudiantes. Se evaluará y examinará los espacios a utilizar y si son aptos para su uso en ámbitos de seguridad y rango espacial.	Cámara, cuaderno de apunte y/o computadora .	20 min
Final	Planificación de clases para el uso de espacios y aparatos.	En conjunto con los encargados de material del colegio se verificarán los calendarios para poder hacer coincidir de correcta manera los talleres y que los alumnos obtengan el uso de aparatos y espacios para su correcto aprendizaje.	Computador, carta Gantt	20 min

Área: Extraprogramática	
Profesor (a) :	Disciplina: Gimnasia para Todos
Número de horas:	Fecha :
Unidad: Introducción a la Gimnasia para Todos Unidad 1: Iniciación a la Gimnasia Artística y sus posibles aparatos Clase n°1	
Observaciones Generales	Se debe tomar en cuenta que los espacios de práctica deben ser preparados con antelación por lo que se debe arribar al menos 15 minutos antes al lugar. La seguridad es crucial para evitar accidentes por lo que es primordial que a la hora de preparar el lugar se verifique cada aspecto para evitar hechos inesperados. Siempre y cuando el establecimiento lo acepte, los estudiantes pueden colaborar en la preparación de los espacios. La unidad de introducción a la GPT debe ser un complemento de la actividad pero no debe tomar el tiempo total de la clase. La hidratación durante la práctica es fundamental.
Objetivo General	Introducir el concepto de gimnasia para todos complementandolo con la base inicial de gimnasia artística hacia el alumnado con la intención de motivar su práctica y posterior creación de una coreografía propia.
Objetivos Específicos	- Entregar antecedentes relevantes de la Gimnasia para Todos a los estudiantes. - Dar a conocer información sobre los beneficios de la práctica deportiva. - Responder dudas relacionadas con la temática GPT y el proyecto de “Gimnastrada Escolar”. - Entregar bases iniciales para la práctica de gimnasia artística. - Demostrar ejercicios básicos de la gimnasia para su correcta ejecución. - Practicar metodologías básicas de ejercicios de gimnasia artística.

Recursos Materiales	Proyecto o pantalla de televisión - computador - plumón - pizarra - colchonetas - caballetes - colchonetes - trampolines - mats de yoga o de psicomotricidad - artículos de psicomotricidad metodológicos.
------------------------	--

Etapas	Actividad	Contenido	Recursos	Tiempo
Inicial	Introducción a la gimnasia para todos.	Entregar información relevante sobre la gimnasia para todos al alumnado: historia, descripción, metodología y construcción de una Gimnastrada escolar.	Pizarra, plumón, computador, proyecto r.	15 min.
	Descripción del proyecto Gimnastrada Escolar.	Explicar el propósito del taller y el evento final, dando a conocer los objetivos generales y específicos del proyecto. Responder dudas y aceptar feedback de parte del grupo de participantes.	Pizarra, plumón, computador, proyecto r.	10 min.
	Movilidad Articular.	Se realizará una preparación de las articulaciones por medio de movimientos dinámicos de intensidad leve y en tiempos de 8 por cada posición: - Mov. de Tobillos: de pie mover cada tobillo circularmente, cada lado respectivamente y hacia ambas direcciones. - Mov. de muñecas: mover ambas manos al mismo tiempo en círculos con los brazos extendidos	Ninguno	5 min.

		frontalmente, primero en una dirección y luego la otra. - Mov. de Hombros: con ambos brazos extendidos hacia lateral comenzar haciendo círculos pequeños en una dirección y luego cambiar. Continuar con círculos levemente más amplios y repetir ambos lados hasta llegar a círculos que realizan la rotación completa de la articulación glenohumeral. - Mov. de Caderas: con las manos apoyadas en las caderas y las piernas separadas a una distancia similar a la de los hombros, realizar círculos en una dirección y luego en la otra, evitando flexionar las rodillas. - Mov. de Rodillas: con las manos apoyadas levemente en el muslo por sobre la articulación patelar y los pies juntos, realizar círculos en una dirección y luego en la otra. - Mov. cuello: de pie y levemente mover la cabeza hacia una dirección y luego en la otra.		
	Calentamiento	Actividad en parejas: juntarse de a dos personas una detrás de la otra, donde la primera le dará la espalda a la persona que está posteriori mientras que la posterior va en posición frontal, cada pareja al lado de la otra. La persona que está detrás tomará de	Colchonetas, tapete, mats de yoga.	25 min.

		la cintura a la de adelante y la cuenta de 3 la persona de adelante comenzará a correr mientras que la de atrás tratará de impedir este suceso. El propósito es llegar al otro lado del espacio destinado. Al llegar a la meta, se cambian los roles. Esta actividad se repite dos veces. Actividad Individual: Los alumnos se desplazarán de un punto a otro realizando ejercicios demostrados por el profesor (a) con la intención de prepararnos para el entrenamiento de destrezas por medio de ejercicios dinámicos de elasticidad y fuerza: - Carrera alternando rodillas por sobre la línea de la cadera. - Carrera con talones hacia los glúteos alternando pies. - Saltos pliométricos con pies juntos. - Saltos pliométricos con un pie y luego el otro. - Lanzamiento de piernas con rodillas extendidas alternando piernas hacia adelante. - Lanzamiento de piernas con rodillas extendidas alternando piernas hacia lateral. - Lanzamiento de piernas con rodillas extendidas alternando piernas hacia posterior. - Caminata cuadrúpeda: apoyando cuatro puntos decúbito prono (ambas manos y ambos pies) avanzar de un punto a otro con	
--	--	--	--

		rodillas flexionadas. - Caminata cuadrúpeda: apoyando cuatro puntos decúbito supino (ambas manos y ambos pies) avanzar de un punto a otro con rodillas flexionadas. Flexibilidad: Guiados por el docente, los participantes se moverán de acuerdo se demuestre, cada postura deberá mantenerse 20 segundos. (Anexo Imagen 10 - 22)		
Desarrollo	Introducción a las destrezas de Gimnasia Artística.	Estaciones metodológicas: cada estación de destrezas será dividida en estaciones propias dependiendo del material proporcionado, los participantes deberán rotar al indicar el profesor (a). Rueda: 4 estaciones. - Salto “conejito” al cajón: posicionados en el suelo de pie, de un lado de un cajón o altura, apoyar ambas manos perpendicularmente a la altura proporcionada, lanzar una pierna primero por sobre el obstáculo, siguiendo luego la pierna trasera hasta caer del otro lado. - Postura príncipe a tocar obstáculo: posicionarse como “príncipe” con los brazos extendido por sobre la cabeza y pegados a las orejas, la rodilla trasera apoyada en el suelo y la delantera en 90°, avanzar a apoyar las manos perpendicular a la pared, procurando levantar bien la	Colchones, cajones, colchones, planos inclinados, cuerdas, varas, elásticos, trampolines.	15 minutos por ejercicio (cada uno con sus propias estaciones, en las mismas irán rotando cada una vez realizada la estación)

		pierna trasera para ir a tocar obstáculo (puede ser una cuerda, una vara, un elástico, un pañuelo, etc). El alumno que va delante puede colaborar al que sigue al sostener el obstáculo. - Postura conejo desde altura: posicionados en altura (colchonetas o cajones) iniciar en postura de príncipe, apoyar las manos perpendicular a la altura para aterrizar en el suelo con un pie y luego el otro. - Rueda escaladora: comenzando en postura príncipe, con una colchoneta o colchoneton apoyado en una pared, escalar con los pies en posición decúbito prono hacia la colchoneta, hasta llegar al otro lado. Supervisar entre docentes y apoderados. Voltereta atrás: 3 estaciones. - Velas y apoyo de manos en pronación detrás de la cabeza simulando la postura de una voltereta a marcar la posición de vela con las rodillas flexionadas haciendo una postura ovalada. - Vela a tocar obstáculo: mismo posición anterior, pero esta vez intentar extender las rodillas a patear con una extensión de cadera un obstáculo (vara, pañuelo, elástico)		
--	--	--	--	--

		- voltereta atrás: no es necesario hacer la voltereta de inmediato, pero se puede comenzar con una vuelta por sobre el hombro a caer con rodillas. Trípode/invertida: 2 estaciones. - Trípode/invertida a la pared: con un colchoneta ubicada en la pared, apoyar la cabeza y manos simulando un triángulo, con las rodillas lo más cerca del triángulo, desde ahí, comenzar elevando una pierna y luego la otra, hasta lograr subir ambas piernas y posicionarlas pegadas a la colchoneta. - Altura a lanzar pierna: en una altura, posicionados abajo de la misma con una pierna adelante y la otra atrás, apoyar ambas manos paralelamente en la altura y lanzar la pierna trasera a marcar una L en el aire. Importante: posicionar un colchoneton detrás de la altura en caso de exceder el lanzamiento y ángulo del ejercicio. Voltereta adelante: 3 estaciones. - Postura previa a voltereta adelante: en una altura comenzar en postura cuclillas en el suelo, apoyar ambas manos paralelas al cuerpo en el obstáculo en altura y saltar marcando la posición ovalada en el aire. - Vela a ponerse de pie: ir a marcar la		
--	--	---	--	--

		vela atrás, idealmente con los brazos extendidos pegados a las orejas y rodillas flexionadas simulando un óvalo, para luego bajar las piernas rápidamente para, idealmente, ponerse de pie. Esta estación puede realizarse en un plano inclinado con la parte más baja al término. - Voltereta adelante: no es necesario hacer la voltereta de inmediato, pero se puede comenzar con una vuelta por sobre el hombro a caer con la parte trasera del cuerpo. Saltos gimnásticos y giros: 4 estaciones. - Desde altura: posicionados sobre la altura y comenzando con los pies juntos, realizar saltos en extensión a caer en una colchoneta. La ejecución idealmente debe ser con los brazos extendidos por sobre la cabeza, tronco y caderas extendidos y al caer mantener la posición de aterrizaje por 2 segundos. - Pasarela de spagat con obstáculos: intentando de utilizar ambas piernas, alternando una pasada y luego la otra, realizar spagat saltando los obstáculos posicionados en el piso (colchonetas, varas, cuerdas, etc) - Salto caballito con cuerda: simulando un galope, saltar la cuerda con pie pasando primero por la cuerda y luego el otro.		
--	--	--	--	--

		- Giros gimnásticos: en un punto fijo, comenzando en posición lounge (la pierna posterior extendida y la pierna frontal levemente flexionada, tronco recto y los brazos extendido por sobre la cabeza pegados a las orejas) llevar piernas posterior hacia adelante flexionando la rodilla marcando un pase y volviendo a la posición inicial, cinco veces cada pie. Luego, intercambiando pie que va delante, realizar medios giros, llevando la ardilla a passé y realizando un giro en dirección contraria a la rodilla elevada.		
Final	Flexibilidad	Flexibilidad: Esta etapa es guiada por el profesor a cargo, cada postura deberá mantenerse por 20 segundos y tiene como objetivo estirar los músculos trabajados durante la clase, por lo que irá variando con cada tipo de gimnasia y ejercicios a trabajar (Anexo Imagen 25 - 32).		5 min.
	Orden de material	Entre todos los participantes, colaborarán con el orden del material utilizado, siguiendo las instrucciones del guía docente y tomando las precauciones pertinentes.		10 min.

Área: Extraprogramática	
Profesor (a) :	Disciplina: Gimnasia para Todos
Número de horas:	Fecha :
Unidad 1: Iniciación a la Gimnasia Artística y sus posibles aparatos	
Clase n°2	
Observaciones Generales	Se debe tomar en cuenta que los espacios de práctica deben ser preparados con antelación por lo que se debe arribar al menos 15 minutos antes al lugar. La seguridad es crucial para evitar accidentes por lo que es primordial que a la hora de preparar el lugar se verifique cada aspecto para evitar hechos inesperados. Siempre y cuando el establecimiento lo acepte, los estudiantes pueden colaborar en la preparación de los espacios. La hidratación durante la práctica es fundamental. Se debe mantener una constante vigilancia y guía durante el uso de los aparatos de gimnasia artística para evitar accidentes. En una clase ideal, todos los aparatos podrían ser parte de la planificación, pero la realidad escolar de cada institución puede variar la lección.
Objetivo General	Introducir el concepto de gimnasia para todos complementandolo con la base inicial de gimnasia artística hacia el alumnado con la intención de motivar su práctica y posterior creación de una coreografía propia.
Objetivos Específicos	- Entregar antecedentes relevantes de la Gimnasia para Todos a los estudiantes. - Dar a conocer información sobre los beneficios de la práctica deportiva. - Responder dudas relacionadas con la temática GPT y el proyecto de “Gimnastrada Escolar”. - Entregar bases iniciales para la práctica de gimnasia artística. - Demostrar ejercicios básicos de la gimnasia para su correcta ejecución. - Practicar metodologías básicas de ejercicios de gimnasia artística.

Recursos Materiales	Proyecto o pantalla de televisión - computador - plumón - pizarra - colchonetas - caballetes - colchonetes - trampolines - mats de yoga o de psicomotricidad - artículos de psicomotricidad metodológicos.
------------------------	--

Etapas	Actividad	Contenido	Recursos	Tiempo
Inicial	Introducción a la gimnasia para todos.	Entregar información relevante sobre la gimnasia para todos al alumnado: historia, descripción, metodología y construcción de una Gimnastrada escolar.	Pizarra, plumón, computador, proyecto r.	15 min.
	Descripción del proyecto Gimnastrada Escolar.	Explicar el propósito del taller y el evento final, dando a conocer los objetivos generales y específicos del proyecto. Responder dudas y aceptar feedback de parte del grupo de participantes.	Pizarra, plumón, computador, proyecto r.	10 min.
	Movilidad Articular.	Se realizará una preparación de las articulaciones por medio de movimientos dinámicos de intensidad leve y en tiempos de 8 por cada posición: - Mov. de Tobillos: de pie mover cada tobillo circularmente, cada lado respectivamente y hacia ambas direcciones. - Mov. de muñecas: mover ambas manos al mismo tiempo en círculos con los brazos extendidos frontalmente, primero	Ninguno	5 min.

		en una dirección y luego la otra. - Mov. de Hombros: con ambos brazos extendidos hacia lateral comenzar haciendo círculos pequeños en una dirección y luego cambiar. Continuar con círculos levemente más amplios y repetir ambos lados hasta llegar a círculos que realizan la rotación completa de la articulación glenohumeral. - Mov. de Caderas: con las manos apoyadas en las caderas y las piernas separadas a una distancia similar a la de los hombros, realizar círculos en una dirección y luego en la otra, evitando flexionar las rodillas. - Mov. de Rodillas: con las manos apoyadas levemente en el muslo por sobre la articulación patelar y los pies juntos, realizar círculos en una dirección y luego en la otra. - Mov. cuello: de pie y levemente mover la cabeza hacia una dirección y luego en la otra.		
	Calentamiento	Actividad en parejas: juntarse de a dos personas una detrás de la otra, donde la primera le dará la espalda a la persona que está posteriori mientras que la posterior va en posición frontal, cada	25 min.	

		pareja al lado de la otra. La persona que está detrás tomará de la cintura a la de adelante y la cuenta de 3 la persona de adelante comenzará a correr mientras que la de atrás tratará de impedir este suceso. El propósito es llegar al otro lado del espacio destinado. Al llegar a la meta, se cambian los roles. Esta actividad se repite dos veces. Actividad Individual: Los alumnos se desplazarán de un punto a otro realizando ejercicios demostrados por el profesor (a) con la intención de prepararnos para el entrenamiento de destrezas por medio de ejercicios dinámicos de elasticidad y fuerza: - Carrera alternando rodillas por sobre la línea de la cadera. - Carrera con talones hacia los glúteos alternando pies. - Saltos pliométricos con pies juntos. - Saltos pliométricos con un pie y luego el otro. - Lanzamiento de piernas con rodillas extendidas alternando piernas hacia adelante. - Lanzamiento de piernas con rodillas extendidas alternando piernas hacia lateral. - Lanzamiento de piernas con rodillas extendidas alternando piernas hacia posterior.	
--	--	--	--

		- Caminata cuadrúpeda: apoyando cuatro puntos decúbite prono (ambas manos y ambos pies) avanzar de un punto a otro con rodillas flexionadas. - Caminata cuadrúpeda: apoyando cuatro puntos decúbite supino (ambas manos y ambos pies) avanzar de un punto a otro con rodillas flexionadas. Flexibilidad: Guiados por el docente, los participantes se moverán de acuerdo se demuestre, cada postura deberá mantenerse 20 segundos. (Anexo Imagen 10 - 22)		
Desarrollo	Introducción a las destrezas de Gimnasia Artística.	Estaciones por aparatos: cada estación será dividida en estaciones propias dependiendo del material proporcionado, de no contar con suficiente material, se irá pasando por cada ejercicio en grupos, siendo guiados por el docente, los participantes deberán rotar al indicar el profesor (a). Viga de Equilibrio: - Reconocimiento: caminatas en todas las direcciones (frontal, lateral un lado, el otro y posterior) - Salto del obstáculo: por sobre la superficie de la viga, poner obstáculos separados por medio metro cada uno, los alumnos	Colchonetes, cajones, colchonetas, planos inclinados, cuerdas, varas, elásticos, trampolines, bancas, vigas de equilibrio	15 m. por ejercicio o (cada uno con sus propias estaciones, en las mismas irán rotando cada una vez realizada la

		saltarán con un pie primero y luego el otro. - Salto del obstáculo: mismo ejercicio anterior, pero esta vez con ambos pies juntos realizar el salto. - Salidas: Desde la esquina del aparato, con ambos pies juntos, realizar saltos guiados por el docente a caer en una colchoneta o colchoneton. Bancas: - Salto del conejito: a lo largo de la banca, ir avanzando con saltos de un lado al otro, con ambos pies juntos, hasta llegar al otro extremo de la banca. - Reconocimiento: caminatas en todas las direcciones (frontal, lateral un lado, el otro y posterior) - Salto del obstáculo: por sobre la superficie de la banca, poner obstáculos separados por medio metro cada uno, los alumnos saltarán con un pie primero y luego el otro. - Salto del obstáculo: mismo ejercicio anterior, pero esta vez con ambos pies juntos realizar el salto. - Salidas: Desde la esquina del aparato, con ambos pies juntos,	o, paralelas, barras fijas.	estación)
--	--	--	------------------------------------	------------------

		realizar saltos guiados por el docente a caer en una colchoneta o colchoneton. Paralelas simétricas: - Avanzar colgados: desde un extremo a otro, colgándose, ir avanzando con las manos hasta llegar al otro extremo. - Avanzar en “monito”: colgados de las manos, ir a enganchar los pies (a la altura de la rodilla, pasando las piernas internamente por el aparato) y tratar de llegar hasta el otro extremo. - Mesita: siendo ayudados por una altura, apoyar los brazos en posición de fondo, en el ángulo superior de las paralelas, e ir a apoyar las plantas de los pies, marcando una posición de mesa por sobre el aparato. Desde ahí, avanzar hasta el otro extremo. Paralelas asimétricas o barra fija: - Avanzar colgado lateralmente: de un lado al otro, avanzar con las manos y cuerpo colgando. - Balanceos del cuerpo: colgados de la barra, balancear el cuerpo de posterior a anterior cuantas veces puedan, priorizando la seguridad, idealmente no más de 5 balances. - Olas: con un obstáculo delante de	
--	--	---	--

		la barra, se tomarán de la barra pero con los pies aún en el suelo, posicionándose posterior a la barra, y trataran de ir a saltar el obstáculo de adelante (rodillo/colchoneta doblada) Suelo: - Ruedas: pasar de un lado al otro de un cajón o colchoneta más alta, pasando un pie primero que el otro. - Voltereta adelante: idealmente en un plano inclinado o colchonetas dobladas, realizar un voltereta hacia delante, apoyando la nuca luego del salto. También se puede pasar por el hombro. - Voltereta atrás: en un plano inclinado o colchoneta, realizar una vuelta hacia atrás, de no ser posible, rodar por sobre el hombro. - Tripode o invertida a la pared: con la colchoneta apoyada en la pared, realizar un trípole o invertida y tratar de mantener por 10 segundos. Salto: - Carreras a frenar: carreras de un punto A a B donde la prioridad es lograr frenar con ambos pies en el punto B (postura de aterrizaje). - Carrera a saltar: mismo ejercicio		
--	--	--	--	--

		anterior, pero esta vez realizar un salto luego de marcar la postura de aterrizaje. - Trampolín: posicionados en el trampolín, realizar 3 saltos en el mismo, al tercero intentar desplazarse hacia adelante (colchonetón). - Unión carrera y trampolín: no más de 10 metros alejados del trampolín, realizar un carrera hasta llegar al trampolín y saltar desplazándose hacia el colchonetón y marcando la postura de aterrizaje.		
Final	Flexibilidad	Flexibilidad: Esta etapa es guiada por el profesor a cargo, cada postura deberá mantenerse por 20 segundos y tiene como objetivo estirar los músculos trabajados durante la clase, por lo que irá variando con cada tipo de gimnasia y ejercicios a trabajar. (Anexo Imagen 25 - 32).	Mats de yoga, colchonetes.	5 min.
	Orden de material	Entre todos los participantes, colaborarán con el orden del material utilizado, siguiendo las instrucciones del guía docente y tomando las precauciones pertinentes.		10 min.

Área: Extraprogramática	
Profesor (a) :	Disciplina: Gimnasia para Todos
Número de horas:	Fecha :
Unidad: 2 - Iniciación a la Gimnasia Acrobática y acrosport	
Clase n°3	
Observaciones Generales	Se debe tomar en cuenta que los espacios de práctica deben ser preparados con antelación por lo que se debe arribar al menos 15 minutos antes al lugar. La seguridad es crucial para evitar accidentes por lo que es primordial que a la hora de preparar el lugar se verifique cada aspecto para evitar hechos inesperados. Siempre y cuando el establecimiento lo acepte, los estudiantes pueden colaborar en la preparación de los espacios. La hidratación durante la práctica es fundamental. El reforzamiento positivo y la participación son aspectos claves para la realización de la clase.
Objetivo General	Introducir el concepto de gimnasia para todos complementandolo con la base inicial de gimnasia acrobática hacia el alumnado con la intención de motivar su práctica y posterior creación de una coreografía propia.
Objetivos Específicos	- Entregar antecedentes relevantes de la Gimnasia Acrobática a los estudiantes. - Dar a conocer información sobre los beneficios de la práctica deportiva. - Responder dudas relacionadas con la temática acrosport. - Entregar bases iniciales para la práctica de gimnasia acrobática. - Demostrar ejercicios básicos de gimnasia para su correcta ejecución. - Practicar metodologías básicas de ejercicios de gimnasia artística. - Fomentar el trabajo en equipo e inclusivo por medio del acrosport.
Recursos Materiales	Proyecto o pantalla de televisión - computador - plumón - pizarra - colchonetas - caballetes - colchonetes - trampolines - mats de yoga o

	de psicomotricidad - artículos de psicomotricidad metodológicos - equipo de música.
--	---

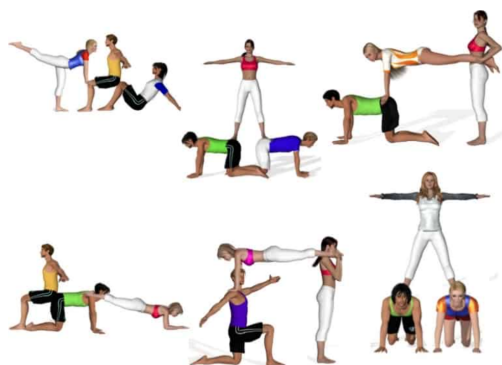
Etapas	Actividad	Contenido	Recursos	Tiempo
Inicial	Introducción a la gimnasia Acrobática.	Entregar información relevante sobre la gimnasia acrobática al alumnado: historia, descripción, metodología y construcción de una Gimnastrada escolar.	Pizarra, plumón, computador, proyector.	15 min.
	Movilidad Articular.	Se realizará una preparación de las articulaciones por medio de movimientos dinámicos de intensidad leve y en tiempos de 8 por cada posición: - Mov. de Tobillos: de pie mover cada tobillo circularmente, cada lado respectivamente y hacia ambas direcciones. - Mov. de muñecas: mover ambas manos al mismo tiempo en círculos con los brazos extendidos frontalmente, primero en una dirección y luego la otra. - Mov. de Hombros: con ambos brazos extendidos hacia lateral comenzar haciendo círculos pequeños en una dirección y luego cambiar. Continuar con círculos levemente más amplios y repetir ambos lados hasta llegar a círculos que realizan la rotación	Ninguno	5 min.

		completa de la articulación glenohumeral. - Mov. de Caderas: con las manos apoyadas en las caderas y las piernas separadas a una distancia similar a la de los hombros, realizar círculos en una dirección y luego en la otra, evitando flexionar las rodillas. - Mov. de Rodillas: con las manos apoyadas levemente en el muslo por sobre la articulación patelar y los pies juntos, realizar círculos en una dirección y luego en la otra. - Mov. cuello: de pie y levemente mover la cabeza hacia una dirección y luego en la otra.		
	Calentamiento	Pinta Cuadrupedia: Se desplazarán en el lugar en posición de cuadrupedia (4 apoyos) al igual que los pilladores. Una vez es pintado, se pondrá en postura de botecito, para librarse lo deben rotar hasta formar la postura de superman. Actividad Individual: Los alumnos se desplazarán de un punto a otro realizando ejercicios demostrados por el profesor (a) con la intención de prepararnos para el entrenamiento de destrezas por medio de ejercicios dinámicos de elasticidad y fuerza: - Carrera alternando rodillas por sobre la línea de la cadera. - Carrera con talones hacia los glúteos alternando pies.	Colchonetes, tapetes, mats de yoga.	25 min.

		- Saltos pliométricos con pies juntos. - Saltos pliométricos con un pie y luego el otro. - Lanzamiento de piernas con rodillas extendidas alternando piernas hacia adelante. - Lanzamiento de piernas con rodillas extendidas alternando piernas hacia lateral. - Lanzamiento de piernas con rodillas extendidas alternando piernas hacia posterior. - Caminata cuadrúpeda: apoyando cuatro puntos decúbito prono (ambas manos y ambos pies) avanzar de un punto a otro con rodillas flexionadas. - Caminata cuadrúpeda: apoyando cuatro puntos decúbito supino (ambas manos y ambos pies) avanzar de un punto a otro con rodillas flexionadas. Flexibilidad: Guiados por el docente, los participantes se moverán de acuerdo se demuestre, cada postura deberá mantenerse 20 segundos. (Anexo Imagen 10 - 22)		
Desarrollo	Introducción a las posturas de Gimnasia Acrobática.	Se trabajará posturas individuales, en parejas, tríos, cuartetos y inclusive quintetos, la idea es dedicar al menos 10 minutos de práctica por posturas, y que todos puedan ejecutar tanto un posición dentro de una postura, como las posiciones contrarias (ayudante, flyer y portor): Parejas:	Colchones, cajones, colchonetes, planos inclinados.	30 min.



Tríos:



Cuartetos:



Quintetos:

		 Al final de la práctica, tendrán tiempo libre para crear sus propias posturas de acuerdo a lo aprendido, se fomentará la creación e innovación, el profesor será un guía dentro de esta etapa. Al final, los grupos que quieran presentar frente al resto de la clase podrán hacerlo, pero no será una obligación. <i>(Las imágenes fueron obtenidas por la página web deportiva de acceso francesa Roudneff)</i>		
Final	Flexibilidad	Flexibilidad: Esta etapa es guiada por el profesor a cargo, cada postura deberá mantenerse por 20 segundos y tiene como objetivo flexibilizar los músculos trabajados durante la clase, por lo que irá variando con cada tipo de gimnasia y ejercicios a trabajar (Anexo Imagen 25 - 32).	Ninguno	5 min.
	Orden de material	Entre todos los participantes, colaborarán con el orden del material utilizado, siguiendo las instrucciones del guía docente y tomando las precauciones pertinentes.	Ninguno	10 min.

Área: Extraprogramática	
Profesor (a) :	Disciplina: Gimnasia para Todos
Número de horas:	Fecha :
Unidad: 2 - Iniciación a la Gimnasia Acrobática y acrosport	
Clase n°4	
Observaciones Generales	Se debe tomar en cuenta que los espacios de práctica deben ser preparados con antelación por lo que se debe arribar al menos 15 minutos antes al lugar. La seguridad es crucial para evitar accidentes por lo que es primordial que a la hora de preparar el lugar se verifique cada aspecto para evitar hechos inesperados. Siempre y cuando el establecimiento lo acepte, los estudiantes pueden colaborar en la preparación de los espacios. La hidratación durante la práctica es fundamental. El reforzamiento positivo y la participación son aspectos claves para la realización de la clase.
Objetivo General	Introducir el concepto de gimnasia para todos complementandolo con la base inicial de gimnasia acrobática hacia el alumnado con la intención de motivar su práctica y posterior creación de una coreografía propia.
Objetivos Específicos	- Entregar antecedentes relevantes de la Gimnasia Acrobática a los estudiantes. - Dar a conocer información sobre los beneficios de la práctica deportiva. - Responder dudas relacionadas con la temática acrosport. - Entregar bases iniciales para la práctica de gimnasia acrobática. - Demostrar ejercicios básicos de gimnasia para su correcta ejecución. - Practicar metodologías básicas de ejercicios de gimnasia artística. - Fomentar el trabajo en equipo e inclusivo por medio del acrosport.
Recursos Materiales	Proyecto o pantalla de televisión - computador - plumón - pizarra - colchonetas - caballetes - colchonetes - trampolines - mats de yoga o

	de psicomotricidad - artículos de psicomotricidad metodológicos - equipo de música.
--	---

Etapas	Actividad	Contenido	Recursos	Tiempo
Inicial	Introducción a la gimnasia Acrobática.	Entregar información relevante sobre la gimnasia acrobática al alumnado: historia, descripción, metodología y construcción de una Gimnastrada escolar.	Pizarra, plumón, computador, proyector.	15 min.
	Movilidad Articular.	Se realizará una preparación de las articulaciones por medio de movimientos dinámicos de intensidad leve y en tiempos de 8 por cada posición: - Mov. de Tobillos: de pie mover cada tobillo circularmente, cada lado respectivamente y hacia ambas direcciones. - Mov. de muñecas: mover ambas manos al mismo tiempo en círculos con los brazos extendidos frontalmente, primero en una dirección y luego la otra. - Mov. de Hombros: con ambos brazos extendidos hacia lateral comenzar haciendo círculos pequeños en una dirección y luego cambiar. Continuar con círculos levemente más amplios y repetir ambos lados hasta llegar a círculos que realizan la rotación	Ninguno	5 min.

		completa de la articulación glenohumeral. - Mov. de Caderas: con las manos apoyadas en las caderas y las piernas separadas a una distancia similar a la de los hombros, realizar círculos en una dirección y luego en la otra, evitando flexionar las rodillas. - Mov. de Rodillas: con las manos apoyadas levemente en el muslo por sobre la articulación patelar y los pies juntos, realizar círculos en una dirección y luego en la otra. - Mov. cuello: de pie y levemente mover la cabeza hacia una dirección y luego en la otra.		
	Calentamiento	Bring sally up and down: Formados en círculo o a lo largo. Cada vez que la música dice down and up se tiene que bajar (con el sonido del down) y subir (con el sonido del up) a una sentadilla. Luego repetir con el ejercicio de bote (postura decúbito supino con los pies en altura y los brazos igual, apoyando la zona glútea). Actividad Individual: Los alumnos se desplazarán de un punto a otro realizando ejercicios demostrados por el profesor (a) con la intención de prepararnos para el entrenamiento de destrezas por medio de ejercicios dinámicos de elasticidad y fuerza: - Carrera alternando rodillas por sobre la línea de la cadera.	Colchonetas, colchoncón, tapetes, mats de yoga.	25 min.

		- Carrera con talones hacia los glúteos alternando pies. - Saltos pliométricos con pies juntos. - Saltos pliométricos con un pie y luego el otro. - Lanzamiento de piernas con rodillas extendidas alternando piernas hacia adelante. - Lanzamiento de piernas con rodillas extendidas alternando piernas hacia lateral. - Lanzamiento de piernas con rodillas extendidas alternando piernas hacia posterior. - Caminata cuadrúpeda: apoyando cuatro puntos decúbito prono (ambas manos y ambos pies) avanzar de un punto a otro con rodillas flexionadas. - Caminata cuadrúpeda: apoyando cuatro puntos decúbito supino (ambas manos y ambos pies) avanzar de un punto a otro con rodillas flexionadas. Flexibilidad: Guiados por el docente, los participantes se moverán de acuerdo se demuestre, cada postura deberá mantenerse 20 segundos. (Anexo Imagen 10 - 22)		
Desarrollo	Introducción a las posturas de Gimnasia Acrobática	Se trabajará posturas individuales, en parejas, tríos, cuartetos e inclusive quintetos, la idea es dedicar al menos 10 minutos de práctica por posturas, y que todos puedan ejecutar tanto una posición dentro de una postura, como las posiciones contrarias (levantador y	Colchones, cajones, colchonetas, planos	

	a.	flyer): Parejas:  Tríos:  Cuartetos:  Quintetos:	inclinad os.	
--	-----------	---	-------------------------	--

		 Al final de la práctica de destrezas, tendrán tiempo libre para crear sus propias posturas de acuerdo a lo aprendido, se fomentará la creación e innovación, el profesor será un guía dentro de esta etapa. Al final, los grupos que quieran presentar frente al resto de la clase podrán hacerlo, pero no será una obligación.		
Final	Flexibilidad	Flexibilidad: Esta etapa es guiada por el profesor a cargo, cada postura deberá mantenerse por 20 segundos y tiene como objetivo flexibilizar los músculos trabajados durante la clase, por lo que irá variando con cada tipo de gimnasia y ejercicios a trabajar (Anexo Imagen 25 - 32).	Ninguno	5 min.
	Orden de material	Entre todos los participantes, colaborarán con el orden del material utilizado, siguiendo las instrucciones del guía docente y tomando las precauciones pertinentes.	Ninguno	10 min.

Área: Extraprogramática	
Profesor (a) :	Disciplina: Gimnasia para Todos
Número de horas:	Fecha :
Unidad: 3 - Iniciación a la Gimnasia Rítmica y sus aparatos	
Clase n°5	
Observaciones Generales	Se debe tomar en cuenta que los espacios de práctica deben ser preparados con antelación por lo que se debe arribar al menos 15 minutos antes al lugar. La seguridad es crucial para evitar accidentes por lo que es primordial que a la hora de preparar el lugar se verifique cada aspecto para evitar hechos inesperados. Siempre y cuando el establecimiento lo acepte, los estudiantes pueden colaborar en la preparación de los espacios. La hidratación durante la práctica es fundamental. El reforzamiento positivo y la participación son aspectos claves para la realización de la clase. La gimnasia rítmica demanda una cantidad abundante de ejercicios de elasticidad, por ende es importante un buen calentamiento al inicio de la clase.
Objetivo General	Introducir el concepto de gimnasia para todos complementandolo con la base inicial de gimnasia rítmica hacia el alumnado con la intención de motivar su práctica y posterior creación de una coreografía propia.
Objetivos Específicos	- Entregar antecedentes relevantes de la Gimnasia Rítmica a los estudiantes. - Dar a conocer información sobre los beneficios de la práctica deportiva. - Responder dudas relacionadas con la temática. - Entregar bases iniciales para la práctica de gimnasia rítmica. - Demostrar ejercicios básicos de gimnasia para su correcta ejecución. - Familiarizar a los estudiantes con los aparatos de gimnasia rítmica.

	- Practicar metodologías básicas de ejercicios de gimnasia rítmica. - Dar a conocer ejercicios específicos para la mejora de flexibilidad.
Recursos Materiales	Proyecto o pantalla de televisión - computador - plumón - pizarra - colchonetas - caballetes - colchonetes - trampolines - mats de yoga o de psicomotricidad - artículos de psicomotricidad metodológicos - equipo de música.

Etapas	Actividad	Contenido	Recursos	Tiempo
Inicial	Introducción a la gimnasia Rítmica.	Entregar información relevante sobre la gimnasia rítmica al alumnado: historia, descripción, funcionamiento, metodología y su adición a la Gimnastada escolar.	Pizarra, plumón, computador, proyector.	15 min.
	Movilidad Articular.	Se realizará una preparación de las articulaciones por medio de movimientos dinámicos de intensidad leve y en tiempos de 8 por cada posición: - Mov. de Tobillos: de pie mover cada tobillo circularmente, cada lado respectivamente y hacia ambas direcciones. - Mov. de muñecas: mover ambas manos al mismo tiempo en círculos con los brazos extendidos frontalmente, primero en una dirección y luego la otra. - Mov. de Hombros: con ambos brazos	Ninguno	5 min.

		extendidos hacia lateral comenzar haciendo círculos pequeños en una dirección y luego cambiar. Continuar con círculos levemente más amplios y repetir ambos lados hasta llegar a círculos que realizan la rotación completa de la articulación glenohumeral. - Mov. de Caderas: con las manos apoyadas en las caderas y las piernas separadas a una distancia similar a la de los hombros, realizar círculos en una dirección y luego en la otra, evitando flexionar las rodillas. - Mov. de Rodillas: con las manos apoyadas levemente en el muslo por sobre la articulación patelar y los pies juntos, realizar círculos en una dirección y luego en la otra. - Mov. cuello: de pie y levemente mover la cabeza hacia una dirección y luego en la otra. - Mov. de columna: de pie con los pies separados a la distancia de los hombros, elevar brazos por sobre la cabeza y juntar manos arriba, para luego inclinarse lateralmente hacia un lado y luego el otro respectivamente. - Mov. columna: de pie con los pies separados a la distancia de los hombros, elevar brazos por sobre la cabeza y juntar manos arriba, luego realizar pulsaciones hacia atrás,		
--	--	---	--	--

		extendiendo las caderas.		
	Calentamiento	Pinta mantequilla: es el juego de pillarse, donde un participante debe pillar a los otros. Una vez los otros son pillados deben posicionarse en un spagat e ir derritiéndose con el pasar de los segundos, sus compañeros deberán librarlos antes de llegar al suelo, pasando por debajo de esta apertura de piernas (Anexo Imagen 24). Actividad Individual: Los alumnos se desplazarán de un punto a otro realizando ejercicios demostrados por el profesor (a) con la intención de prepararnos para el entrenamiento de destrezas por medio de ejercicios dinámicos de elasticidad y fuerza: - Carrera alternando rodillas por sobre la línea de la cadera. - Carrera con talones hacia los glúteos alternando pies. - Saltos pliométricos con pies juntos. - Saltos pliométricos con un pie y luego el otro. - Lanzamiento de piernas con rodillas extendidas alternando piernas hacia adelante. - Lanzamiento de piernas con rodillas extendidas alternando piernas hacia lateral. - Lanzamiento de piernas con rodillas extendidas alternando piernas hacia posterior. - Quedarse en un lugar y tomar asiento,	25 min.	

		desde ahí extender las piernas frontalmente y juntas, manteniendo una postura lo más recta posible y formando un ángulo de 90° en la cadera. Aquí realizar llevar las manos y cabeza hacia las rodillas y mantener. - Desde la postura sentada, apoyar ambas manos al suelo a la altura de las rodillas y realizar pulsaciones elevando las piernas extendidamente ocho veces. - Desde la posición sentada, separar las piernas lateralmente pero manteniendo la postura de 90° de las caderas, desde ahí abrazarse con los brazos e ir a hacer un círculo con el tronco tratando de pasar lo más cerca del suelo posible hasta llegar al otro lado, repetir en la dirección contraria. Flexibilidad: Guiados por el docente, los participantes se moverán de acuerdo se demuestre, cada postura deberá mantenerse 20 segundos. (Anexo Imagen 10 - 22)		
Desarrollo	Introducción a las destrezas de Gimnasia Rítmica.	Estaciones de trabajo para familiarizarse con las destrezas de la gimnasia rítmica, los estudiantes irán rotando a las indicaciones del profesor (a). ninguna estación es obligatoria, siempre practicar por medio del gusto a la misma práctica: Rueda/rueda con codos: - Desde altura: en un cajón, colchoneta o caballete a no gran altura, comenzar	Colchon etones, cajones, colchones, planos inclinado s.	15 min. por estación.

		con una rodillas apoyada en el mismo, y la otra pierna en un ángulo de 90°. En la misma superficie en altura, ir a apoyar codos y tratar de caer bajo el obstáculo. - Alternar piernas: en una altura, posicionados abajo de la misma, y las piernas separadas más allá de la distancia de los hombros y apoyando codos en la altura, hacer una galopa alternando el apoyo de pies en el suelo. Evitar que ambas piernas esten el aire al mismo tiempo en un comienzo, siempre una debe estar apoyada, luego de ir mejorando se puede aumentar la dificultad. - Rueda: en una hilera de colchonetas o protección de suelo, dar el espacio y tiempo para que intenten el ejercicio, error y corrección propia de los alumnos, procurando apoyar los codos, pero quienes quieran intentar la rueda podrán hacerlo. Postura de puente/media inversión/inversión: - Mantención puente y ovillos: subir a posición puente, comenzando decúbito prono, con las manos apoyadas cerca de la oreja y los pies cercanos a los glúteos, elevar la cadera flexibilizando la columna hasta donde no haya dolor ni molestias. Mantener 10 segundos (o menos) y una vez relajada la postura, realizar 10 ovillos, tomándose de las		
--	--	--	--	--

		rodillas y balanceándose de adelante hacia atrás. - Media inversión desde altura: posicionados decúbito prono con los pies apoyados sobre una altura (idealmente blanda, colchonetón) elevar las caderas y marcar la postura. Desde ahí elevar una pierna y alternar con la otra. De atreverse pueden intentar lanzar la pierna hasta caer al otro lado. - Media inversión hacia la altura: posicionados detrás de una altura blanda, realizar una invertida en L, intentando ir a tocar el colchonetón con la primera pierna lanzada. De ser complejo, pueden aterrizar con la espalda primero, o doblar una colchoneta en rollo para caer en postura de puente sobre la misma. Bajadas a piso/rodadas por el piso: - Cruce de piernas a rodar: desde una postura de pie, ir a sentarse en el suelo apoyando una de las piernas por detrás de la otra, donde la pierna que va atrás es la primera en apoyarse en el suelo. Una vez en el suelo, con los glúteos apoyados, rodar, ayudándose con las manos al suelo, en dirección hacia la pierna trasera (primer apoyo) hasta girar completamente hacia el otro lado. Repetir hacia el lado contrario e ir alternando.		
--	--	--	--	--

		- Subida a relevé a caer con rodillas: comenzando de pie, y con un apoyo blando delante, ir a marcar el relevé (elevación de los talones apoyando articulación metatarsiana) con los brazos por sobre la cabeza extendidos, bajar las rodillas y apoyarse en la superficie blanda, para aterrizar al final con las manos al piso. Una vez familiarizados con el ejercicio, se puede ir quitando la superficie blanda de a poco. - Caminata a bajar y rodar en ovillo: de pie, avanzar caminando lento, frenar y agacharse flexionando primero la rodilla de la pierna que queda atrás, hasta apoyar glúteos, posteriormente la espalda y marcar una postura de ovillo decúbito prono perpendicular a la dirección de caminata, para luego seguir rodando hasta ponerse de pie con el mismo pie con el que se bajó al suelo. Repetir en la otra dirección con diferente pie. Salto y Posturas de balance: - Saltar hacia una altura 1: apoyados detrás de la una colchoneta, realizar un salto en extensión utilizando los brazos para impulsarse y caer sobre la colchoneta. - Saltar hacia una altura 2: apoyados detrás de la una colchoneta, realizar un salto con rodillas al pecho utilizando		
--	--	---	--	--

		los brazos para impulsarse y caer sobre la colchoneta. - Saltar hacia una altura 3: apoyados detrás de la una colchoneta, realizar un salto galopa donde la pierna de adelante se posiciona flexionando la rodilla y la pierna trasera se posiciona en una leve arabesque, con la rodilla extendida, utilizando los brazos para impulsarse y caer sobre la colchoneta. - Balance en passé: de pie, elevar pierna con la rodilla flexionada y el pie tocando el muslo (no apoyándose en el mismo) mantener 5 segundos con la rodilla apuntando hacia frontal y 5 hacia lateral. Cambiar de pierna e ir alternando. - Paloma: posicionados de pie, bajar el tronco al mismo tiempo que se eleva una pierna por detrás del cuerpo, manteniendo 5 segundos la postura e intercambiando piernas constantemente.		
Final	Flexibilidad	Flexibilidad: Esta etapa es guiada por el profesor a cargo, cada postura deberá mantenerse por 20 segundos y tiene como objetivo estirar los músculos trabajados durante la clase, por lo que irá variando con cada tipo de gimnasia y ejercicios a trabajar (Anexo Imagen 25 - 32).	Ninguno	5 min.
	Orden de	Entre todos los participantes, colaborarán con	Ninguno	10 min.

	material	el orden del material utilizado, siguiendo las instrucciones del guía docente y tomando las precauciones pertinentes.		
--	----------	---	--	--

Área: Extraprogramática	
Profesor (a) :	Disciplina: Gimnasia para Todos
Número de horas:	Fecha :
Unidad: 3 - Iniciación a la Gimnasia Rítmica y sus aparatos	
Clase n°6	
Observaciones Generales	Se debe tomar en cuenta que los espacios de práctica deben ser preparados con antelación por lo que se debe arribar al menos 15 minutos antes al lugar. La seguridad es crucial para evitar accidentes por lo que es primordial que a la hora de preparar el lugar se verifique cada aspecto para evitar hechos inesperados. Siempre y cuando el establecimiento lo acepte, los estudiantes pueden colaborar en la preparación de los espacios. La hidratación durante la práctica es fundamental. El reforzamiento positivo y la participación son aspectos claves para la realización de la clase. La gimnasia rítmica demanda una cantidad abundante de ejercicios de elasticidad, por ende es importante un buen calentamiento al inicio de la clase.
Objetivo General	Introducir el concepto de gimnasia para todos complementandolo con la base inicial de gimnasia acrobática hacia el alumnado con la intención de motivar su práctica y posterior creación de una coreografía propia.
Objetivos Específicos	- Entregar antecedentes relevantes de la Gimnasia Acrobática a los estudiantes. - Dar a conocer información sobre los beneficios de la práctica deportiva. - Responder dudas relacionadas con la temática acrosport. - Entregar bases iniciales para la práctica de gimnasia acrobática. - Demostrar ejercicios básicos de gimnasia para su correcta ejecución. - Practicar metodologías básicas de ejercicios de gimnasia artística.

	- Fomentar el trabajo en equipo e inclusivo por medio del acrosport.
Recursos Materiales	Proyecto o pantalla de televisión - computador - plumón - pizarra - colchonetas - caballetes - colchonetes - trampolines - mats de yoga o de psicomotricidad - artículos de psicomotricidad metodológicos - equipo de música.

Etapas	Actividad	Contenido	Recursos	Tiempo
Inicial	Introducción a la gimnasia rítmica.	Entregar información relevante sobre la gimnasia rítmica al alumnado: historia, descripción, metodología y construcción de una Gimnastrada escolar. en relación con la misma.	Pizarra, plumón, computador, proyector.	15 min.
	Movilidad Articular.	Se realizará una preparación de las articulaciones por medio de movimientos dinámicos de intensidad leve y en tiempos de 8 por cada posición: - Mov. de Tobillos: de pie mover cada tobillo circularmente, cada lado respectivamente y hacia ambas direcciones. - Mov. de muñecas: mover ambas manos al mismo tiempo en círculos con los brazos extendidos frontalmente, primero en una dirección y luego la otra. - Mov. de Hombros: con ambos brazos extendidos hacia lateral comenzar haciendo círculos pequeños en una	Ninguno	5 min.

		dirección y luego cambiar. Continuar con círculos levemente más amplios y repetir ambos lados hasta llegar a círculos que realizan la rotación completa de la articulación glenohumeral. - Mov. de Caderas: con las manos apoyadas en las caderas y las piernas separadas a una distancia similar a la de los hombros, realizar círculos en una dirección y luego en la otra, evitando flexionar las rodillas. - Mov. de Rodillas: con las manos apoyadas levemente en el muslo por sobre la articulación patelar y los pies juntos, realizar círculos en una dirección y luego en la otra. - Mov. cuello: de pie y levemente mover la cabeza hacia una dirección y luego en la otra. - Mov. de columna: de pie con los pies separados a la distancia de los hombros, elevar brazos por sobre la cabeza y juntar manos arriba, para luego inclinarse lateralmente hacia un lado y luego el otro respectivamente. - Mov. columna: de pie con los pies separados a la distancia de los hombros, elevar brazos por sobre la cabeza y juntar manos arriba, luego realizar pulsaciones hacia atrás, extendiendo las caderas.		
--	--	--	--	--

	Calentamiento	Pinta equilibrio: es el juego de pillarse, donde un participante debe pillar a los otros. Una vez los otros son pillados deben posicionarse en una postura de equilibrio, la cual deberán mantener hasta que otro participante los libere imitando la misma postura del pillado. Actividad Individual: Los alumnos se desplazarán de un punto a otro realizando ejercicios demostrados por el profesor (a) con la intención de prepararnos para el entrenamiento de destrezas por medio de ejercicios dinámicos de elasticidad y fuerza: - Carrera alternando rodillas por sobre la línea de la cadera. - Carrera con talones hacia los glúteos alternando pies. - Saltos pliométricos con pies juntos. - Saltos pliométricos con un pie y luego el otro. - Lanzamiento de piernas con rodillas extendidas alternando piernas hacia adelante. - Lanzamiento de piernas con rodillas extendidas alternando piernas hacia lateral. - Lanzamiento de piernas con rodillas extendidas alternando piernas hacia posterior. - Quedarse en un lugar y tomar asiento, desde ahí extender las piernas frontalmente y juntas, manteniendo una postura lo más recta posible y formando un ángulo de 90° en la	25 min.	
--	---------------	---	---------	--

		cadera. Aquí realizar llevar las manos y cabeza hacia las rodillas y mantener. - Desde la postura sentada, apoyar ambas manos al suelo a la altura de las rodillas y realizar pulsaciones elevando las piernas extendidamente ocho veces. - Desde la posición sentada, separar las piernas lateralmente pero manteniendo la postura de 90° de las caderas, desde ahí abrazarse con los brazos e ir a hacer un círculo con el tronco tratando de pasar lo más cerca del suelo posible hasta llegar al otro lado, repetir en la dirección contraria. Flexibilidad: Guiados por el docente, los participantes se moverán de acuerdo se demuestre, cada postura deberá mantenerse 20 segundos. (Anexo Imagen 10 - 22)		
Desarrollo	Introducción a los aparatos de Gimnasia Rítmica.	Los participantes trabajarán en estaciones e irán rotando a medida que el profesor lo indique: Cuerda: - Caminata con cuerda: avanzar en un espacio en diferentes direcciones, saltando la cuerda alternando los pies. - Saltos en el lugar: de pie estáticos, saltar la cuerda de manera secuencial, donde tratarán de hacer dos saltos entre cada paso de la cuerda , luego tres, y así sucesivamente. - Balances de la cuerda: moviéndose por el lugar, ir soltando cada extremo de la	Colchones, cajones, colchonetes, planos inclinados, aparatos de gimnasia rítmica como: aros,	15 min. por estación.

		cuerda y lanzarlo hacia la otra mano, intercambiando sucesivamente. - Lanzamiento de cuerda: juntando ambos extremos de la cuerda en una mano, lanzar hacia un punto delante de los participantes, luego intentar que ese punto sea más cercano a cada uno, hasta lograr atraparlo con las manos luego de estar en el aire. Cinta: - Giros de la cinta estáticos: en un lugar de pie, tomar la cinta con una mano y moviendo la muñeca de manera circular realizar giros de la cinta en dirección al suelo, luego intercambiar manos. - Caminatas con movimiento de cinta: avanzar por el espacio haciendo movimientos ondulares y circulares con la cinta. - Lanzamiento de cinta: lanzar la cinta en el aire e intentar tomar el extremo compacto de la misma al caer. - Lanzamiento en parejas: lanzar la cinta a un compañero con la intención de que sea atrapada desde el extremo compacto, e intercambiando manos de lanzamiento. Aros: - Giros perpendiculares: tomando el aro con una mano y posicionándolo entre el dedo índice y pulgar, realizar rotación del aro. El brazo debe estar	cuerda, cinta, balón y clavos o mazas (estos aparatos pueden ser contru- dos también con material reciclable y no necesariamente deben ser oficiales).	
--	--	--	---	--

		completamente extendido lateralmente. Alternar manos de ejecución. - Revés de aro: lanzar el aro lo más a ras de piso haciéndolo rotar en dirección contraria a la cual será lanzado, con la intención que este se devuelva al lugar de inicio. Alternar manos de ejecución. - Pasada por el hombro: tomando el aro con ambas manos, lanzarlo a ras del cuerpo por sobre un hombro, soltando las manos, las cuales se posicionarán rápidamente detrás de la espalda para ir a atraparlo. Alternar hombro de ejecución. - Lanzamiento del aro: de pie lanzar el aro de manera suave por sobre la cabeza. Comenzar gradualmente hasta lograr lanzar el aro lo más alto posible. Alternar mano de lanzamiento. Balón: - Caminata y rebote: desplazándose por el lugar, realizar rebotes del balón e intercambiar manos de ejecución en el proceso y luego alternar lanzando con una mano y tomando con la otra. - Deslice de balón por los brazos: deslizar el balón por el brazo extendido, flexionando levemente la muñeca, donde el balón pasará por el pecho hasta deslizarse hacia el otro brazo. Intercambiar mano de inicio de deslizamiento. - Lanzamiento de balón y giros: de pie,		
--	--	---	--	--

		lanzar el balón gradualmente para atraparlo con ambas manos. Luego intentar atraparlo con una sola mano. Una vez familiarizados con el ejercicio intentar hacer giros, donde se lanzará el balón al aire para luego girar y tomarlo posterior al giro. - Lanzamiento y bajadas de piso: lanzar el balón lo más alto posible y con precauciones necesarias, luego agacharse al piso y rodar por el mismo, para atrapar el balón luego de la rodada. Mazas: este aparato debe ser practicado con mucha paciencia y precaución. - Movilidad de muñeca con una clava: utilizando solo una de las dos clavas y con el brazo en dirección lateral realizar rotaciones de muñeca moviendo la clava circularmente y manteniendo los codos extendidos. Alternar las manos constantemente. - Caminata y rotación: desplazándose por el espacio, realizar giros de la clava en una dirección y luego la otra, manteniendo la postura de caminata. - Rotación de una clave por sobre la cabeza: elevando ambas manos, pero con una sola tomando la clava, mover circularmente la muñeca para hacer girar la clava haciendo una forma de paragua por sobre la cabeza. Manteniendo siempre los codos		
--	--	--	--	--

		extendidos e intercambiando manos. - Maniobras con ambas mazas: siempre con los codos extendidos, mover las clavav circularmente con los brazos extendidos hacia frontal y las manos a la altura del mentón. Practicar este ejercicio con calma y paciencia.		
Final	Flexibilidad	Flexibilidad: Esta etapa es guiada por el profesor a cargo, cada postura deberá mantenerse por 20 segundos y tiene como objetivo estirar los músculos trabajados durante la clase, por lo que irá variando con cada tipo de gimnasia y ejercicios a trabajar (Anexo Imagen 25 - 32).	Ninguno	5 min.
	Orden de material	Entre todos los participantes, colaborarán con el orden del material utilizado, siguiendo las instrucciones del guía docente y tomando las precauciones pertinentes.	Ninguno	10 min.

Área: Extraprogramática	
Profesor (a) :	Disciplina: Gimnasia para Todos
Número de horas:	Fecha :
Unidad: 4 - Iniciación a la Gimnasia Trampolín y/o adaptación del ritmo por medio de Gimnasia Aeróbica Clase n°7	
Observaciones Generales	Se debe tomar en cuenta que los espacios de práctica deben ser preparados con antelación por lo que se debe arribar al menos 15 minutos antes al lugar. La seguridad es crucial para evitar accidentes por lo que es primordial que a la hora de preparar el lugar se verifique cada aspecto para evitar hechos inesperados. Siempre y cuando el establecimiento lo acepte, los estudiantes pueden colaborar en la preparación de los espacios. La hidratación durante la práctica es fundamental. El reforzamiento positivo y la participación son aspectos claves para la realización de la clase.
Objetivo General	Introducir el concepto de gimnasia para todos complementandolo con la base inicial de gimnasia acrobática hacia el alumnado con la intención de motivar su práctica y posterior creación de una coreografía propia.
Objetivos Específicos	- Entregar antecedentes relevantes de la Gimnasia Acrobática a los estudiantes. - Dar a conocer información sobre los beneficios de la práctica deportiva. - Responder dudas relacionadas con la temática acrosport. - Entregar bases iniciales para la práctica de gimnasia acrobática. - Demostrar ejercicios básicos de gimnasia para su correcta ejecución. - Practicar metodologías básicas de ejercicios de gimnasia artística. - Fomentar el trabajo en equipo e inclusivo por medio del acrosport.

Recursos Materiales	Proyecto o pantalla de televisión - computador - plumón - pizarra - colchonetas - caballetes - colchonetes - trampolines - mats de yoga o de psicomotricidad - artículos de psicomotricidad metodológicos - equipo de música.
------------------------	---

Etapas	Actividad	Contenido	Recursos	Tiempo
Inicial	Introducción a la gimnasia trampoline y parkour.	Entregar información relevante sobre la gimnasia trampoline y la práctica del parkour al alumnado: historia, descripción, metodología e incorporación a una Gimnastrada escolar.	Pizarra, plumón, computador, proyector	15 min.
	Movilidad Articular.	Se realizará una preparación de las articulaciones por medio de movimientos dinámicos de intensidad leve y en tiempos de 8 por cada posición: - Mov. de Tobillos: de pie mover cada tobillo circularmente, cada lado respectivamente y hacia ambas direcciones. - Mov. de muñecas: mover ambas manos al mismo tiempo en círculos con los brazos extendidos frontalmente, primero en una dirección y luego la otra. - Mov. de Hombros: con ambos brazos extendidos hacia lateral comenzar haciendo círculos pequeños en una dirección y luego cambiar. Continuar con círculos levemente más amplios y	Ninguno	5 min.

		repetir ambos lados hasta llegar a círculos que realizan la rotación completa de la articulación glenohumeral. - Mov. de Caderas: con las manos apoyadas en las caderas y las piernas separadas a una distancia similar a la de los hombros, realizar círculos en una dirección y luego en la otra, evitando flexionar las rodillas. - Mov. de Rodillas: con las manos apoyadas levemente en el muslo por sobre la articulación patelar y los pies juntos, realizar círculos en una dirección y luego en la otra. - Mov. cuello: de pie y levemente mover la cabeza hacia una dirección y luego en la otra. - Mov. de columna: de pie con los pies separados a la distancia de los hombros, elevar brazos por sobre la cabeza y juntar manos arriba, para luego inclinarse lateralmente hacia un lado y luego el otro respectivamente. - Mov. columna: de pie con los pies separados a la distancia de los hombros, elevar brazos por sobre la cabeza y juntar manos arriba, luego realizar pulsaciones hacia atrás, extendiendo las caderas.		
	Calentamiento	La momia es mucho más: los participantes se desplazarán trotando suave por el espacio, el	25 min.	

		cual será distribuido con materiales como colchonetes, colchonetas, bancas, balones, postes, cuerdas y obstáculos en general, donde deberán atravesarlos como ellos estimen conveniente con movimientos naturales como agacharse, saltar, trepar, gatear, etc. Una vez el profesor (a) diga “1,2,3 momia es” los estudiantes se detendrán inmediatamente en la posición en la que quedaron, y deberán mantenerla. A su vez el profesor irá dando otro tipo de instrucciones como “1,2,3 todos abajo” o “1,2,3 todos saltando en el lugar o inclusive “1,2,3 todos en postura ovillo”. Actividad Individual: Los alumnos se desplazarán de un punto a otro realizando ejercicios demostrados por el profesor (a) con la intención de prepararnos para el entrenamiento de destrezas por medio de ejercicios dinámicos de elasticidad y fuerza: - Carrera alternando rodillas por sobre la línea de la cadera. - Carrera con talones hacia los glúteos alternando pies. - Saltos pliométricos con pies juntos intentando no flexionar las rodillas. - Saltos pliométricos con un pie y luego el otro. - Lanzamiento de piernas con rodillas extendidas alternando piernas hacia adelante. - Lanzamiento de piernas con rodillas extendidas alternando piernas hacia lateral.		
--	--	---	--	--

		- Lanzamiento de piernas con rodillas extendidas alternando piernas hacia posterior. - Desplazamiento el postura cuclillas, con el mentón lo más arriba posible, realizar saltos pequeños hacia adelante, sin salir de la postura, hasta llegar al otro punto. - Saltos largos, utilizando los brazos para impulsarse y comenzando con una gran flexión de rodillas y caderas para aterrizar en la misma posición. - Rodadas por el hombro hacia frontal, tratando de controlar elevarse del suelo para volver a agacharse luego. - Quedarse en un lugar y tomar asiento, desde ahí extender las piernas frontalmente y juntas, manteniendo una postura lo más recta posible y formando un ángulo de 90° en la cadera. Aquí realizar llevar las manos y cabeza hacia las rodillas y mantener. - Desde la posición sentada, separar las piernas lateralmente pero manteniendo la postura de 90° de las caderas, desde ahí abrazarse con los brazos e ir a hacer un círculo con el tronco tratando de pasar lo más cerca del suelo posible hasta llegar al otro lado, repetir en la dirección contraria. Flexibilidad: Guiados por el docente, los participantes se moverán de acuerdo se demuestre, cada postura deberá mantenerse 20		
--	--	--	--	--

		segundos. (Anexo Imagen 10 - 22)		
Desarrollo	Introducción a la Gimnasia Trampolín.	Estaciones de trabajo, donde los participantes irán rotando luego de pasado el tiempo requerido: - Carreras: se desplazaran de un punto A a un punto B, priorizando la zancada larga, donde la rodilla de la pierna delantera debe ir lo más adelante y arriba posible, mientras que la pierna que se posiciona atrás debe empujar el suelo y extenderse de manera explosiva. Al final de la carrera habrá un colchonetón o estructura blanda lo suficientemente adecuada para recibir impacto, donde los participantes podrán frenar la carrera, idealmente de pie. - Salto al trampolín: posicionados sobre el trampolín, se realizarán saltos en el lugar repetidamente durante 10 repeticiones. - Unión de carrera y salto: posicionándose a unos 15 metros de distancia del trampolín, los participantes realizarán una carrera a este con la intención de rebotar en el trampolín y caer sobre un colchonetón. La estación comenzará con un salto en extensión e irá aumentando la dificultad a medida que puedan familiarizarse con los aparatos.	Colchones, cajones, colchonetes, planos inclinados, trampolines, bancas.	15 min. por estación.

Desarrollo	Introducción al Parkour	Estaciones de trabajo, donde los participantes irán rotando luego de pasado el tiempo requerido: - Salto al caballete: a una altura media, los participantes pasarán un obstáculo, comenzando en un lado del aparato para luego pasar al otro, apoyando una o las dos manos y haciendo un salto “conejito”, el cual puede comenzar con un pie o ambos al mismo tiempo. - Carrera a saltar banca: avanzar controladamente hasta una banca y saltarla con un pie y luego el otro, aterrizando primero con un pie, y aumentando la dificultad luego a un aterrizaje de dos. - Escalada de espalderas: comenzando agachados, los participantes escalarán por las espalderas, tratando de mantener lo más cerca la posición de las manos con la de los pies. Al llegar arriba, deberán volver de la misma manera en la que subieron. - Salto de altura: desde una altura, realizarán un salto al vacío, donde al caer deberán aterrizar realizando una cuclilla hasta rodar por sobre el hombro, idealmente en una superficie blanda en un comienzo, aumentando la dureza del material y la altura del caballete con la familiarización de los participantes.	Colchones, colchones, cajas, bancas, vigas, barras fijas, espalderas, etc.	15 min. por estación.
------------	-------------------------	--	--	-----------------------

Final	Flexibilidad	Flexibilidad: Esta etapa es guiada por el profesor a cargo, cada postura deberá mantenerse por 20 segundos y tiene como objetivo estirar los músculos trabajados durante la clase, por lo que irá variando con cada tipo de gimnasia y ejercicios a trabajar (Anexo Imagen 25 - 32).	Ninguno	5 min.
	Orden de material	Entre todos los participantes, colaborarán con el orden del material utilizado, siguiendo las instrucciones del guía docente y tomando las precauciones pertinentes.	Ninguno	10 min.

Área: Extraprogramática	
Profesor (a) :	Disciplina: Gimnasia para Todos
Número de horas:	Fecha :
Unidad: 4 - Iniciación a la Gimnasia Trampolín y/o adaptación del ritmo por medio de Gimnasia Aeróbica	
Clase n°8	
Observaciones Generales	Se debe tomar en cuenta que los espacios de práctica deben ser preparados con antelación por lo que se debe arribar al menos 15 minutos antes al lugar. La seguridad es crucial para evitar accidentes por lo que es primordial que a la hora de preparar el lugar se verifique cada aspecto para evitar hechos inesperados. Siempre y cuando el establecimiento lo acepte, los estudiantes pueden colaborar en la preparación de los espacios. La hidratación durante la práctica es fundamental. El reforzamiento positivo y la participación son aspectos claves para la realización de la clase.
Objetivo General	Introducir el concepto de gimnasia para todos complementandolo con la base inicial de gimnasia acrobática hacia el alumnado con la intención de motivar su práctica y posterior creación de una coreografía propia.
Objetivos Específicos	- Entregar antecedentes relevantes de la Gimnasia Trampolín y parkour a los estudiantes. - Dar a conocer información sobre los beneficios de la práctica deportiva. - Responder dudas relacionadas con la temática acrosport. - Entregar bases iniciales para la práctica de gimnasia trampolín y parkour. - Demostrar ejercicios básicos de gimnasia para su correcta ejecución. - Practicar metodologías básicas de ejercicios de gimnasia trampolín y parkour. - Fomentar el trabajo en equipo e inclusivo por medio del parkour y la gimnasia trampolín.

Recursos Materiales	Proyecto o pantalla de televisión - computador - plumón - pizarra - colchonetas - caballetes - colchonetes - trampolines - mats de yoga o de psicomotricidad - artículos de psicomotricidad metodológicos - equipo de música.
------------------------	---

Etapas	Actividad	Contenido	Recursos	Tiempo
Inicial	Introducción a la gimnasia trampolín y parkour.	Entregar información relevante sobre la gimnasia trampolín y la práctica del parkour al alumnado: historia, descripción, metodología e incorporación a una Gimnastrada escolar.	Pizarra, plumón, computador, proyector.	15 min.
	Movilidad Articular.	Se realizará una preparación de las articulaciones por medio de movimientos dinámicos de intensidad leve y en tiempos de 8 por cada posición: - Mov. de Tobillos: de pie mover cada tobillo circularmente, cada lado respectivamente y hacia ambas direcciones. - Mov. de muñecas: mover ambas manos al mismo tiempo en círculos con los brazos extendidos frontalmente, primero en una dirección y luego la otra. - Mov. de Hombros: con ambos brazos extendidos hacia lateral comenzar haciendo círculos pequeños en una dirección y luego cambiar. Continuar con círculos levemente más amplios y repetir ambos lados hasta llegar a	Ninguno	5 min.

		círculos que realizan la rotación completa de la articulación glenohumeral. - Mov. de Caderas: con las manos apoyadas en las caderas y las piernas separadas a una distancia similar a la de los hombros, realizar círculos en una dirección y luego en la otra, evitando flexionar las rodillas. - Mov. de Rodillas: con las manos apoyadas levemente en el muslo por sobre la articulación patelar y los pies juntos, realizar círculos en una dirección y luego en la otra. - Mov. cuello: de pie y levemente mover la cabeza hacia una dirección y luego en la otra. - Mov. de columna: de pie con los pies separados a la distancia de los hombros, elevar brazos por sobre la cabeza y juntar manos arriba, para luego inclinarse lateralmente hacia un lado y luego el otro respectivamente. - Mov. columna: de pie con los pies separados a la distancia de los hombros, elevar brazos por sobre la cabeza y juntar manos arriba, luego realizar pulsaciones hacia atrás, extendiendo las caderas.		
	Calentamiento	Carreras en parejas: Ubicados en un extremo del espacio , en parejas realizarán carreras entre sus compañeros:	Colchones, tapetes,	25 min.

		- Carretillas: una persona de pie toma de los tobillos a la otra, mientras esta realiza una plancha, con las piernas elevadas y avanza con las manos, al llegar al otro extremo, cambian de posición. - Salto sobre el compañero: ir avanzando pasando el obstáculo de una persona agachado con las rodillas dobladas, y el otro realiza un salto con las piernas separadas, simulando una carpa, al aterrizar quien queda atrás salta al siguiente. - Saltos en un pie atrapados: agarrados de los brazos, uno al lado del otro, irán saltando en un pie cada uno, hasta llegar al otro extremo, donde cambiarán de pie. - Relevos en mesa: avanzar de un punto al otro en posición de mesa inversa, con la cabeza apuntando hacia la dirección donde se avanza, al llegar, relevan y sigue el compañero. Actividad Individual: Los alumnos se desplazarán de un punto a otro realizando ejercicios demostrados por el profesor (a) con la intención de prepararnos para el entrenamiento de destrezas por medio de ejercicios dinámicos de elasticidad y fuerza: - Carrera alternando rodillas por sobre la línea de la cadera. - Carrera con talones hacia los glúteos alternando pies.	mats de yoga.	
--	--	---	---------------	--

		- Saltos pliométricos con pies juntos intentando no flexionar las rodillas. - Saltos pliométricos con un pie y luego el otro. - Lanzamiento de piernas con rodillas extendidas alternando piernas hacia adelante. - Lanzamiento de piernas con rodillas extendidas alternando piernas hacia lateral. - Lanzamiento de piernas con rodillas extendidas alternando piernas hacia posterior. - Desplazamiento el postura cuclillas, con el mentón lo más arriba posible, realizar saltos pequeños hacia adelante, sin salir de la postura, hasta llegar al otro punto. - Saltos largos, utilizando los brazos para impulsarse y comenzando con una gran flexión de rodillas y caderas para aterrizar en la misma posición. - Rodadas por el hombro hacia frontal, tratando de controlar elevarse del suelo para volver a agacharse luego. - Quedarse en un lugar y tomar asiento, desde ahí extender las piernas frontalmente y juntas, manteniendo una postura lo más recta posible y formando un ángulo de 90° en la cadera. Aquí realizar llevar las manos y cabeza hacia las rodillas y mantener. - Desde la posición sentada, separar las		
--	--	--	--	--

		piernas lateralmente pero manteniendo la postura de 90° de las caderas, desde ahí abrazarse con los brazos e ir a hacer un círculo con el tronco tratando de pasar lo más cerca del suelo posible hasta llegar al otro lado, repetir en la dirección contraria. Flexibilidad: Guiados por el docente, los participantes se moverán de acuerdo se demuestre, cada postura deberá mantenerse 20 segundos. (Anexo Imagen 10 - 22)		
Desarrollo	Introducción a la Gimnasia Trampolín.	Estaciones de trabajo, donde los participantes irán rotando luego de pasado el tiempo requerido: - Carreras: se desplazaran de un punto A a un punto B, priorizando la zancada larga, donde la rodilla de la pierna delantera debe ir lo más adelante y arriba posible, mientras que la pierna que se posiciona atrás debe empujar el suelo y extenderse de manera explosiva. Al final de la carrera habrá un colchoneton o estructura blanda lo suficientemente adecuada para recibir impacto, donde los participantes podrán frenar la carrera, idealmente de pie. - Salto al trampolín: posicionados sobre el trampolín, se realizarán saltos en el lugar repetidamente durante 10 repeticiones. - Unión de carrera y salto:	Colchonetes, cajones, colchonetes, planos inclinados, trampolines, bancas.	15 min por estación.

		posicionándose a unos 15 metros de distancia del trampolín, los participantes realizarán una carrera a este con la intención de rebotar en el trampolín y caer sobre un colchoneton. La estación comenzará con un salto en extensión e irá aumentando la dificultad a medida que puedan familiarizarse con los aparatos.		
Desarrollo	Introducción al Parkour	Estaciones de trabajo, donde los participantes irán rotando luego de pasado el tiempo requerido: - Salto al caballete: a una altura media, los participantes pasarán un obstáculo, comenzando en un lado del aparato para luego pasar al otro, apoyando una o las dos manos y haciendo un salto “conejito”, el cual puede comenzar con un pie o ambos al mismo tiempo. - Carrera a saltar banca: avanzar controladamente hasta una banca y saltarla con un pie y luego el otro, aterrizando primero con un pie, y aumentando la dificultad luego a un aterrizaje de dos. - Escalada de espalderas: comenzando agachados, los participantes escalarán por las espalderas, tratando de mantener lo más cerca la posición de las manos con la de los pies. Al llegar arriba, deberán volver de la misma manera en la que subieron.	Colchonetes, colchonetes, cajas, bancas, vigas, barras fijas, espalderas, etc.	15 min. por estación.

		- Salto de altura: desde una altura, realizarán un salto al vacío, donde al caer deberán aterrizar realizando una cuclilla hasta rodar por sobre el hombro, idealmente en una superficie blanda en un comienzo, aumentando la dureza del material y la altura del caballete con la familiarización de los participantes. - Equilibrio y salto: dibujar o pegar cintas al suelo, divididas por un metro mínimo cada una, la idea es ir avanzando saltando con un pie y cayendo con los dos en esta marca, y marcar 2 segundos en posición de aterrizaje. Una vez familiarizados, se pueden ubicar cada vez más lejos las cintas e incluso en diferentes alturas (escaleras).		
Final	Flexibilidad	Flexibilidad: Esta etapa es guiada por el profesor a cargo, cada postura deberá mantenerse por 20 segundos y tiene como objetivo estirar los músculos trabajados durante la clase, por lo que irá variando con cada tipo de gimnasia y ejercicios a trabajar (Anexo Imagen 25 - 32).	Ninguno	5 min.
	Orden de material	Entre todos los participantes, colaborarán con el orden del material utilizado, siguiendo las instrucciones del guía docente y tomando las precauciones pertinentes.	Ninguno	10 min.

Área: Extraprogramática	
Profesor (a) :	Disciplina: Gimnasia para Todos
Número de horas:	Fecha :
Unidad: 5 - El ritmo, tempo y la coreografía, un acercamiento a la Gimnasia Aeróbica Clase n°9	
Observaciones Generales	Se debe tomar en cuenta que los espacios de práctica deben ser preparados con antelación por lo que se debe arribar al menos 15 minutos antes al lugar. La seguridad es crucial para evitar accidentes por lo que es primordial que a la hora de preparar el lugar se verifique cada aspecto para evitar hechos inesperados. Siempre y cuando el establecimiento lo acepte, los estudiantes pueden colaborar en la preparación de los espacios. La hidratación durante la práctica es fundamental. El reforzamiento positivo y la participación son aspectos claves para la realización de la clase. Para esta unidad se recomienda la posibilidad de incluir a los profesores de la asignatura de música para la enseñanza de conceptos adecuados relacionados con ritmo, tempo, y coreografía.
Objetivo General	Introducir y practicar los conceptos básicos de danza a los estudiantes para una creación coreográfica compuesta por ellos mismos.
Objetivos Específicos	- Dar a conocer información sobre los beneficios de la práctica deportiva. - Entregar conceptos básico de la danza a los estudiantes. - Practicar conceptos básicos de la danza con los estudiantes. - Aprender la importancia del ritmo. - Componer paulatinamente una coreografía. - Introducir conceptos sobre la Gimnasia Aeróbica. - Practicar conceptos de la Gimnasia Aeróbica.
Recursos Materiales	Proyecto o pantalla de televisión - computador - plumón - pizarra - colchonetas - caballetes - colchonetes - trampolines - mats de yoga o de psicomotricidad - artículos de psicomotricidad metodológicos - equipo de música.

Etapas	Actividad	Contenido	Recursos	Tiempo
Inicial	Introducción a la Danza: Conceptos generales	Entregar información relevante sobre la danza al alumnado: el ritmo, tempo, compás y el cómo crear una coreografía en base a lo aprendido.	Pizarra, plumón, computador, proyector.	15 min.
	Introducción a la Gimnasia Aeróbica	Entregar información relevante sobre la Gimnasia Aeróbica al alumnado: utilización del ritmo en una base coreográfica.	Pizarra, plumón, computador, proyector.	15 min.
	Movilidad Articular.	Se realizará una preparación de las articulaciones por medio de movimientos dinámicos de intensidad leve y en tiempos de 8 por cada posición: - Mov. de Tobillos: de pie mover cada tobillo circularmente, cada lado respectivamente y hacia ambas direcciones. - Mov. de muñecas: mover ambas manos al mismo tiempo en círculos con los brazos extendidos frontalmente, primero en una dirección y luego la otra. - Mov. de Hombros: con ambos brazos extendidos hacia lateral comenzar	Ninguno	10 min.

		haciendo círculos pequeños en una dirección y luego cambiar. Continuar con círculos levemente más amplios y repetir ambos lados hasta llegar a círculos que realizan la rotación completa de la articulación glenohumeral. - Mov. de Caderas: con las manos apoyadas en las caderas y las piernas separadas a una distancia similar a la de los hombros, realizar círculos en una dirección y luego en la otra, evitando flexionar las rodillas. - Mov. de Rodillas: con las manos apoyadas levemente en el muslo por sobre la articulación patelar y los pies juntos, realizar círculos en una dirección y luego en la otra. - Mov. cuello: de pie y levemente mover la cabeza hacia una dirección y luego en la otra.		
	Calentamiento	Expresión corporal: moviéndose lentamente a través del espacio con la música con la intención de expresarse por medio del movimiento. El docente irá cambiando los ritmos musicales, e irá entregando instrucciones como: moverse como un animal, como una personaje de una película, como un adulto mayor, como un bebe, movimiento a ras de piso, movimientos a una altura media, movimientos saltando, etc. Actividad Individual: Los alumnos se	Equipo de música, colchones, mats de yoga, tapete.	25 min.

		desplazarán de un punto a otro realizando ejercicios demostrados por el profesor (a) con la intención de prepararnos para el entrenamiento de destrezas por medio de ejercicios dinámicos de elasticidad y fuerza: - Carrera alternando rodillas por sobre la línea de la cadera. - Carrera con talones hacia los glúteos alternando pies. - Saltos pliométricos con pies juntos. - Saltos pliométricos con un pie y luego el otro. - Lanzamiento de piernas con rodillas extendidas alternando piernas hacia adelante. - Lanzamiento de piernas con rodillas extendidas alternando piernas hacia lateral. - Lanzamiento de piernas con rodillas extendidas alternando piernas hacia posterior. - Caminata cuadrúpeda: apoyando cuatro puntos decúbito prono (ambas manos y ambos pies) avanzar de un punto a otro con rodillas flexionadas. - Caminata cuadrúpeda: apoyando cuatro puntos decúbito supino (ambas manos y ambos pies) avanzar de un punto a otro con rodillas flexionadas. Flexibilidad: Guiados por el docente, los participantes se moverán de acuerdo se demuestre, cada postura deberá mantenerse 20 segundos. (Anexo Imagen 10 - 22)		
--	--	---	--	--

Desarrollo	Creación de coreografía rápida (danza)	Pasarela expresiva: en una diagonal, y formados en hileras, pasarán de a uno con la intención de expresarse a través de la danza, con movimientos que cada participante estime conveniente. Se motivará al uso de todas las partes del cuerpo, pero también el uso de una parte es un logro. Si pueden ir aumentando la dificultad o unir un movimiento con el otro será aún mejor, la idea principal es poder expresarse sin pudor en un espacio seguro y libre de bullying. Trabajo en grupos: En grupos divididos acordes con la cantidad de participantes, crearán una coreografía de danza con 4 compases, donde intentarán coordinar sus movimientos con el ritmo de una melodía. no necesariamente todos deben realizar los mismos movimientos, pero sí moverse de tal manera que se vea armónico.	Colchonetas, equipo de música, tapetes, etc.	30 min.
	Creación de coreografía rápida (G. Aeróbica)	Pasarela aeróbica: en una diagonal, y formados en hileras, pasarán de a uno con la intención de expresarse a través de la gimnasia aeróbica, con movimientos que cada participante estime conveniente. Se motivará al uso de todas las partes del cuerpo, pero también el uso de una parte es un logro. Si pueden ir aumentando la dificultad o unir un movimiento con el otro será aún mejor, la idea principal es poder expresarse sin pudor en un espacio seguro y libre de bullying. El docente puede dar algunos ejemplos y ayudarse de herramientas videográficas o fotográficas para mostrar tipos	Colchoneta, tapete, mats de yoga.	30 min.

		de movimientos de gimnasia aeróbica. Trabajo en grupo: En grupos divididos acordes con la cantidad de participantes, crearán una coreografía de aeróbica con 4 compases, donde intentarán coordinar sus movimientos con el ritmo de una melodía. no necesariamente todos deben realizar los mismos movimientos, pero sí moverse de tal manera que se vea armónico.		
Final	Flexibilidad	Flexibilidad: Esta etapa es guiada por el profesor a cargo, cada postura deberá mantenerse por 20 segundos y tiene como objetivo estirar los músculos trabajados durante la clase, por lo que irá variando con cada tipo de gimnasia y ejercicios a trabajar (Anexo Imagen 25 - 32).	Ninguno	5 min.
	Orden de material	Entre todos los participantes, colaborarán con el orden del material utilizado, siguiendo las instrucciones del guía docente y tomando las precauciones pertinentes.	Ninguno	10 min.

Área: Extraprogramática	
Profesor (a) :	Disciplina: Gimnasia para Todos
Número de horas:	Fecha :
Unidad: 6 - Creación coreográfica autónoma Clase n°10 - 16	
Observaciones Generales	Se debe tomar en cuenta que los espacios de práctica deben ser preparados con antelación por lo que se debe arribar al menos 15 minutos antes al lugar. La seguridad es crucial para evitar accidentes por lo que es primordial que a la hora de preparar el lugar se verifique cada aspecto para evitar hechos inesperados. Siempre y cuando el establecimiento lo acepte, los participantes pueden colaborar en la preparación de los espacios. La hidratación durante la práctica es fundamental. El reforzamiento positivo y la participación son aspectos claves para la realización de la clase. La inclusión es un concepto fundamental de este proyecto, nadie puede quedar fuera y todos tendrán tareas que les permitan ser incluidos en la totalidad de la clase, con las respectivas herramientas de seguridad y dependiendo de la muestra.
Objetivo General	Crear entre todos los participantes y sus grupos respectivos una coreografía gimnástica que involucre al menos 2 tipos de gimnasia.
Objetivos Específicos	- Acompañar como docentes en el proceso de creación de los participantes. - Repasar bases específicas de las gimnasia vistas anteriormente. - Colaborar entre los participantes con la creación de una coreografía. - Escuchar a los compañeros en las ideas que tengas para la creación de la coreografía
Recursos Materiales	Proyecto o pantalla de televisión - computador - plumón - pizarra - colchonetas - caballetes - colchonetes - trampolines - mats de yoga o de psicomotricidad - artículos de psicomotricidad metodológicos - equipo de música.

Etapas	Actividad	Contenido	Recursos	Tiempo
Inicial	Introducción a la Unidad coreográfica	Se explicará sobre la unidad a comenzar, darán cláusulas de lo que será el trabajo en las siguientes semanas y se responderán dudas relacionadas con el proyecto.	Computador, pizarra, televisión o proyector.	10 min.
	Calentamiento	Movilidad Articular: - Mov. de Tobillos: de pie mover cada tobillo circularmente, cada lado respectivamente y hacia ambas direcciones. - Mov. de muñecas: mover ambas manos al mismo tiempo en círculos con los brazos extendidos frontalmente, primero en una dirección y luego la otra. - Mov. de Hombros: con ambos brazos extendidos hacia lateral comenzar haciendo círculos pequeños en una dirección y luego cambiar. Continuar con círculos levemente más amplios y repetir ambos lados hasta llegar a círculos que realizan la rotación completa de la articulación glenohumeral.	Colchones, mats de yoga, mats de psicomotricidad.	20 min.

		- Mov. de Caderas: con las manos apoyadas en las caderas y las piernas separadas a una distancia similar a la de los hombros, realizar círculos en una dirección y luego en la otra, evitando flexionar las rodillas. - Mov. de Rodillas: con las manos apoyadas levemente en el muslo por sobre la articulación patelar y los pies juntos, realizar círculos en una dirección y luego en la otra. - Mov. cuello: de pie y levemente mover la cabeza hacia una dirección y luego en la otra. - Mov. de columna: de pie con los pies separados a la distancia de los hombros, elevar brazos por sobre la cabeza y juntar manos arriba, para luego inclinarse lateralmente hacia un lado y luego el otro respectivamente. - Mov. columna: de pie con los pies separados a la distancia de los hombros, elevar brazos por sobre la cabeza y juntar manos arriba, luego realizar pulsaciones hacia atrás, extendiendo las caderas. Flexibilidad: Guiados por el docente, los participantes se moverán de acuerdo se demuestre, cada postura deberá		
--	--	---	--	--

		mantenerse 20 segundos. (Anexo Imagen 10 - 22)		
Desarrollo	Creación Coreográfica	Se les otorgará el espacio para que los participantes comiencen la creación de una coreografía. Aquí todos deben participar en los grupos iniciales por nivel, en conjunto con los apoderados interesados y los docentes. El profesor a cargo será un guía de la actividad. Como decisión grupal deberán escoger una música a su gusto para la coreografía y se les entregará el uso de los equipos de música de manera alternada entre los grupos participantes. Tendrán los materiales de las diferentes unidades practicadas a su disposición, para la práctica de piruetas u otros ejercicios que quieran perfeccionar.	Colchones, colchonetes, trampolines, bancas, vigas de equilibrio, barras fijas, aros, balones, cintas, cuerdas, steps, etc.	1 hr (mínimo)
Final	Flexibilidad	Flexibilidad: Esta etapa es guiada por el profesor a cargo, cada postura deberá mantenerse por 20 segundos y tiene como objetivo estirar los músculos trabajados durante la clase, por lo que irá variando con cada tipo de gimnasia y ejercicios a trabajar (Anexo Imagen 25 - 32).	Ninguno	5 min.
	Promoción del evento	- Promoción: Este espacio de las siguientes clases será para organizar la manera en la que el evento será promocionado, y se	Cartulinas, computadores,	30 min

		escucharán las ideas que tengas los participantes y el docente a cargo para la toma final de decisiones. - Creación de afiches y escenografía: Se prepararán los afiches y escenografías para el día del evento.	pintura, papel kraft, plumones, etc	
	Orden de material	Entre todos los participantes, colaborarán con el orden del material utilizado, siguiendo las instrucciones del guía docente y tomando las precauciones pertinentes.	Ninguno	5 min.

Conclusiones

La memoria investigativa presentada, la cual fue apoyada por material investigativo histórico y metódico, dió directrices para la conformación de un proyecto metodológico extraprogramático, el cual podrá ser utilizado por diferentes profesionales del área de la actividad física, con la intención de establecer espacios para la creación lúdica de los niños, y así poder mejorar las condiciones de vida de la población chilena.

Por medio de este documento se pudo concluir que en ámbitos educativos, Chile presenta diversas problemáticas que ponen en riesgo el futuro de los educandos, como dificultades que pueden ser combatidas por medio de la práctica de Gimnasia para Todos (GPT), una práctica deportiva que involucra variadas disciplinas, que permiten la incorporación de deportes no cotidianos en la tradición educativa actual y que a su vez tiene como pilares fundamentales la diversión y creación. Si bien los datos fueron adquiridos de manera investigativa, la propuesta busca dar herramientas a los educadores para la formación de niños con habilidades integrales, las cuales puedan ser utilizadas a lo largo de sus vidas. Busca también involucrar a todos los agentes que participan en la formación educativa dentro de un establecimiento y fuera del mismo, como por ejemplo los apoderados; comprometiéndose en todo momento con las directrices de los procesos de enseñanza - aprendizaje.

Aunque la disciplina de la GPT sea aún desconocida como herramienta para el aprendizaje motor por parte del currículum nacional, hoy en día las instituciones como la Federación Nacional de Gimnasia Chilena (FENAGICHI) están trabajando en conjunto con los educadores para traer instancias promotoras que permitan la práctica y el acercamiento a esta expresión artística, y que por medio de este impulso la GPT pueda llegar a lo largo de todo el territorio nacional.

Cabe destacar que la realización de este proyecto debe llevarse a cabo tomando en consideración los objetivos generales y específicos propuestos para su realización. Tomando en cuenta que todos los participantes constan de habilidades e individualidades diferentes, los docentes que impartan la propuesta metodológica deben hacerlo sin exclusión alguna.

Para culminar, es importante mantener el interés y motivación de los participantes, escuchando siempre las consideraciones que tengan para aportar al proyecto y entendiendo que

este está siempre sujeto a cambios en su planificación. Por consiguiente es sustancial la correcta preparación por parte del docente que impartirá la unidad extraprogramática, al que se le sugiere adquirir las competencias necesarias para un correcto desarrollo del proyecto metodológico de la GPT.

La GPT, como su nombre lo indica, es para TODOS.

Referencias Bibliográficas

- Ahumada-Padilla E., Villarroel del Pino L., Bustamante-Ara N. Condición física de escolares chilenos de 8° año básico y su relación con el rendimiento académico. (2020) https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062020000100058&lang=pt
- Araya, Elisa. Lo que se Juega en el Juego.El juego y la actividad lúdica recreativa y de promoción humana. (2012) <http://revistas.umce.cl/index.php/refc/article/view/2071/2068>
- Beertenn, Berg C., Billiet J., Bouverous, Couttenier P., Destatte P. , Falter R., Fontaine J., Gerard E., Gevers L., Govaert S., Goyvaerts D., Jenniges H., Kesteloot C., Kesteloot C., Maddens B., Morelli A., Raxhon P., Renon R (2016). Nationalism in Belgium: Shifting Identities, 1780-1995 Edición Springer. https://books.google.de/books?id=VD2_DAAAQBAJ&pg=PA120&lpg=PA120&dq=Cuperus+idea+of+%22Gymnastics+for+the+masses&source=bl&ots=w5_uluHmCU&sig=ACfU3U2SzurBowzORtMIUBxSGdb786Lb1g&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwj6_rf78MP4AhWC_6QKHx3mDiAQ6AF6BAhDEAM#v=onepage&q=Cuperus%20idea%20of%20%22Gymnastics%20for%20the%20masses&f=false
- Betancor León, M.; Villanou Torrano, C. . Historia de la educación física y el deporte a través de los textos. (1995) <https://accedacris.ulpgc.es/handle/10553/14312?mode=full>
- Biblioteca del Congreso Nacional de Chile (BCN). LEY 20845 de Inclusión Escolar que regula la admisión de los y las estudiantes, elimina el financiamiento compartido y prohíbe el lucro en establecimientos educacionales que reciben aportes del Estado. (2015) <https://www.bcn.cl/leychile/navegar?idNorma=1078172>
- Booth, T; Ainscow, M. Índice de inclusión, desarrollando el aprendizaje y la participación en las escuelas (1998). http://www.daemcopiapo.cl/Biblioteca/Archivos/INDICE_INCLUSION.pdf
- Burgos, C. Nuevas propuestas para una educación de calidad en Chile, el programa Acciona y sus alcances (2015) https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-42582015000200015
- Carter, B. López, V. Gallardo, F. Carter, J. Educación Física, deporte e inmigración: analizando críticamente algunas posibilidades para Chile (2020).

https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/50786/revistas_uva_es_agora_article_view_5664_4109.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Caspersen. C, Powell. K, Christenson. G,. Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research (1985)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/pdf/pubhealthrep00100-0016.pdf>

Cigarroa I., Sarqui C., Zapata-Lamana R. Efectos del sedentarismo y obesidad en el desarrollo psicomotor en niños y niñas: Una revisión de la actualidad latinoamericana (2016).

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-71072016000100015

Consejo Nacional de Educación. Planes y Programas de Estudio (2022) (s.f.)

<https://www.cned.cl/planes-y-programas-de-estudio>

Correa-Burrows P., Blanco E., Reyes M., Castillo M., Peirano P., Algarín C., Lozoff B., Gahagan S., Burrows R. Leptin status in adolescence is associated with academic performance in high school: a cross-sectional study in a Chilean birth cohort (2014)

<https://bmjopen.bmj.com/content/6/10/e010972>

Crisorio, R. Homero y Platón: Dos paradigmas de la educación corporal (2010)

<https://memoria.fahce.unlp.edu.ar/tesis/te.432/te.432.pdf>

Fédération Internationale de Gymnastique. (2020) GYMNASTICS FOR ALL MANUAL.

https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_Gymnastics%20for%20All%20Manual.%20Edition%202020.pdf

Fédération Internationale de Gymnastique (2022) Gymnastics for all History (s.f)

<https://www.gymnastics.sport/site/pages/disciplines/hist-gfa.php>

FIG. World Gymnaestrada statistics (2022)

http://fig-docs.com/website/World_Gymnaestrada_statistics.pdf

Flores, G., Prat, M., & Soler, S. (2017). La visión del profesorado de Educación Física sobre la presencia del alumnado de origen extranjero en la escuela: ¿oportunidad o problema?

<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/44307>

Gálvez Contreras, Eimmy. El método natural de Georges Hébert una aproximación a la Educación Física en el Real Decreto de Educación Española (2011)

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4503583>

Godoy Gabler, D., Elige Vivir Sano. Radiografía de la Obesidad Infantil (2020) (s.f.)
<http://eligevivirsano.gob.cl/wp-content/uploads/2020/01/PPT-EVS-15012020-Final.pdf>

Herbert Löwy. Der gute Weg des Sports (1965) (s.f.)
https://mediawien-film.at/media/uploads/documents/250_das-grosse-beispiel/az_1965_gymn_astrada.pdf

Sainz Varona, Rosa M.^a HISTORIA DE LA EDUCACION FISICA
https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/34628719/historia-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1669043601&Signature=SdretNarVE~xBhQy3B8D-c-iz7oSFhq3Ti8VvhWWMnnclbvKqQmL3r63z0xqgN~UXAqAo26iQZzuS8Vwpmz~1EuzlgZYsTBalSibLVpd49QFXn0u2PuQE3oW4fnkoPvggUGxhm5Dpz1hoeEGvPFWkU1Q7rTIwU94LSoFPwAlSTomX1XvzbhCxn-9l2yD5CiZtUXHsOfnLGk7tm~u1RZaZKkAIbQ~xIOhG6YbrBRDhhjr733xYTXIYFJO0A0DnYVpwkhR1y~P~eRgdJSr-3mUF-ONx20hsx6SPu6iNBhXcKGGC6aUbKp22coRpelLHYPYfRWNQcFjIY8rYJRWZpZfA__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA

Holz, Mauricio. Datos de la modalidad de Educación Especial en Chile (2018)
https://obtienearchivo.bcn.cl/obtienearchivo?id=repositorio/10221/26781/2/BCN_datos_de_EE_y_estudiantes_con_NEE_Final.pdf

INTA. Pérdida de obligatoriedad de las clases de Educación Física en Tercero y Cuarto año medio (2019)(s.f.)
<https://inta.cl/perdida-de-obligatoriedad-de-las-clases-de-educacion-fisica-en-tercero-y-cuarto-ano-medio/>

Junta Nacional de auxilio escolar y becas (JUNAEB). Mapa Nutricional (2020) (s.f.)
https://www.junaeb.cl/wp-content/uploads/2021/03/MapaNutricional2020_.pdf

Lara Díaz, H. Revista n°12 Motricidad y Persona: Visión Sinóptica de la Historia de la Educación Física (2012)
https://www.ucentral.cl/ucentral/site/docs/20180927/20180927171237/motricidad_y_persona_12.pdf#page=43

Martínez, Camila. Rosas, Ricardo. Estudiantes con discapacidad e inclusión educacional en Chile: avances y desafíos (2022).
<https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S0716864022001031?token=9C3B475761AE0F777C291149FB5C5C6F725C199B4668B518F42577920AFB115B13EEF628EA507854C6BFE5C7C0247183&originRegion=eu-west-1&originCreation=20230214230524>

Marroni, Sarah. Domareski, Thays. Antonio, Francisco. Torres, Luciano. El materialismo histórico dialéctico como base epistemológica para la investigación de la ciudad y la urbanización turística (2019).

http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1851-17322019000200007#:~:text=El%20materialismo%20hist%C3%B3rico%20dial%C3%A9ctico%20es,contacto%20con%20la%20realidad%20material

MINDEP, Universidad de Concepción, (2018). Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deporte 2018 en Población de 18 años y más. <https://biblioteca.digital.gob.cl/bitstream/handle/123456789/3868/Encuesta%202018.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

MINEDUC. Bases Curriculares 1° - 6° básico (2012) https://www.curriculumnacional.cl/614/articles-22394_bases.pdf

MINEDUC, Agencia de Calidad de la Educación (2015) http://archivos.agenciaeducacion.cl/Informe_Nacional_EducacionFisica2015.pdf

MINEDUC. Programa de Integración Escolar PIE Ley de Inclusión 20.845 (2016) <https://especial.mineduc.cl/wp-content/uploads/sites/31/2017/12/Manual-PIE.pdf>

MINEDUC. Misión y Visión (2023). <https://www.mineduc.cl/ministerio/mision/#:~:text=El%20Ministerio%20de%20Educaci%C3%B3n%20de,cient%C3%ADfica%20y%20tecnol%C3%B3gica%20y%20la>

Monroy Antón, Antonio. Historia del Deporte (2007) <https://books.google.de/books?id=ZOHyCgAAQBAJ&pg=PA184&dq=historia+del+deporte+Antonio+H.+mONROY+aNTON&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwjth-jIqJ9AhUJ-aQKHSXzC98Q6AF6BAgIEAI#v=onepage&q=historia%20del%20deporte%20Antonio%20H.%20mONROY%20aNTON&f=false>

Obesidad en niños y adolescentes: sus efectos más allá de la salud física. Raquel Burrows (2021) (s.f.) <https://inta.cl/obesidad-en-ninos-y-adolescentes-sus-efectos-mas-alla-de-la-salud-fisica/>

OCDE, Ministerio de Educación Chile. Estudios de la OCDE sobre salud pública: Chile (2019) (s.f.)

<https://www.oecd.org/health/health-systems/Revisi%C3%B3n-OCDE-de-Salud-P%C3%BAblica-Chile-Evaluaci%C3%B3n-y-recomendaciones.pdf>

OCDE. Panorama de la Salud 2021: Indicadores de la OCDE (2021) (s.f.)
<https://www.oecd.org/centrodemexico/medios/NOTA%20DE%20PAIS%20CHILE.pdf>

OMS. Actividad física: Datos y cifras (2021).(s.f.)
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

OMS. PLAN DE ACCIÓN MUNDIAL SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA 2018-2030. (2018)
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/327897/WHO-NMH-PND-18.5-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Organización Mundial de la Salud, Organización Panamericana de la Salud. Recomendaciones de actividad física para niños, niñas y adolescentes (2020).(s.f.)
<https://www.paho.org/es/noticias/14-12-2020-opsoms-presento-chile-actualizaciones-nuevas-recomendaciones-actividad-fisica>

Organización Mundial de la Salud. Directrices De La OMS Sobre Actividad Física Y Hábitos Sedentarios, (2020). (s.f.)
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>

Pochini, M. El Proceso De Entrenamiento De La Gimnasia Artística Femenina. (2017)
<https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/tesis/te.1458/te.1458.pdf>

Prieto Ayuso, Alejandro. La Escuela Gimnástica Amorosiana: Una Revisión Social Y Educativa De Su Método (2015)
https://www.researchgate.net/profile/Alejandro-Prieto-Ayuso/publication/279539258_La_escuela_gimnastica_amorosiana_una_revision_social_y_educativa_de_su_metodo/links/5596ac9e08ae793d137ca2fc/La-escuela-gimnastica-amorosiana-una-revision-social-y-educativa-de-su-metodo.pdf

Rodríguez López, J. Historia del deporte. (2003)
<https://books.google.com.pe/books?id=N90-v1YFDq0C&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>

Roudneff. Figuras acrosport (s.f.) <http://tice-eps.roudneff.com/acrosport.html>

Sanchez, Fabio. Fundamentos epistémicos de la investigación cualitativa y cuantitativa: Consensos y disensos (2019) (http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-25162019000100008#:~:text=Por%20enfoque%20cualitativo%20se%20entiende,Mej%C3%ADA%2C%20como%20se%20cit%C3%B3%20en)

Singh AS, Mulder C, Twisk JW, van Mechelen W, Chinapaw MJ. Tracking of childhood overweight into adulthood: a systematic review of the literature (2008). <https://researchingparents.files.wordpress.com/2011/12/singh-et-al-2008.pdf>

Stadio Italiano (s.f.) <https://gimnasiachile.cl/gpt/>

UNESCO. Convención relativa a la Lucha contra las Discriminaciones en la Esfera de la Enseñanza: diez motivos por los que esta Convención es crucial para asegurar el derecho a la educación de todos los niños, jóvenes y adultos (2020)(s.f.) https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000153765_spa

Unión Panamericana de Gimnasia - UPAG (2023) (s.f.) https://upag-pagu.com/?page_id=598

Vieyra L., Instituto Nacional de Encuestas (INE): Conozca cuáles son las comunas 100% urbanas y 100% rurales del país (2021) (s.f.) [https://www.ine.cl/prensa/2021/09/13/conozca-cu%C3%A1les-son-las-comunas-100-urbanas-y-100-rurales-del-pa%C3%ADs#:~:text=Respecto%20a%20la%20evoluci%C3%B3n%20a,\(18.831.623%20habitantes](https://www.ine.cl/prensa/2021/09/13/conozca-cu%C3%A1les-son-las-comunas-100-urbanas-y-100-rurales-del-pa%C3%ADs#:~:text=Respecto%20a%20la%20evoluci%C3%B3n%20a,(18.831.623%20habitantes)

WHO. Consideration of the evidence on childhood obesity for the Commission on Ending Childhood Obesity: report of the Ad hoc Working Group on Science and Evidence for Ending Childhood Obesity. Geneva: World Health Organization, (2016). http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/206549/9789241565332_eng.pdf?sequence=1

WHO. Salud urbana: cifras (2021). (s.f.) <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/urban-health>

World Gymnaestrada 2019 Dornbirn (s.f.) <https://www.wg2019.at/wg2019/en/world-gymnaestrada/again-dornbirn>

Roudneff. Figuras acrosport (s.f.) <http://tice-eps.roudneff.com/acrosport.html>

Anexos Imagenes

Plan de Estudio 1° a 4° básico	Horas anuales		Horas semanales	
Asignatura	Con JEC	Sin JEC	Con JEC	Sin JEC
Lenguaje y Comunicación	304	304	8	8
Matemática	228	228	6	6
Historia, Geografía y Ciencias Sociales	114	114	3	3
Artes Visuales	76	76	2	2
Música	76	76	2	2
Educación Física y Salud	152	114	4	3
Orientación	19	19	0,5	0,5
Tecnología	38	19	1	0,5
Religión	76	76	2	2
Ciencias Naturales	114	114	3	3
Sub total tiempo mínimo	1197	1140	31,5	30
Horas de libre disposición	247	0	6,5	0
Total tiempo mínimo	1444	1140	38	30

• Tabla construida en base a Decreto N° 2960 de 2012

Plan de Estudio 5°y 6° básico	Horas anuales		Horas semanales	
Asignatura	Con JEC	Sin JEC	Con JEC	Sin JEC
Lenguaje y Comunicación	228	228	6	6
Matemática	228	228	6	6
Historia, Geografía y Ciencias Sociales	152	152	4	4
Artes Visuales	57	38	1,5	1
Música	57	38	1,5	1
Educación Física y Salud	76	76	2	2

Anexo Imagen 1: Horas pedagógicas por asignatura (MINEDUC Unidad Currículum 2018)



RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES (5 A 17 AÑOS)



Al menos 60 minutos al día
Actividad física de intensidad moderada a vigorosa (la mayor parte debe ser aeróbica).





Al menos 3 días a la semana
Debería incorporarse actividad aeróbica vigorosa, y actividades que refuercen músculos y huesos.





Limitar
El tiempo dedicado a actividades sedentarias (especialmente, tiempo de ocio en pantallas).



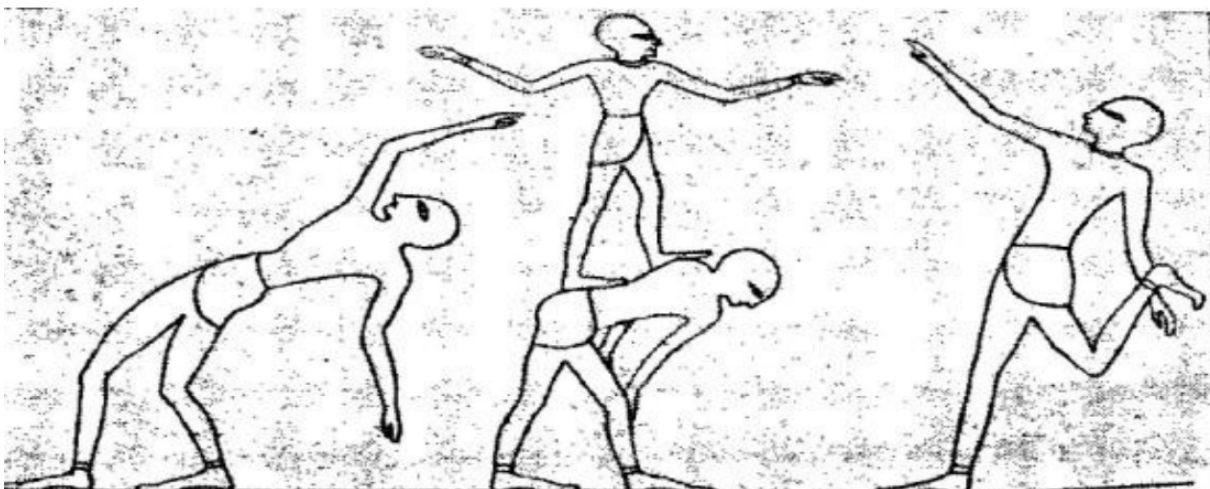


FUENTE: Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios (2020).

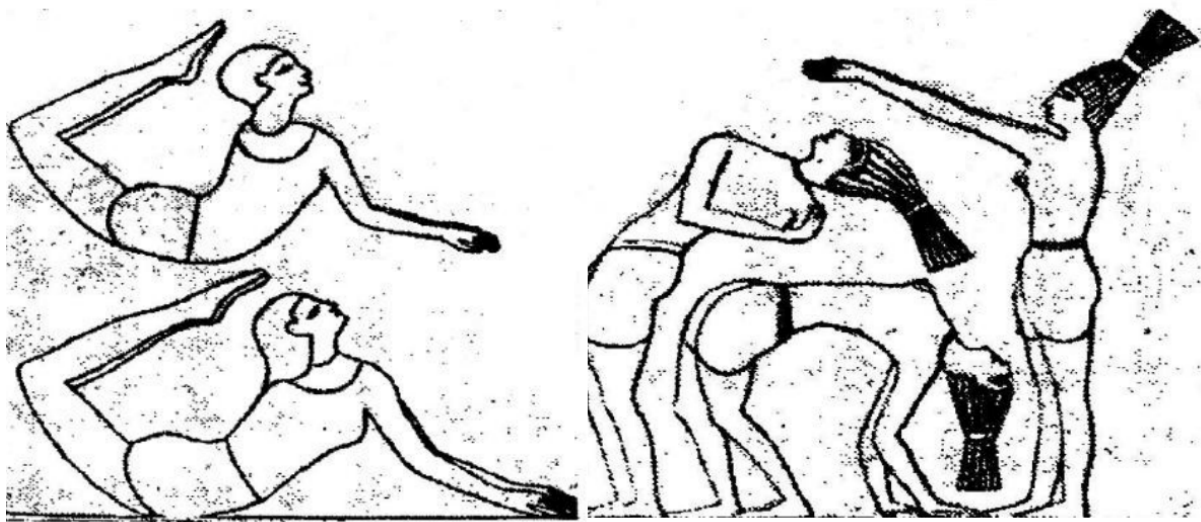
Anexo Imagen 2: Recomendaciones de actividad física y hábitos sedentarios (OMS 2020)



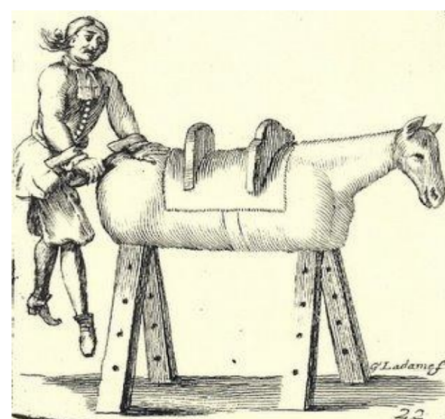
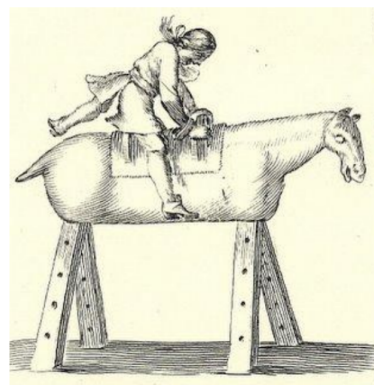
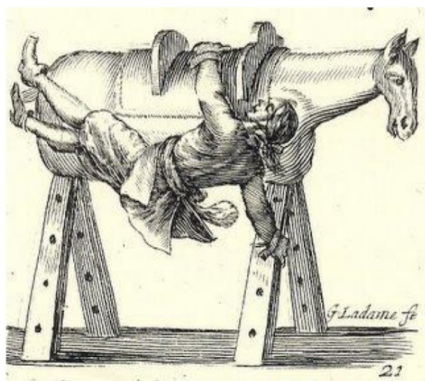
Anexo Imagen 3: La gimnasia en Egipto. Pochini (2017)



Anexo Imagen 4: La gimnasia en Egipto. Pochini (2017)



Anexo Imagen 5: La gimnasia en Egipto. Pochini (2017)



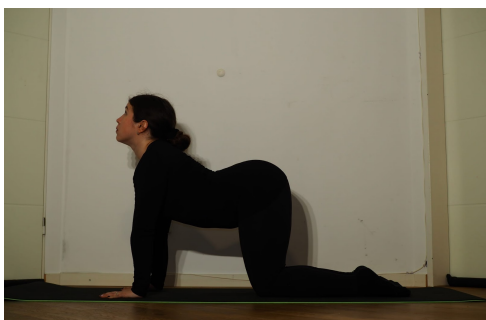
Anexo Imagen 6: La gimnasia en el renacimiento (Pochini 2017)



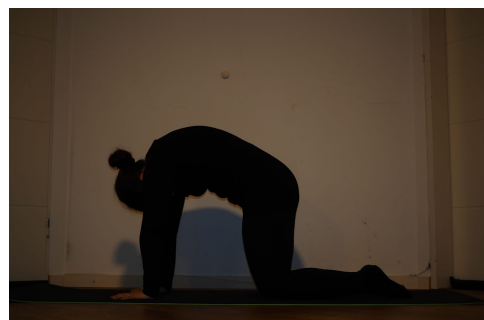
Anexo Imagen 7: Juegos Olímpicos 1896 (Pochini 2017)



Anexo Imagen 8: Gimnastrada Dornbirn 2019



Anexo Imagen 9 “Postura vaca”



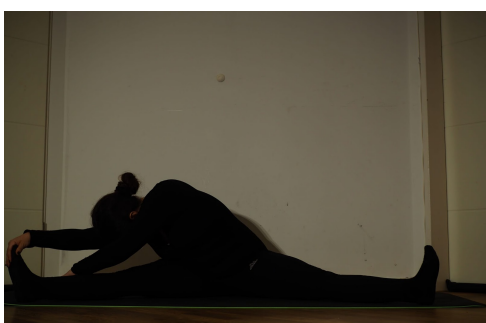
Anexo Imagen 10 “Postura gato”



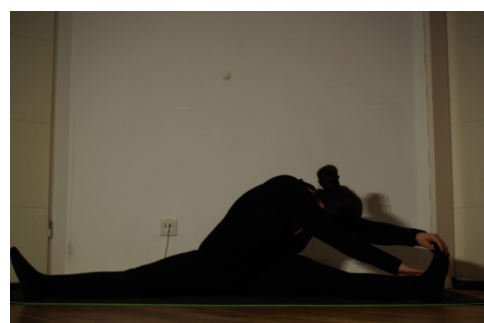
Anexo Imagen 11 “Lounge bajo”



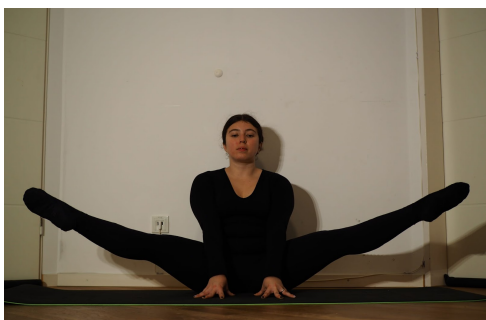
Anexo Imagen 12 “Extensión Isquiotibial”



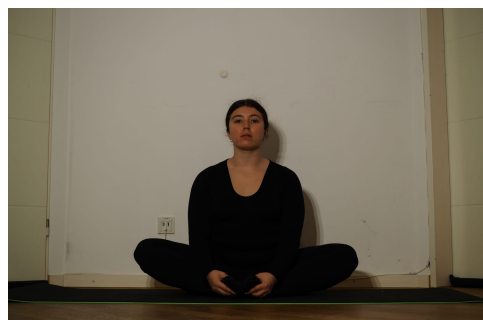
Anexo Imagen 13 - 14 “Spagat frontal con inclinación lateral” (Izquierda y derecha)



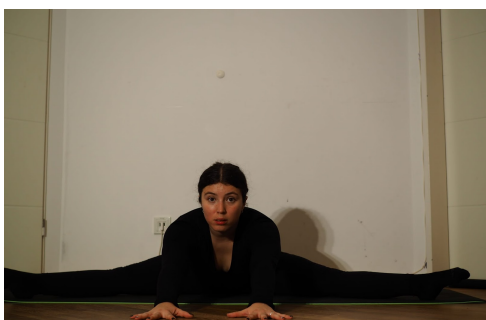
Anexo Imagen 15 - 16 “Spagat frontal con inclinación lateral frontal”



Anexo Imagen 17 “Spagat a elevar piernas”



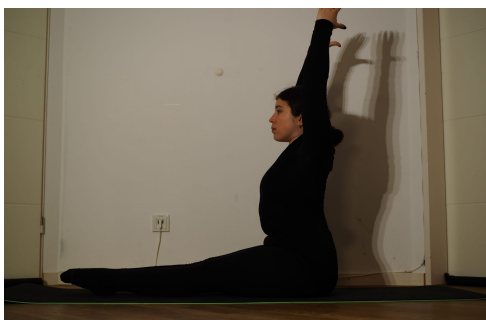
Anexo Imagen 18 “Mariposa”



Anexo Imagen 19 “Spagat Frontal”



Anexo Imagen 20 “Sentado en L”



Anexo Imagen 21 “Sentado en L con brazos arriba”



Anexo Imagen 22 “Plegado”



Anexo Imagen 23 “Puente”



Anexo Imagen 24 “Pinta Spagat”



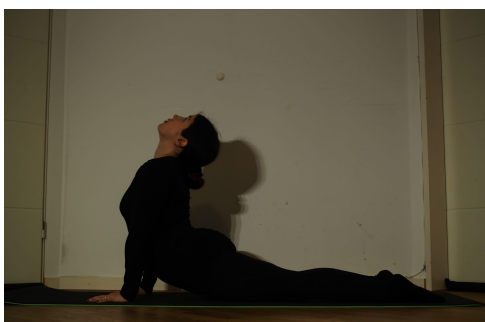
Anexo Imagen 25 - 26 “Tríceps”



Anexo Imagen 27 - 28 “Cruzar y agarrar”



Anexo Imagen 29 - 30 “Casita, columna”



Anexo Imagen 31 “Perro arriba”



Anexo Imagen 32 “Carpa y media”