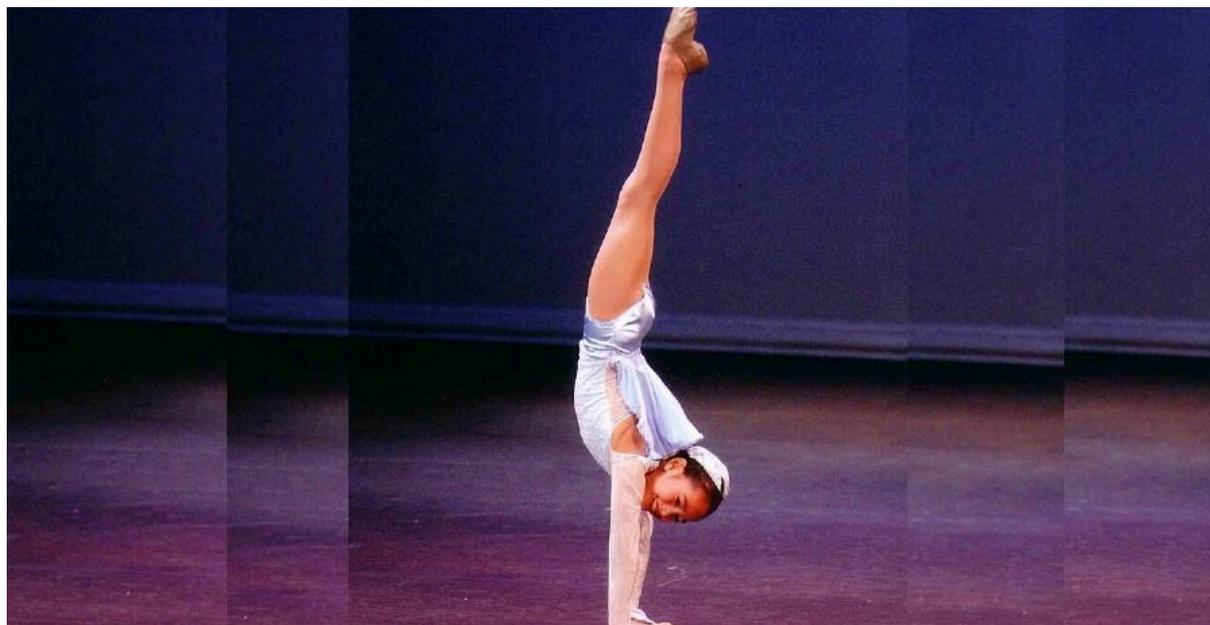




## Descubriendo la magia de la gimnasia artística (Propuesta didáctica)



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<sup>er</sup>**Grado:** 4<sup>o</sup>**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.
- **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><b>CE1:</b> Concientiza prácticas motrices reflexivas, emocionales y observables del cuerpo humano promoviendo un estilo de vida saludable.</p> <p><b>CE2:</b> Reconoce y desarrolla su esquema corporal, nociones perceptivas (motrices y afectivas).</p> <p><b>CE3:</b> Explora, analiza y desarrolla desde la práctica una corporeidad para comunicar, expresar, crear y</p>	<p><b>Gimnasia</b></p> <p><b>Contenido específico:</b></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><b>CE4:</b> Construye conocimiento científico que permite desarrollar, interpelar, argumentar e investigar sobre saberes propios de la Educación Física.</p>		
<p><b>Espacio técnico tecnológico</b></p>	<p>Ciencias de la computación y tecnología educativa</p>	<p><b>CE1:</b> 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.

Los estudiantes, según su nivel de habilidad, podrán:

Principiantes: Ejecutar el rol adelante con impulso y paro de manos con apoyo.

Intermedios: Realizar movimientos fluidos y analizar errores con tecnología.

Avanzados: Diseñar rutinas creativas integrando correcciones técnicas.

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



**ANEP**

DIRECCIÓN GENERAL  
DE EDUCACIÓN  
INICIAL Y PRIMARIA

DIVISIÓN  
PLANEAMIENTO  
EDUCATIVO

Departamento  
de Tecnologías Educativas  
aplicadas y virtualidad



**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?

El docente personalmente o apoyándose en algún estudiante avanzado para ejecutar, demostrará el rol adelante desglosando sus fases: apoyo palmar, rodamiento vertebral y salida en agrupamiento. Para el paro de manos, enfatizará la alineación hombros-caderas y el apoyo palmar activo.

### Actividad 2. Análisis colaborativo

En grupos, los estudiantes observan videos de su ejecución, identificando fases clave y puntos de mejora. Al reconocer estas fases técnicas (ejemplo: en el rol adelante: impulso con piernas, rodamiento con espalda redonda, salida en cuclillas). Usar Kinovea para marcar ángulos clave (como por ejemplo: el ángulo de 90° en codos al apoyar manos).

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

Se observará si es necesario cuadro a cuadro en puntos clave de cada gesto. Para eso describiremos a continuación sus componentes técnicos.

#### **Rol adelante (voltereta adelante)**

Fases técnicas y su terminología.

#### **Posición inicial:**

Apoyo plantar completo (pies firmes en el suelo, separados al ancho de caderas).

Flexión de tronco (inclinación hacia adelante con espalda redondeada).

Apoyo palmar (manos apoyadas en colchoneta con dedos abiertos y orientados hacia adelante, codos ligeramente flexionados).

#### **Ejecución:**

Impulso: Extensión explosiva de piernas para proyectar la cadera hacia adelante.

Rodamiento:

Mantener el contacto vertebral progresivo (tocar la colchoneta primero con la región cervical, luego dorsal y posteriormente lumbar, en secuencia).

Agrupamiento (rodillas flexionadas y en iniciación abrazadas al pecho para facilitar el giro).



**ANEP**

DIRECCIÓN GENERAL  
DE EDUCACIÓN  
INICIAL Y PRIMARIA

DIVISIÓN  
PLANEAMIENTO  
EDUCATIVO

Departamento  
de Tecnologías Educativas  
aplicadas y virtualidad



Salida:

Apoyo plantar (pies contactan el suelo en posición de cuclillas).

Extensión final (elevación del tronco para recuperar la bipedestación).



## **Paro de manos**

Fases técnicas y su terminología.

### Posición inicial

Apoyo palmar (manos en el suelo, dedos abiertos y dirigidos hacia adelante, separación al ancho de hombros).

Piernas en split (una pierna adelantada para el impulso, otra extendida atrás).

### **Ejecución:**

Iniciamos con impulso:

Balanceo de pierna adelantada (pierna delantera impulsa hacia arriba).

Apoyo de pierna retrasada (segunda pierna sigue el movimiento en extensión).

### Fase aérea:

Alineación segmentaria (hombros-caderas-tobillos en línea vertical).

Cabeza neutra (mirada entre manos, sin hiperextensión cervical).

### Mantenimiento:

Activación del core (abdomen contraído para evitar arqueamiento lumbar).

Apoyo palmar activo (presión con dedos para evitar caída hacia adelante).



### **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.

Observar dificultades como por ejemplo pueden ser los siguientes errores comunes en el rol al frente y en el paro de manos:

#### **Errores frecuentes, en el Rol adelante**

Flexión insuficiente de tronco (provoca rodamiento en línea recta, no redondeada).

Apoyo palmar incorrecto, (manos demasiado separadas, desbalanceadas o con dedos hacia atrás).

#### **Errores frecuentes, en el paro de manos**

Alineamiento incorrecto (caderas adelantadas respecto a hombros).

Apoyo palmar pasivo (dedos no ejercen presión, riesgo de caída).

### **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, puede apoyarse en el documento Bitácora para referencia. El estudiante puede intentar dar respuesta a la pregunta ¿Qué términos técnicos usaste para describir tus errores? , por ejemplo.



## **Sugerencias metodológicas, didácticas y de evaluación**

Para el desarrollo de las habilidades gimnásticas se propone:

### **Enfoque progresivo por niveles de habilidad**

Nivel inicial: Ejecuciones con ayudas (colchonetas inclinadas, apoyos manuales)

Nivel intermedio: Práctica autónoma con feedback visual (espejos, grabaciones)

Nivel avanzado: Integración en secuencias y perfeccionamiento técnico

### **Protocolos de seguridad obligatorios**

Uso de materiales de protección (colchonetas).

Técnicas adecuadas de ayuda entre compañeros, (como por ejemplo en el paro de manos: quien ayuda colocará una mano detrás de las rodillas en las corvas y otra en la cadera del ejecutante durante el posición invertida, en los casos que los requiera, luego irá disminuyendo hacia la vigilancia).

Progresión gradual de dificultad

### **Vocabulario técnico básico a incorporar**

Para el rol adelante: apoyo palmar, rodamiento dorsal, agrupamiento.

Para el paro de manos: alineación segmentaria, apoyo activo, balanceo de piernas.

### **Sugerencias didácticas y estrategias de enseñanza:**

#### **Demostraciones desglosadas por fases.**

Uso de imágenes analíticas con terminología técnica.

Estaciones de trabajo rotativas con diferentes desafíos.

#### **Recursos recomendados.**

Aplicaciones de análisis de movimiento (Kinovea, Coach's Eye)

Material visual de apoyo (pósters, diagramas)

Guías de autoevaluación con checklist técnicos

#### **Dinámicas colaborativas.**

Trabajo en parejas para observación y retroalimentación.

Creación de rutinas simples en pequeños grupos.

Sesiones de análisis grupal de videos.

#### **Sugerencias de evaluación.**

La evaluación considerará tres dimensiones: técnica, conceptual y trabajo colaborativo.

#### **Ejecución técnica**

Precisión en la realización de los elementos

Control corporal y postural

Fluidez en los movimientos

**Conocimiento conceptual**

Uso adecuado de terminología técnica

Capacidad de análisis y autocrítica

Comprensión de los principios biomecánicos

**Trabajo colaborativo**

Participación en ayudas entre compañeros. Contribución al análisis grupal.

Responsabilidad en las actividades conjuntas.

**Rúbrica de evaluación:**

CRITERIO	INICIAL	EN PROCESO	LOGRADO
Ejecución técnica	Movimientos incompletos o con errores graves	Ejecución aceptable con algunos errores	Técnica correcta y fluida
Coordinación motriz	Movimiento interrumpido	Algo fluido	Fluido y controlado
Terminología	Uso incorrecto o ausencia de términos técnicos	Emplea términos con algunas imprecisiones	Uso preciso y adecuado de los términos técnicos
Análisis crítico	Dificultad para identificar errores	Reconoce errores básicos	Detecta y corrige errores finos propios y ajenos
Trabajo en equipo	Participación mínima	Colaboración parcial	Activa y respetuosa
Análisis tecnológico	No utiliza tecnología	Análisis básico	Evaluación precisa (Reconoce y marca correctamente al menos tres errores)



### **Observaciones complementarias**

Se recomienda realizar evaluaciones formativas periódicas.

Utilizar instrumentos de registro como listas de cotejo.

Fomentar la autoevaluación y coevaluación entre estudiantes.

Adaptar los criterios según las características del grupo.

Esta propuesta busca integrar el desarrollo técnico con el aprendizaje conceptual y social, manteniendo siempre como prioridad la seguridad de los estudiantes. Las sugerencias pueden ajustarse según el contexto particular de cada grupo.

Se puede llevar registro de los progresos en una Bitácora sugerimos alguna como la que pueden generar desde este [enlace](#) : [BitacoraArtística - Hacer una copia](#)

### **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

