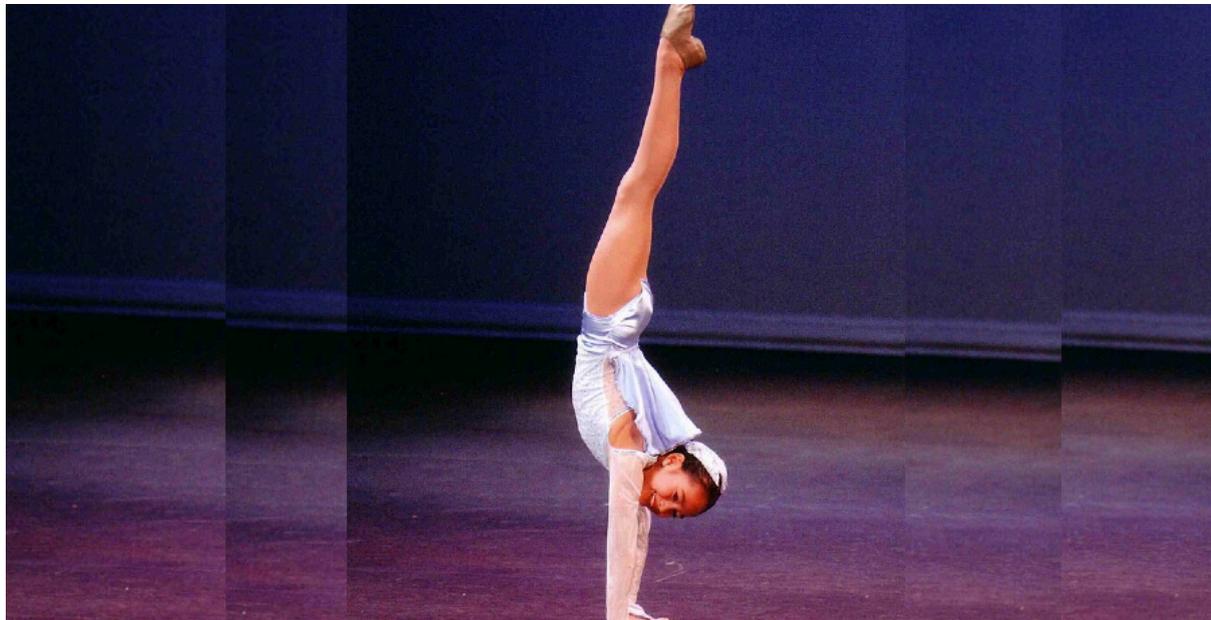




Descubriendo la magia de la gimnasia artística (Propuesta didáctica)



Adaptado de Lamberson J. (2008). Archivo:AcroDanceHandstand.jpg - Wikipedia, la enciclopedia libre.
<https://es.m.wikipedia.org/wiki/Archivo:AcroDanceHandstand.jpg>

Descripción

La propuesta se centra en el aprendizaje inicial de movimientos básicos de gimnasia artística, como el rol adelante y el paro de manos, integrando habilidades motrices, trabajo colaborativo y análisis tecnológico. Utiliza el Aprendizaje Basado en Problemas (ABP) como estrategia metodológica para abordar desafíos prácticos de forma interdisciplinaria.

Fundamentación

La gimnasia artística, además de desarrollar habilidades físicas esenciales como la coordinación, el equilibrio y la percepción espacial, ofrece una oportunidad única para integrar las tecnologías en el proceso de aprendizaje. Mediante una metodología activa e interdisciplinaria, los estudiantes podrán profundizar su comprensión del cuerpo en movimiento, aplicando herramientas tecnológicas para analizar y mejorar su desempeño.

**Espacios:** Desarrollo Personal y conciencia corporal**Tramo:** 3**Grado:** 4°**Competencias generales:**

- **Comunicación:** Expresión oral apoyada en el uso de tecnologías digitales para analizar técnicas gimnásticas y presentar sus reflexiones.
- **Pensamiento Crítico:** Evaluación de las propias habilidades y estrategias para mejorar la ejecución de movimientos.
- **Metacognitiva:** Análisis personal sobre cómo se logran sus aprendizajes. Evaluación personal sobre logros y desafíos en la práctica de la gimnasia.
- **Intrapersonal:**
- **Relacionamiento con los otros:** trabajo colaborativo para explorar y practicar movimientos gimnásticos. Ayudas entre compañeros y creación de rutinas gimnásticas.

Espacio	Unidades Curriculares	Competencias específicas	Contenidos	Criterios de Logro
DESARROLLO PERSONAL Y CONCIENCIA CORPORAL	Educación Física	<p>CE1: Concientiza prácticas motrices reflexivas, emocionales y observables del cuerpo humano promoviendo un estilo de vida saludable.</p> <p>CE2: Reconoce y desarrolla su esquema corporal, nociones perceptivas (motrices y afectivas).</p> <p>CE3: Explora, analiza y desarrolla desde la práctica una corporeidad para comunicar, expresar, crear y</p>	<p>Gimnasia</p> <p>Contenido específico:</p> <p>Rol adelante con impulso</p> <p>Posiciones invertidas con énfasis en la postura. (Paro de manos)</p>	<p>Reconoce y aplica el rol adelante,(con impulso de forma segura y coordinada).</p> <p>Reconoce y aplica posiciones invertidas con énfasis en la postura.</p>



		<p>generar de sí y con los otros la interpelación y toma de decisiones asertivas.</p> <p>CE4: Construye conocimiento científico que permite desarrollar, interpelar, argumentar e investigar sobre saberes propios de la Educación Física.</p>		
<p>Espacio técnico tecnológico</p>	<p>Ciencias de la computación y tecnología educativa</p>	<p>CE1: Incorpora formatos multimedia para organizar, recuperar, almacenar y transmitir información.</p>	<p>Tecnología Educativa. Alfabetización digital - Elementos del lenguaje multimedial: textos, gráficos, animaciones, audio, video</p>	<p>Elabora documentos en formatos multimediales, incluyendo textos, números, sonidos e imágenes, en el diseño de producciones individuales y colaborativas.</p>

Meta/s de aprendizaje sugeridas a adaptar por cada docente:

Los estudiantes analizarán videos de movimientos gimnásticos básicos, identificando aspectos clave de la ejecución para proponer mejoras.

Practicarán el rol adelante y otros movimientos en colchonetas, aplicando estrategias progresivas para lograr una ejecución segura y fluida.

Diseñarán en equipo rutinas gimnásticas simples, integrando tecnología para registrar y reflexionar sobre el aprendizaje.

La/s meta/s de aprendizaje se situará/n a la realidad del grupo a cargo del docente



Plan de aprendizaje

Actividad 1. Presentación del movimiento

El docente introduce la gimnasia artística con un video de rol adelante y parada de manos. Por ejemplo, la voltereta <https://www.youtube.com/watch?v=WmPaDnjUJJM>

paro de manos <https://www.youtube.com/watch?v=8djVh2Df6ew>

Se plantea el problema:

¿Cómo podemos realizar estos movimientos con precisión y seguridad?

Actividad 2. Análisis colaborativo

En grupos, los estudiantes observan videos de su ejecución, identificando fases clave y puntos de mejora.

Se emplean herramientas digitales como apps de grabación para capturar los movimientos propios y de compañeros para analizarlos (ejemplo: Coach's Eye o **Kinovea**).

Actividad 3. Práctica guiada

Progresión: ejercicios de balanceo, control corporal y giros con asistencia inicial del docente y luego de explicar / demostrar como hacerlo, lo hacen entre compañeros .

Uso de colchonetas para practicar movimientos básicos, priorizando la seguridad y la coordinación.

Actividad 4. Diseño y presentación de estrategias

Cada equipo crea una rutina básica, incluyendo sus reflexiones con análisis tecnológicos.

Las rutinas se presentan al grupo con explicaciones sobre los desafíos y aprendizajes logrados.

Es así que se fomenta la integración de tecnología en la presentación de las rutinas (videos, presentaciones multimedia, etc.).

Actividad 5. Reflexión y evaluación

Se realiza una reflexión grupal sobre las estrategias efectivas y los logros colectivos.

Cada estudiante escribe un breve reporte individual sobre su progreso, identificando áreas de mejora.

**Indicadores de evaluación:**

Participación activa en las actividades.

Fluidez y control en los movimientos básicos.

Capacidad de colaborar y proponer estrategias grupales.

Uso de herramientas tecnológicas para el análisis crítico.

Rúbricaterios:

Competencia	Inicial	En proceso	Satisfactorio	Avanzado
Coordinación motriz	Movimiento interrumpido	Algo fluido	Fluido y controlado	Excelente control
Trabajo en equipo	Participación mínima	Colaboración parcial	Activa y respetuosa	Liderazgo colaborativo
Análisis tecnológico	No utiliza tecnología	Análisis básico	Evaluación precisa	Propuestas innovadoras

Referencias bibliográficas

Administración Nacional de Educación Pública (2024). Compilación Programas 2do Ciclo.

<https://www.anep.edu.uy/sites/default/files/images/te-programas/2023/Compilaci%C3%B3n%20Programas%20do%20Ciclo.pdf>

Administración Nacional de Educación Pública. MCN (2022). Documentos de la transformación curricular.

<https://www.anep.edu.uy/sites/default/files/images/Archivos/publicaciones/progresiones/Progresiones%20de%20Aprendizaje%202022%20v5.pdf>

Cagigal, J. M. (1979). *Cultura intelectual y cultura física*. Kapelusz.



ANEP

DIRECCIÓN GENERAL
DE EDUCACIÓN
INICIAL Y PRIMARIA

DIVISIÓN
PLANEAMIENTO
EDUCATIVO

Departamento
de Tecnologías Educativas
aplicadas y virtualidad



DeportesUncomo. (2018a). COMO HACER la VOLTERETA - tutorial de GIMNASIA ACROBÁTICA [Vídeo]. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=WmPaDnjUJJM>

DeportesUncomo. (2018b). COMO HACER el PINO - Tutorial PASO A PASO para hacer la VERTICAL [Vídeo]. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=8djVh2Df6ew>

Lamberson J. (2008). *Archivo:AcroDanceHandstand.jpg* - *Wikipedia, la enciclopedia libre*.

<https://es.m.wikipedia.org/wiki/Archivo:AcroDanceHandstand.jpg>

Ruiz Pérez, J. (1995). *La competencia motriz*. Gymnos.

Soares, C. L. (2006). **Las corrientes gimnásticas europeas y su contenido: una historia de rupturas y permanencias**. En R. Rozengardt (coord.), *Apuntes de historia para profesores de educación física* (pp. 223-242). Miño y Dávila.

Autor: Prof. Marcos Díaz

Licencia Creative Commons de Reconocimiento-No Comercial-Compartir Igual

