

CAPÍTULO 9

GIMNASIA EN EL CONTEXTO EDUCATIVO Y LA IMPORTANCIA DEL PLANEAMIENTO DIDÁCTICO



<https://doi.org/10.22533/at.ed.500112505039>

Data de aceite: 08/05/2025

Steve Alí Monge Poltronieri

Universidad Nacional, Costa Rica.
<https://orcid.org/0000-0002-2206-2259>

Irina Anchía Umaña

Universidad Nacional, Costa Rica.
<https://orcid.org/0000-0002-6984-8697>

Nidra Rosabal Vitoria

Universidad Nacional, Costa Rica.
<https://orcid.org/0000-0002-1992-2529>

Luis Ricardo Alfaro Vega

Universidad Nacional Costa Rica.
<https://orcid.org/0009-0008-2786-0015>

Héctor Fonseca Schmidt

Universidad Nacional, Costa Rica.
<https://orcid.org/0000-0002-3371-5403>

Georgina Lafuente García

Universidad Nacional, Costa Rica.
<https://orcid.org/0009-0001-6755-381X>

Karolina Campos Núñez

Ministerio de Educación Pública, Costa Rica.
<https://orcid.org/0000-0001-7309-3621>

Elena Alvarado Ulate

Ministerio de Educación Pública, Costa Rica.
<https://orcid.org/0009-0007-8105-6506>

Jacqueline de los Ángeles Araya Román

Universidad Nacional, Costa Rica.
<https://orcid.org/0009-0000-7950-2967>

Rebeca Rodríguez Barquero

Ministerio de Educación Pública, Costa Rica.
<https://orcid.org/0000-0002-0326-447X>

Ginnette López Salazar

Universidad Estatal a Distancia, Costa Rica.
<https://orcid.org/0009-0004-3488-9036>

Laura Cartín Chaverri

Costa Rica.
<https://orcid.org/0009-0009-6055-2636>

RESUMEN: El planeamiento didáctico de gimnasia se organiza en ocho semanas progresivas, con el objetivo de enseñar los fundamentos técnicos, posturales y expresivos de esta disciplina en el contexto educativo. Se adopta un enfoque pedagógico que privilegia el dominio corporal, la coordinación, el equilibrio, la percepción espacial y la creatividad, promoviendo un aprendizaje activo y significativo. Cada semana se dedica a un componente técnico específico,

acompañado por una activación relacionada y una serie de quince actividades progresivas. Entre los contenidos trabajados se encuentran la posición básica y alineación corporal, los equilibrios, los rolados (adelante y atrás), los apoyos de manos, los saltos, las combinaciones básicas, las acrobacias simples y la construcción de secuencias. Las actividades se diseñan con materiales accesibles (colchonetas, cuerdas, aros) y adaptaciones que permiten la participación de todo el estudiantado. Se prioriza el respeto por el cuerpo propio y el de los demás, así como la autorregulación, el trabajo colaborativo y la autoconfianza. El proceso de enseñanza se enfoca en la exploración corporal, la expresión a través del movimiento y la vivencia cooperativa, favoreciendo una experiencia motriz integral y no competitiva.

Durante la última semana, se propone el montaje de una secuencia grupal que integre los elementos desarrollados, promoviendo la creatividad, la fluidez y el trabajo en equipo. Se refuerzan valores como la responsabilidad, la empatía, el esfuerzo compartido y la valoración del proceso por encima del resultado. De esta manera, la gimnasia se presenta como una herramienta educativa que contribuye al desarrollo físico, emocional y social del estudiantado, fortaleciendo su vínculo con el movimiento consciente y expresivo.

GYMNASICS IN THE EDUCATIONAL CONTEXT AND THE IMPORTANCE OF DIDACTIC PLANNING

SUMMARY: The gymnastics didactic plan is structured over eight progressive weeks, aiming to teach the technical, postural, and expressive fundamentals of the discipline in the school setting. A pedagogical approach is adopted that emphasizes body control, coordination, balance, spatial awareness, and creativity, fostering active and meaningful learning. Each week is dedicated to a specific technical component, including a related warm-up and fifteen progressive activities. The content includes basic position and body alignment, balances, rolls (forward and backward), hand supports, jumps, basic combinations, simple acrobatics, and sequence construction. Activities are designed using accessible materials (mats, ropes, hoops) and adaptations that allow full student participation. Respect for one's own body and others', self-regulation, collaborative work, and self-confidence are prioritized. The teaching process focuses on body exploration, expression through movement, and cooperative experiences, promoting comprehensive and non-competitive motor development. In the final week, a group sequence is assembled to integrate the elements developed, promoting creativity, fluency, and teamwork. Values such as responsibility, empathy, shared effort, and appreciation of the process over results are reinforced. Thus, gymnastics is presented as an educational tool that supports students' physical, emotional, and social development while strengthening their connection to conscious and expressive movement.

GINÁSTICA NO CONTEXTO EDUCACIONAL E A IMPORTÂNCIA DO PLANEJAMENTO DIDÁTICO

RESUMO: O planejamento didático de ginástica é estruturado em oito semanas progressivas, com o objetivo de ensinar os fundamentos técnicos, posturais e expressivos da modalidade no contexto escolar. Adota-se uma abordagem pedagógica que valoriza o domínio corporal, a coordenação, o equilíbrio, a percepção espacial e a criatividade, promovendo uma

aprendizagem ativa e significativa. Cada semana é dedicada a um componente técnico específico, com uma ativação correspondente e quinze atividades progressivas. Entre os conteúdos abordados estão a posição básica e o alinhamento corporal, os equilíbrios, os rolamentos (para frente e para trás), os apoios de mãos, os saltos, as combinações básicas, as acrobacias simples e a montagem de sequências. As atividades são planejadas com materiais acessíveis (colchonetes, cordas, bumbolês) e adaptações que garantem a participação de todos os estudantes. Dá-se prioridade ao respeito pelo próprio corpo e pelo corpo do outro, à autorregulação, ao trabalho colaborativo e à autoconfiança. O processo de ensino foca na exploração corporal, na expressão por meio do movimento e na vivência cooperativa, favorecendo uma experiência motora integral e não competitiva. Na última semana, propõe-se a montagem de uma sequência coletiva que integre os elementos desenvolvidos, promovendo a criatividade, a fluidez e o trabalho em equipe. Reforçam-se valores como responsabilidade, empatia, esforço coletivo e valorização do processo em detrimento do resultado. Dessa forma, a ginástica é apresentada como uma ferramenta educativa que contribui para o desenvolvimento físico, emocional e social dos estudantes, fortalecendo seu vínculo com o movimento consciente e expressivo.

INTRODUCCIÓN

La gimnasia es una disciplina fundamental dentro de la Educación Física, ya que brinda al estudiantado la posibilidad de conocer, controlar y dominar su cuerpo mediante una amplia variedad de movimientos organizados, rítmicos y expresivos (Flores y Silva, 2021). A diferencia de otros deportes, donde el énfasis recae en el uso de un implemento o en la competencia con un oponente, en la gimnasia el cuerpo mismo es el instrumento central de aprendizaje.

Dentro del contexto escolar, la gimnasia se aborda desde una perspectiva formativa, exploratoria y adaptada al desarrollo evolutivo de los y las estudiantes. Esto implica que su enseñanza no está orientada a la perfección técnica propia de la gimnasia artística o deportiva de alto rendimiento, sino a favorecer un aprendizaje progresivo de habilidades corporales, tales como el equilibrio, las rotaciones, la postura, el control del eje corporal, la coordinación segmentaria, la flexibilidad y la conciencia espacial (Echeverría et al., 2021).

Desde edades tempranas, la gimnasia ofrece múltiples beneficios:

- Mejora el conocimiento y la conciencia corporal.
- Aumenta la confianza motriz y emocional.
- Desarrolla la fuerza, la movilidad articular y el equilibrio.
- Favorece la creatividad en el movimiento.
- Estimula el respeto por el propio cuerpo y el de los demás.

La enseñanza de esta disciplina en el ámbito escolar debe tener como objetivo principal que el estudiante se exprese corporalmente con libertad, seguridad y responsabilidad. A su vez, permite trabajar no solo el plano físico, sino también aspectos cognitivos (como la planificación de secuencias o rutinas), emocionales (gestión del miedo, el riesgo, la superación) y sociales (trabajo colaborativo, respeto, ayuda mutua) (Pagola, 2015).

Un planeamiento didáctico progresivo en gimnasia debe organizarse en torno a componentes técnicos y habilidades motrices específicas, y asegurar que cada sesión promueva la vivencia, la exploración, la repetición consciente y el juego como medio de aprendizaje.

INTRODUCCIÓN A LA GIMNASIA Y CONTROL POSTURAL

La gimnasia es una disciplina que se centra en el uso consciente, coordinado y expresivo del cuerpo humano. A través de ella, el estudiante aprende a controlar su cuerpo en diversas situaciones de movimiento: en el suelo, en el aire, en equilibrio o en combinación de acciones (González et al., 2021). A nivel escolar, no se busca la ejecución perfecta de acrobacias complejas, sino el desarrollo progresivo de habilidades que permitan explorar, conocer y mejorar el dominio corporal.

En esta primera semana, se trabaja el control postural, entendiendo este como la capacidad de mantener y modificar conscientemente la posición del cuerpo con estabilidad, equilibrio y alineación, tanto en estático como en dinámico (Giraldes, 2015).

El control postural es la base para:

- Mantener el equilibrio y la estabilidad.
- Realizar desplazamientos seguros.
- Evitar lesiones.
- Preparar el cuerpo para giros, apoyos y saltos.
- Fortalecer la musculatura central (zona media).

Este trabajo se realiza a través de ejercicios en posición de pie, cuadrupedia, sedente y decúbito, donde el estudiante aprende a reconocer su postura, a alinear su cuerpo desde la cabeza hasta los pies y a activar los músculos adecuados para sostenerse o desplazarse (Moro et al., 2022). Desde lo pedagógico, esta semana permite también introducir al grupo en los valores del trabajo gimnástico: concentración, respeto por el cuerpo, conciencia del entorno, silencio activo, control de la respiración, y disposición para aprender con paciencia y perseverancia.

SEMANA 1 – Gimnasia

Componente Técnico: Introducción a la gimnasia y control postural

Objetivo de la semana: Comprender los fundamentos y control postural de la gimnasia.

Activación – Semana 1

Nombre: “¿Cómo se mueve mi cuerpo?”

Descripción paso a paso:

1. Los estudiantes caminan libremente por el espacio mientras el docente da consignas: “Camina como si llevaras un vaso en la cabeza”, “Muévete como un robot”, “Camina lo más erguido posible”, “Camina lo más encorvado posible”.
2. Luego, deben detenerse y sostener diferentes posturas: de estatua, en una pierna, con los brazos arriba, en cucillas, etc.
3. Se finaliza con respiraciones profundas en posición de pie, con los ojos cerrados, enfocándose en la postura.

Organización: Grupal, desplazamiento libre

Duración: 10 minutos

Materiales: Música suave (opcional), espacio amplio

Variantes:

- Hacerlo descalzos para mayor conciencia postural.
- Incorporar juegos de imitación por parejas.

Indicaciones pedagógicas:

- Estimular la observación de su propio cuerpo.
- Hacer preguntas: “¿Cómo sentís tus hombros?”, “¿Estás equilibrado?”, “¿Dónde apoyás el peso?”.
• Reforzar la idea de “controlar el cuerpo con la mente”.

ACTIVIDADES PROGRESIVAS – SEMANA 1

Componente Técnico: Control postural y conciencia corporal

1. **Postura de alineación en el lugar**
De pie, brazos a los lados, pies paralelos. Buscar alineación de cabeza, hombros, cadera y rodillas.
Materiales: Espejo (opcional)
2. **Caminata con equilibrio (línea recta)**
Caminar sobre una línea marcada sin perder la postura.
Materiales: Cinta adhesiva o cuerda
3. **Quadrupedia controlada**
En cuatro apoyos, mantener la espalda recta y la cabeza alineada.
Materiales: Esteras o colchonetas
4. **“Punta de pie – talones”**
Alternar entre apoyarse sobre puntas y sobre talones, manteniendo el equilibrio.
Materiales: Ninguno
5. **Rodilla al pecho en equilibrio**
Sostener una pierna arriba, abrazando la rodilla. Mantener el equilibrio en una pierna.
Materiales: Ninguno
6. **Árbol estático (posición de yoga adaptada)**
Sostenerse sobre una pierna con los brazos estirados.
Materiales: Ninguno
7. **Postura en cucillas con brazos al frente**
Bajar lentamente sin perder el control.
Materiales: Colchoneta
8. **Control en decúbito dorsal (acostado boca arriba)**
Mantener brazos y piernas estirados sin moverse.
Materiales: Esteras
9. **Postura de tabla (plancha frontal)**
Aguantar posición 10-15 segundos con el cuerpo alineado.
Materiales: Esteras
10. **Levantarse sin usar las manos**
Pasar de sentado a de pie sin ayuda de brazos.
Materiales: Ninguno
11. **Ejercicio “ángulo recto”**
Sentarse con piernas estiradas y espalda recta formando un ángulo de 90°.
Materiales: Esteras
12. **Desplazamientos lentos en puntas de pie**
Caminar sin perder la postura y sin hacer ruido.
Materiales: Ninguno
13. **Juego: “Estatuas con forma”**
El docente dice una figura (estrella, torre, triángulo) y deben representar esa forma con su cuerpo.
Materiales: Ninguno
14. **Respiración en decúbito ventral (boca abajo)**
Observar cómo se mueve el cuerpo al respirar en esa posición.
Materiales: Colchonetas
15. **Cierre: “Escaneo corporal” guiado**
Acostados, con ojos cerrados, recorrer mentalmente el cuerpo desde los pies hasta la cabeza.
Materiales: Música suave, voz del docente

APOYOS Y DESPLAZAMIENTOS EN EL SUELO

Los apoyos y desplazamientos básicos en la gimnasia son movimientos esenciales que permiten al estudiante sentirse cómodo y seguro trabajando en contacto directo con el suelo (Pagola, 2017). A partir de ellos se construyen habilidades más complejas como giros, ruedas, volteretas, saltos y combinaciones.

En el nivel escolar, los apoyos deben ser trabajados en variedad de posiciones:

- Apoyos de manos, pies, rodillas, antebrazos, glúteos, espalda y abdomen.
- Posturas invertidas simples y asistidas (cuatro apoyos, puente, carpa).
- Desplazamientos en el suelo: arrastre, gateo, reptación, rodado, oscilación.

Los apoyos fortalecen la musculatura central (core), aumentan el control del equilibrio y permiten al estudiante comprender cómo distribuir su peso corporal de manera segura.

Desde el enfoque pedagógico, esta semana debe ser presentada como un espacio de exploración libre primero, y luego guiada, donde se respeten los tiempos, se estimule la repetición consciente y se garantice la seguridad mediante colchonetas, materiales blandos y supervisión activa (Patow y Portos, 2017).

SEMANA 2 – Gimnasia

Componente Técnico: Apoyos y desplazamientos básicos en el suelo

Objetivo de la semana: Efectuar los apoyos y desplazamientos básicos de la gimnasia.

Activación – Semana 2

Nombre: “Mi cuerpo toca el suelo”

Descripción paso a paso:

1. En parejas, uno nombra una parte del cuerpo (manos, pies, espalda, codos, rodillas) y ambos deben apoyarla en el suelo.
2. Luego, se dan consignas como: “solo tres puntos de apoyo”, “solo una pierna y una mano”, “todo el cuerpo”, etc.
3. Se invita a explorar distintas formas de moverse sobre el suelo.

Organización: Parejas o individual

Duración: 10 minutos

Materiales: Colchonetas o esterillas

Variantes:

- Incluir música suave para acompañar el movimiento.
- Convertirlo en juego de eliminación si pierden el equilibrio.

Indicaciones pedagógicas:

- Estimular la creatividad sin forzar posturas.
- Observar alineación de columna y control de extremidades.
- Reforzar el respeto por el espacio personal del otro.

ACTIVIDADES PROGRESIVAS – SEMANA 2

Componente Técnico: Apoyos y desplazamientos básicos en el suelo

1. Cuatro apoyos básicos (manos y rodillas)

Objetivo: Familiarizarse con el contacto con el suelo.

Materiales: Colchonetas

2. Desplazamiento en cuadrupedia (gateo)

Objetivo: Estimular coordinación cruzada.

Materiales: Cinta para marcar circuitos

3. Apoyo en carpa (posición invertida con pies y manos en el suelo)

Objetivo: Fortalecer brazos y activar abdomen.

Materiales: Esteras

4. Desplazamiento tipo oso (manos y pies, sin tocar rodillas)

Objetivo: Aumentar fuerza de brazos.

Materiales: Ninguno

5. Reptación boca abajo (deslizarse como serpiente)

Objetivo: Desarrollar fuerza y conciencia corporal.

Materiales: Colchonetas

6. Giro corporal en el lugar (desde decúbito supino)

Objetivo: Sentir el peso corporal al girar.

Materiales: Esteras

7. Apoyo sobre antebrazos y pies (plancha invertida)

Objetivo: Trabajar estabilidad corporal.

Materiales: Esteras

8. "Caminar en el aire" (levantar una pierna en carpa)

Objetivo: Preparar para apoyos unipodales e invertidos.

Materiales: Ninguno

9. Desplazamiento en cangrejo (de espaldas, usando pies y manos)

Objetivo: Coordinación invertida.

Materiales: Espacio amplio

10. Rollo sobre espalda sin impulso

Objetivo: Reconocer el eje de rotación.

Materiales: Colchonetas

11. Puente básico (desde decúbito dorsal, levantar pelvis)

Objetivo: Activar glúteos y columna.

Materiales: Esteras

12. Apoyo con rodillas en el aire (cuadrupedia elevada)

Objetivo: Activar el core y mejorar estabilidad.

Materiales: Ninguno

13. Secuencia: cuatro apoyos – carpa – cangrejo – decúbito

Objetivo: Comenzar a unir movimientos.

Materiales: Esteras

14. Estación de apoyos variados

Rotar por estaciones: carpa, puente, cuadrupedia, plancha.

Materiales: Tarjetas con imágenes

15. Juego final: "La ola de apoyos"

Cada uno hace una postura distinta y se pasa el turno creando una cadena de formas.

Materiales: Música suave (opcional)

EQUILIBRIO ESTÁTICO Y DINÁMICO

El equilibrio es una habilidad motriz que permite mantener el cuerpo estable y controlado, ya sea en reposo (estático) o en movimiento (dinámico). En gimnasia, esta capacidad es esencial para sostener posturas, ejecutar secuencias con precisión y prevenir caídas o desequilibrios al realizar apoyos, saltos o giros (Santos, 2020).

Existen dos tipos principales de equilibrio trabajados en esta semana:

- Equilibrio estático: implica mantener una posición estable sin desplazarse, como sostenerse en una pierna, adoptar la postura del árbol, hacer una plancha o formar figuras corporales en equilibrio.

- Equilibrio dinámico: se refiere a mantener el control corporal mientras se realiza un desplazamiento o se cambia de postura, como caminar sobre una línea, saltar de un pie a otro o girar sin perder la estabilidad.

Desde el enfoque pedagógico, enseñar equilibrio implica también trabajar la concentración, la respiración, la mirada y la calma interna, ya que el control del cuerpo requiere control mental (Mamani et al., 2019). Se recomienda iniciar con juegos, ejercicios simples y posturas conocidas, para luego aumentar el nivel de dificultad según las posibilidades del grupo.

SEMANA 3 – Gimnasia

Componente Técnico: Equilibrio estático y dinámico

Objetivo de la semana: Efectuar el equilibrio estático y dinámico de la gimnasia.

Activación – Semana 3

Nombre: “El cuerpo que no cae”

Descripción paso a paso:

1. En círculo, el docente indica posturas con equilibrio: en una pierna, en cucillas, en puntas de pie, brazos extendidos, etc.
2. Cada postura debe mantenerse 5 segundos.
3. Se introduce un pequeño desafío: “hacer equilibrio con un brazo arriba y un pie adelante”, “cerrar los ojos y mantenerse”, etc.

Organización: Individual o grupal

Duración: 10 minutos

Materiales: Música suave, tarjetas con posturas (opcional)

Variantes:

- Realizarlo en parejas (uno guía al otro).
- Añadir objetos pequeños (balón en la cabeza, cono en la mano).

Indicaciones pedagógicas:

- Corregir el alineamiento corporal.
- Estimular respiración profunda y concentración.
- Observar pies firmes, mirada al frente y cuerpo activo.

ACTIVIDADES PROGRESIVAS – SEMANA 3

Componente Técnico: Equilibrio estático y dinámico

1. **Equilibrio en una pierna (con brazos abiertos)**

Objetivo: Mantener postura sin caer.

Materiales: Ninguno

2. **Equilibrio en puntas de pie con brazos arriba**

Objetivo: Activar la cadena posterior.

Materiales: Ninguno

3. **Caminar en línea recta sin salirse (línea en el suelo)**

Objetivo: Controlar el cuerpo en desplazamiento.

Materiales: Cinta adhesiva o cuerda

4. **Caminar en zigzag sobre línea**

Objetivo: Aumentar la dificultad del equilibrio dinámico.

Materiales: Cinta, conos

5. **Caminar con objeto sobre la cabeza (libro, pelotita)**

Objetivo: Mantener alineación y equilibrio.

Materiales: Objetos livianos

6. **“Figuras congeladas”**

Desplazarse libremente y al oír una señal, sostener una postura original.

Materiales: Silbato o música

7. **Postura de “ángulo” (una pierna adelante, brazos al frente)**

Objetivo: Alinear ejes del cuerpo.

Materiales: Ninguno

8. **Postura del guerrero (piernas separadas, brazos abiertos)**

Inspirada en yoga, mejora concentración.

Materiales: Esteras

9. **Secuencia de equilibrio: un pie, cuclillas, estirarse arriba**

Objetivo: Mantener estabilidad en transición.

Materiales: Ninguno

10. **Equilibrio con ojos cerrados (breve)**

Objetivo: Aumentar la percepción interna.

Materiales: Ninguno

11. **Desplazamiento sobre banco sueco o línea alta (simulada)**

Objetivo: Simular caminar sobre viga.

Materiales: Banco o cinta gruesa

12. **Saltos pequeños de un pie al otro**

Objetivo: Equilibrar en la recepción.

Materiales: Círculos marcados

13. **Equilibrio en pareja (apoyados espalda con espalda)**

Objetivo: Mantener estabilidad en contacto.

Materiales: Ninguno

14. **“No dejar caer” (llevar objeto en mano mientras camina)**

Objetivo: Aumentar la atención y control corporal.

Materiales: Pelotitas, conos

15. **Juego final: “Estatua en equilibrio”**

Uno guía y el otro imita una estatua. Gana quien se mantenga más tiempo sin moverse.

Materiales: Ninguno

GIROS Y ROTACIONES SIMPLES

Las rotaciones son movimientos circulares del cuerpo que implican cambios en el eje corporal. En gimnasia, se ejecutan tanto en el plano horizontal como vertical, y son esenciales para el desarrollo de la orientación espacial, la fluidez del movimiento, la fuerza del core y la confianza para explorar el cuerpo en el espacio (Asperó, 2019).

Esta semana se centra en tres movimientos básicos:

1. Media vuelta o giro sobre el eje vertical: Giro del cuerpo sobre su propio eje, en posición erguida. Es útil como transición y como introducción a la rotación.

2. Rueda lateral (cartwheel adaptada): Movimiento lateral con apoyo de manos y pies alternados, que simula la forma de una rueda. Requiere coordinación, alineación, apoyo controlado y fuerza en brazos.
3. Rol adelante (voltereta hacia adelante): Rotación sobre el eje transversal del cuerpo, desde posición agachada hacia adelante, pasando por la espalda hasta sentarse o levantarse. Se ejecuta en colchoneta, con supervisión, y sin impacto cervical.

Desde el enfoque pedagógico, estas habilidades deben enseñarse paso a paso, con materiales blandos, ayudas visuales y apoyo docente, priorizando la seguridad, la autoconfianza y el ritmo personal (Valle, 2021). No se exige la ejecución perfecta, sino el proceso de exploración, conciencia y mejora progresiva.

SEMANA 4 – Gimnasia

Componente Técnico: Giros y rotaciones simples (rueda, media vuelta, rol adelante)

Objetivo de la semana: Efectuar los giros y rotaciones simples de la gimnasia.

Activación – Semana 4

Nombre: “Giro y vuelvo a empezar”

Descripción paso a paso:

1. Los estudiantes se desplazan libremente por el espacio con música suave.
2. A la señal, deben hacer un pequeño giro (media vuelta), luego seguir caminando.
3. En la segunda vuelta, giran completos (360°).
4. Finalmente, deben girar en parejas tomados de las manos.

Organización: Individual o en parejas

Duración: 10 minutos

Materiales: Música, espacio libre

Variantes:

- Hacerlo al ritmo de palmas.
- Cambiar la dirección de los giros (horario y antihorario).

Indicaciones pedagógicas:

- Estimular el control de la mirada y la respiración.
- Observar cómo equilibran el cuerpo después del giro.
- Evitar mareos: pausar cuando sea necesario.

ACTIVIDADES PROGRESIVAS – SEMANA 4

Componente Técnico: Giros y rotaciones

1. Media vuelta en el lugar (con brazos abiertos)

Objetivo: Iniciar rotación suave y controlada.

Materiales: Ninguno

2. Giro completo con brazos al frente

Objetivo: Mantener eje vertical durante el giro.

Materiales: Ninguno

3. Media vuelta con salto pequeño (de pie)

Objetivo: Integrar rotación y despegue leve.

Materiales: Colchonetas

4. Círculos con brazos y rotación del tronco (en pie)

Objetivo: Activar la torsión corporal.

Materiales: Ninguno

5. Desplazamiento en círculo con cambio de dirección

Objetivo: Adaptar el cuerpo al espacio girando.

Materiales: Conos

6. Ejercicio preparatorio para rueda: inclinación lateral con apoyo de manos

Objetivo: Explorar el movimiento sin elevar los pies.

Materiales: Esteras

7. Rueda asistida lateral (con ayuda del docente o compañero)

Objetivo: Sentir la transferencia del peso lateral.

Materiales: Esteras

8. Rueda lateral en espacio delimitado (línea guía)

Objetivo: Alinear movimiento.

Materiales: Cinta adhesiva, colchonetas

9. Juego: “Sigue la rueda” (uno hace y el otro imita)

Objetivo: Reforzar técnica observando.

Materiales: Ninguno

10. Rol adelante desde cuclillas (sin impulso)

Objetivo: Sentir el eje de rotación.

Materiales: Colchonetas

11. Rol adelante con ayuda de manos (tocar el suelo y rodar)

Objetivo: Asegurar postura y seguridad.

Materiales: Esteras

12. Secuencia de tres movimientos: giro – rueda – rol

Objetivo: Comenzar a combinar rotaciones.

Materiales: Colchonetas, cinta

13. Juego de rotaciones: “giro, ruedo, me levanto”

Objetivo: Integrar la secuencia de forma lúdica.

Materiales: Ninguno

14. Reto en estaciones: rueda – rol – salto – equilibrio

Objetivo: Practicar en estaciones rotativas.

Materiales: Tarjetas, colchonetas

15. Cierre con respiración y balanceo

Sentados, balancear el cuerpo hacia atrás y adelante lentamente.

Objetivo: Calmar el cuerpo tras las rotaciones.

Materiales: Colchonetas

SALTOS Y CAÍDAS CONTROLADAS

Los saltos son acciones motrices en las que el cuerpo se eleva del suelo mediante un impulso y luego regresa mediante una caída. En gimnasia, saltar no solo implica despegar los pies del suelo, sino hacerlo con conciencia del cuerpo en el aire, alineación adecuada, uso activo de brazos y una recepción segura (Pagola y Cabrera, 2021).

Las caídas controladas, por su parte, no son accidentes, sino gestos planeados y protegidos, que permiten al cuerpo descender al suelo de forma segura, fluida y sin generar daño. Enseñar a caer es tan importante como enseñar a saltar (Alonso y Zinola, 2017).

Principios técnicos claves:

- En el salto: impulso desde los pies, extensión de piernas, uso de brazos, mirada al frente, cuerpo alineado.
- En la caída: recepción con rodillas semiflexionadas, pies paralelos, brazos al frente para equilibrar, evitar impacto en columna o cabeza.

Desde el enfoque educativo, esta semana busca que el estudiantado pierda el miedo a despegar los pies del suelo, aprenda a usar el cuerpo como una herramienta de propulsión y amortiguación, y refuerce la confianza para ejecutar gestos más complejos posteriormente (Aguirre, 2022).

SEMANA 5 – Gimnasia

Componente Técnico: Saltos y caídas controladas

Objetivo de la semana: Efectuar los saltos y caídas controladas de la gimnasia.

Activación – Semana 5

Nombre: “Salto y aterrizo”

Descripción paso a paso:

1. De pie, los estudiantes saltan suavemente en el lugar con pies juntos.
2. A la señal del docente, deben caer en cucillas con brazos al frente.
3. Se repite en secuencias rítmicas: “salto – caigo – me levanto – respiro”.

Organización: Grupal

Duración: 10 minutos

Materiales: Colchonetas, líneas en el suelo

Variantes:

- Cambiar el ritmo de las señales.
- Hacerlo sobre colchoneta y luego sobre el suelo.

Indicaciones pedagógicas:

- Observar la flexión de rodillas al caer.
- Corregir caídas con rigidez o desequilibrio.
- Estimular uso de brazos para equilibrio.

ACTIVIDADES PROGRESIVAS – SEMANA 5

Componente Técnico: Saltos y caídas controladas

1. Saltos en el lugar con pies juntos

Objetivo: Activar tobillos y trabajar impulso básico.

Materiales: Ninguno

2. Saltos hacia adelante sobre línea

Objetivo: Practicar desplazamiento en el salto.

Materiales: Cinta adhesiva o cuerda

3. Caída desde posición de cuclillas (sin impulso)

Objetivo: Aprender a absorber el peso del cuerpo.

Materiales: Esteras

4. Saltos suaves con caída en cuclillas (pie – rodilla – pie)

Objetivo: Controlar el aterrizaje.

Materiales: Colchonetas

5. Salto con brazos al frente y aterrizaje balanceado

Objetivo: Mejorar alineación y equilibrio post caída.

Materiales: Ninguno

6. Saltos desde altura baja (escalón, banco o colchoneta doblada)

Objetivo: Trabajar la seguridad en la caída desde leve altura.

Materiales: Banco sueco, colchoneta gruesa

7. Salto sobre obstáculos blandos (pelotas de goma, conos)

Objetivo: Elevar más el cuerpo con impulso.

Materiales: Obstáculos bajos

8. Caída rodando hacia atrás (posición fetal)

Objetivo: Introducción a la caída circular protegida.

Materiales: Esteras

9. Secuencia: salto corto – caída controlada – equilibrio en una pierna

Objetivo: Integrar estabilidad post caída.

Materiales: Colchonetas

10. Salto con cambio de dirección (45° o 90°)

Objetivo: Trabajar control en el giro y la recepción.

Materiales: Conos o líneas guía

11. Juego “Pisa y cae”

Saltar a zonas marcadas sin salirse, aterrizando controladamente.

Materiales: Aros, cintas de colores

12. Estación de saltos sobre distintos tipos de superficies

Objetivo: Ajustar técnica según suelo.

Materiales: Colchonetas, goma EVA, piso firme

13. Saltos alternos (pie derecho – izquierdo – ambos pies)

Objetivo: Variar la base de apoyo.

Materiales: Círculos marcados

14. Relevos de salto: en equipo, deben saltar y caer bien antes de pasar al siguiente

Objetivo: Integrar salto con dinámica colectiva.

Materiales: Testigo opcional

15. Juego final: “Salto del animal”

Cada uno elige un animal y realiza un salto con caída que lo represente (rana, gato, pájaro).

Materiales: Ninguno

COORDINACIÓN DE SECUENCIAS GIMNÁSTICAS

La coordinación de secuencias consiste en unir de manera fluida y controlada diversos movimientos trabajados previamente (apoyos, giros, desplazamientos, saltos, equilibrios y caídas) para conformar una pequeña serie o rutina gimnástica (Cabrera y Pagola, 2020).

Este proceso es fundamental en gimnasia porque permite:

- Mejorar la continuidad del movimiento.
- Estimular la memoria corporal.

- Desarrollar la organización motriz.
- Favorecer la expresión personal a través de la combinación de elementos.
- Preparar para la creación de rutinas coreografiadas más complejas.

Desde el punto de vista técnico, se valora:

- La variedad de movimientos utilizados.
- La transición fluida entre gestos.
- El control corporal en cada fase.
- La coherencia en el ritmo y el uso del espacio.

Pedagógicamente, se propone comenzar con secuencias modelo brindadas por el docente, para luego permitir la exploración y creación personal (Fabiano, 2017). Se fomenta la práctica grupal, el acompañamiento por parejas y la autoevaluación con criterios claros.

SEMANA 6 – Gimnasia

Componente Técnico: Coordinación de secuencias gimnásticas

Objetivo de la semana: Efectuar la coordinación de secuencias gimnásticas.

Activación – Semana 6

Nombre: “Conecto mis movimientos”

Descripción paso a paso:

1. El docente guía una secuencia corta: “camino – giro – salto – apoyo – equilibrio”.
2. Los estudiantes la repiten todos juntos.
3. Luego, en parejas, inventan una secuencia distinta con 4 movimientos y la presentan brevemente.

Organización: Individual y en parejas

Duración: 10 minutos

Materiales: Carteles con verbos motores, música suave

Variantes:

- Cambiar el orden de la secuencia.
- Agregar un tiempo rítmico determinado por el docente.

Indicaciones pedagógicas:

- Estimular el recuerdo de gestos trabajados.
- Observar fluidez y coordinación.
- No juzgar la estética, sino la intención y el control.

ACTIVIDADES PROGRESIVAS – SEMANA 6

Componente Técnico: Coordinación de secuencias gimnásticas

1. **Secuencia guiada por el docente (4 movimientos)**

Ejemplo: rol – salto – postura – carpa.

Materiales: Colchonetas

2. **Repetición de secuencia con ritmo marcado (palmas)**

Objetivo: Coordinar los gestos en un mismo tempo.

Materiales: Palmas, metrónomo o música

3. **Creación de mini secuencia personal (3 movimientos)**

Cada estudiante combina libremente tres gestos conocidos.

Materiales: Tarjetas con dibujos de gestos

4. **Presentación individual con música suave**

Se invita a moverse en sincronía con el ritmo.

Materiales: Música instrumental

5. **Secuencia en pareja (turnos o sincronizada)**

Dos estudiantes construyen una secuencia compartida.

Materiales: Colchonetas

6. **Desafío de estaciones (cada estación es un gesto)**

Deben unir los gestos de cada estación en una secuencia.

Materiales: Carteles, cronómetro

7. **Secuencia en grupo de 3–4 personas**

Objetivo: Coordinar gestos colectivos.

Materiales: Pizarra para anotar pasos

8. **Secuencia con roles: inicio, desarrollo, cierre**

Pensar la estructura de la rutina como si fuera una historia.

Materiales: Ninguno

9. **Incluir un gesto de expresión libre en la secuencia**

Permite integrar creatividad.

Materiales: Música o estímulos visuales

10. **Ejercicio: “Repite y cambia”**

Repetir una secuencia, pero modificar un solo gesto cada vez.

Materiales: Tarjetas

11. **Juego de memoria motriz (¿cuál fue mi secuencia?)**

Después de hacerla, deben repetirla sin guía.

Materiales: Ninguno

12. **Evaluación entre pares: observar fluidez y control**

Observar con respeto y brindar devoluciones.

Materiales: Hoja de observación simple

13. **Cierre en círculo: secuencia colectiva (cada uno aporta un gesto)**

Objetivo: Construir una gran rutina entre todos.

Materiales: Música opcional

14. **Juego final: “Camino por mi rutina”**

El espacio se divide en zonas que representan cada gesto, y deben recorrer su rutina caminando por el suelo.

Materiales: Cintas, carteles

15. **Reflexión guiada: ¿Qué gestos me resultan más fáciles y cuáles quiero mejorar?**

Objetivo: Fomentar la autoevaluación.

Materiales: Hoja o conversación abierta

EXPRESIÓN CORPORAL Y RITMO

La expresión corporal es una forma de comunicación no verbal donde el cuerpo es el medio para transmitir emociones, ideas, historias o sensaciones. En el marco de la gimnasia educativa, permite al estudiante combinar la técnica con la creatividad y el sentido estético del movimiento (Alonso y Zinola, 2017).

El ritmo, por su parte, es la estructura temporal del movimiento: la relación entre tiempo, espacio y energía. Trabajar con ritmo permite:

- Coordinar movimientos con estímulos sonoros.
- Regular la velocidad, fluidez y duración del gesto.
- Desarrollar conciencia musical y corporal.
- Integrar el arte y la sensibilidad al movimiento técnico.

Durante esta semana, los movimientos gimnásticos se ponen al servicio de la expresión, sin necesidad de perfección técnica. Lo importante es sentir, explorar y transmitir con el cuerpo, usando diferentes músicas, emociones o elementos visuales como estímulo (Recalcati, 2016).

Pedagógicamente, este enfoque ayuda a:

- Perder la vergüenza de moverse frente a otros.
- Potenciar la identidad motriz.
- Fomentar la sensibilidad, la espontaneidad y el respeto por la diversidad expresiva.

SEMANA 7 – Gimnasia

Componente Técnico: Expresión corporal y ritmo en la gimnasia

Objetivo de la semana: Efectuar la expresión corporal y ritmo en la gimnasia.

Activación – Semana 7

Nombre: “Mi cuerpo suena”

Descripción paso a paso:

1. Se coloca música suave y los estudiantes se mueven libremente por el espacio, sintiendo el ritmo.
2. Luego, se cambian los estilos musicales (lenta, rápida, tribal, clásica, electrónica).
3. En cada cambio, deben adaptar sus movimientos a lo que les “inspira” el nuevo ritmo.

Organización: Grupal

Duración: 10 minutos

Materiales: Reproductor de música, altavoces

Variantes:

- Proponer moverse como una emoción: alegría, miedo, sorpresa.
- Incluir movimientos conocidos (salto, giro, postura) dentro del ritmo.

Indicaciones pedagógicas:

- No corregir desde la técnica.
- Estimular la espontaneidad y el disfrute.
- Observar cómo responde cada cuerpo al estímulo sonoro.

ACTIVIDADES PROGRESIVAS – SEMANA 7

Componente Técnico: Expresión corporal y ritmo

1. Exploración libre con música lenta

Objetivo: Sentir el movimiento con calma.

Materiales: Música instrumental

2. Movimientos amplios con música tribal o percusiva

Objetivo: Activar energía y potencia.

Materiales: Música africana o rítmica

3. Ejercicio: “Me muevo como una emoción”

Docente propone emociones a representar con el cuerpo.

Materiales: Carteles o verbalización

4. Secuencia de tres gestos sincronizados con la música

Ejemplo: salto – giro – caída.

Materiales: Música de fondo

5. Juegos de espejo en parejas (uno guía, otro imita)

Objetivo: Sincronización corporal.

Materiales: Ninguno

6. Caminar con distintos ritmos marcados por palmas o tambores

Objetivo: Controlar el tiempo.

Materiales: Instrumentos o audio

7. Desplazamientos creativos con un objeto (pañuelo, pelota suave)

Objetivo: Integrar manipulación y expresión.

Materiales: Pañuelos, pelotas de espuma

8. Danza libre por estaciones (cada estación tiene un ritmo diferente)

Rotan cada 2 minutos.

Materiales: Diferentes pistas musicales

9. Creación de una secuencia rítmica personal

Combinar 4 movimientos con ritmo propio.

Materiales: Hoja de registro (opcional)

10. Secuencia grupal guiada con palmas y desplazamientos

Ejemplo: “dos palmadas – paso adelante – salto – postura”.

Materiales: Metrónomo o audio

11. Movimiento en cámara lenta / rápida según el ritmo musical

Objetivo: Controlar energía y velocidad.

Materiales: Audio con cambios de tempo

12. Juego: “Ritmo interrumpido”

Cuando la música se detiene, deben congelarse en una figura.

Materiales: Música y silbato

13. Improvisación con una palabra o imagen como inspiración

Ejemplo: “lluvia”, “volcán”, “pájaro”.

Materiales: Tarjetas visuales

14. Creación en grupo: coreografía libre con base gimnástica

Objetivo: Integrar movimientos aprendidos con ritmo y expresión.

Materiales: Música a elección

15. Reflexión: ¿cómo me sentí al expresarme con el cuerpo?

Objetivo: Fortalecer el vínculo entre movimiento y emoción.

Materiales: Hoja de autoevaluación o conversación

PRESENTACIÓN DE RUTINAS Y EVALUACIÓN

La rutina gimnástica es una secuencia estructurada de movimientos que se ejecutan de forma fluida, con control corporal, sentido estético y en algunos casos, con acompañamiento musical (Ruegger, 2018). En el contexto escolar, estas rutinas no buscan la perfección técnica, sino la integración significativa de los aprendizajes previos, reforzando la autonomía, la creatividad y la colaboración entre estudiantes.

Una rutina escolar puede incluir:

- Movimientos de apoyo y desplazamiento en el suelo.

- Equilibrios y posturas estáticas.
- Saltos, giros y caídas controladas.
- Elementos de ritmo, expresión o interacción con objetos.

Desde lo pedagógico, esta semana debe ofrecer un espacio seguro y estimulante para que el estudiantado se exprese, combine ideas, tome decisiones en grupo, y viva el proceso como un juego escénico, lúdico y reflexivo (Colella y Ochoteco, 2018). El foco está en valorar el progreso, no en comparar niveles.

La evaluación será formativa, descriptiva, inclusiva, basada en criterios como:

- Participación y compromiso.
- Control y conciencia del cuerpo.
- Uso de gestos técnicos básicos.
- Creatividad y expresividad.
- Trabajo en equipo y respeto por los demás.

SEMANA 8 – Gimnasia

Componente Técnico: Presentación de rutinas creativas y evaluación formativa

Objetivo de la semana: Implementar rutinas de gimnasia.

Activación – Semana 8

Nombre: “Preparo mi escena”

Descripción paso a paso:

1. El grupo se organiza en equipos de 3 a 5 integrantes.
2. Realizan ejercicios suaves de movilidad, respiración y repaso de movimientos.
3. El docente propone un estímulo creativo: una música, una palabra, una emoción, una imagen.
4. Cada equipo elige su base para crear una rutina.

Organización: Por equipos

Duración: 10 minutos

Materiales: Música, tarjetas con temas o estímulos

Variantes:

- Cada grupo elige su estímulo libremente.
- Se les da un tiempo específico para preparar y practicar.

Indicaciones pedagógicas:

- Acompañar el proceso creativo con preguntas abiertas.
- Facilitar materiales si lo requieren (pañuelos, conos, aros).
- Recordar que el foco está en **expresar y disfrutar**.

ACTIVIDADES PROGRESIVAS – SEMANA 8

Componente Técnico: Presentación y cierre

1. **Organización de equipos y elección de temática o música**
Materiales: Tarjetas, reproductor musical
2. **Planificación guiada de la secuencia**
El docente orienta: inicio – desarrollo – cierre.
Materiales: Pizarra o hojas
3. **Ensayo libre con ayuda del docente**
Objetivo: Practicar combinaciones.
Materiales: Colchonetas, música
4. **Marcación rítmica con palmas o metrónomo**
Para quienes necesiten regular el tempo.
Materiales: Metrónomo o palmas
5. **Apoyo entre equipos (observar y dar sugerencias)**
Trabajo colaborativo entre pares.
Materiales: Fichas de observación
6. **Momento de presentación grupal (uno por uno)**
Se presenta frente al grupo con acompañamiento.
Materiales: Música, colchonetas, accesorios
7. **Retroalimentación positiva del docente y del grupo**
Resaltar logros de cada grupo.
Materiales: Ninguno
8. **Entrega de reconocimiento simbólico (por esfuerzo, creatividad, trabajo en equipo, expresión)**
Materiales: Diplomas, medallas de papel
9. **Juego “El movimiento más original”**
Cada uno comparte su gesto favorito.
Materiales: Ninguno
10. **Conversatorio final: “¿Qué aprendí de mi cuerpo?”**
Momento de reflexión colectiva.
Materiales: Hoja de reflexión o conversación abierta
11. **Cierre lúdico: todos crean una gran secuencia colectiva**
Se suman gestos de cada grupo en una coreografía final.
Materiales: Música, espacio amplio

CONCLUSIÓN

El desarrollo de este planeamiento didáctico de gimnasia en el ámbito escolar ha ofrecido a las y los estudiantes una experiencia formativa única, centrada en el descubrimiento, control, expresión y fortalecimiento del cuerpo. Lejos de los fines competitivos o estéticos de la gimnasia profesional, este abordaje tuvo como eje el proceso pedagógico, donde cada gesto corporal se convirtió en una oportunidad para aprender, sentir, comunicar y crecer.

Desde la Semana 1, con el trabajo de control postural, se sentaron las bases para una práctica consciente y segura, donde la alineación, el equilibrio y la percepción corporal fueron protagonistas. En la Semana 2, los apoyos y desplazamientos básicos permitieron a los estudiantes sentirse cómodos en el suelo, explorar nuevos puntos de contacto y desarrollar fuerza y coordinación. La Semana 3, dedicada al equilibrio estático y dinámico, fortaleció la estabilidad corporal y la capacidad de sostener posturas en distintos planos.

El módulo avanzó hacia la rotación y la fluidez del cuerpo en movimiento en la Semana 4, con la rueda, el giro y el rol adelante como experiencias iniciales de rotación, siempre trabajadas desde la progresión y la seguridad. En la Semana 5, con los saltos y caídas controladas, se consolidaron la fuerza explosiva y la confianza para despegar del suelo y aterrizar con control, habilidades esenciales para el desarrollo corporal.

La Semana 6 marcó un momento clave de integración: la coordinación de secuencias gimnásticas. Allí, el estudiantado comenzó a unir movimientos en pequeñas rutinas, explorando la continuidad y la lógica interna del movimiento. Luego, en la Semana 7, se abrió un espacio para la expresión corporal y el ritmo, donde la creatividad, la emoción y el arte se encontraron con la técnica, permitiendo una vivencia más profunda, libre y sensible del cuerpo en movimiento.

Finalmente, la Semana 8 ofreció la oportunidad de crear y presentar rutinas grupales, una instancia de síntesis donde se valoró el esfuerzo, la cooperación, la originalidad y la apropiación del aprendizaje. Esta semana no solo fue una muestra de lo aprendido, sino también una celebración del recorrido compartido, donde cada estudiante pudo mostrar quién es a través del movimiento.

A lo largo de este proceso, no se buscó la perfección, sino el progreso personal y colectivo. Se promovió el respeto por los tiempos de cada quien, el disfrute del cuerpo en movimiento, el trabajo colaborativo y la autorreflexión. La gimnasia, en este enfoque educativo, se convirtió en un medio para que el estudiantado descubra el poder de su cuerpo, su capacidad de comunicarse sin palabras y la satisfacción de crear con otros y otras.

La gimnasia no solo desarrolló habilidades motrices, sino también valores fundamentales: la perseverancia, la empatía, la creatividad, la autoconfianza y el respeto. Un cuerpo que se mueve con conciencia es también un cuerpo que aprende, que se expresa y que transforma su entorno.

REFERENCIAS

Aguirre, M. (2022). Estrategias metodológicas en proceso de enseñanza y aprendizaje de la gimnasia para estudiantes de Educación Física. *Horizontes. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 5(21), 1673-1682. https://repositorio.cidecuador.org/jspui/bitstream/123456789/1112/1/Articulo_No_28_Horizontes_N21V5.pdf

Alonso, V. y Zinola, P. (2017). La gimnasia como contenido escolar: un análisis de los primeros programas oficiales de Uruguay (1911 y 1923). *Lúdica Pedagógica*, 25, 61-71. <https://revistas.pedagogica.edu.co/index.php/LP/article/view/7022/5716>

Asperó, M. (2019). Para sanar, fortalecer y embellecer los cuerpos: historia de la gimnasia en la Ciudad de México, 1824-1876. Instituto Mora, México.

Cabrera, C. y Pagola, M. (2020). Una gimnasia como forma-de-vida : análisis en torno al uso de los cuerpos (Ponencia). XVIII Encuentro Nacional de Investigadores en Educación Física, Uruguay. <https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/library?a=d&c=eventos&d=Jev13970>

Colella, S. y Ochoteco, M. (2018). La enseñanza de una Gimnasia: Pilates. II Jornadas sobre las Prácticas Docentes en la Universidad Pública La Plata, 2018. <https://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/80753>

Echeverría, J., León, G. y Puga, G. (2021). Análisis Metodológico del Proceso Enseñanza-Aprendizaje de la Gimnasia Rítmica para Docentes de Educación Física. *Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional*, 6(8), 1012-1027. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8094475>

Fabiano, G. (2017). Gimnasia artística: Una mirada diferente en su enseñanza. Universidad Nacional de La Plata. https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.10111/ev.10111.pdf

Flores, E. y Silva, Á. (2021). Juego de roles en la asignatura virtual de gimnasia artística para estudiantes de educación física: Un estudio en tiempos de pandemia. *ErnásF: revista digital de educación física*, (72), 147-159. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8056672>

Giraldes, M. (2015). La enseñanza de una Gimnasia... en los márgenes. Una burla a lo impuesto. *Cadernos de Formação RBCE*, 5(1), 56-67. <http://rbce.cbce.org.br/index.php/cadernos/article/view/2051/994>

González, H., Isaza, G. y Parra, L. (2021). Práctica pedagógica para la enseñanza de la gimnasia artística: Etapa de iniciación deportiva. *Cultura Educación Sociedad*, 12(2), 95–112. <https://doi.org/10.17981/10.17981/cultedusoc.12.2.2021.06>

Mamani, D., Laque, G. y Mamani, N. (2019). Programa de aprendizaje de gimnasia básica para niñas del nivel inicial. *Revista Innova Educación*, 1(1), 57-65. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8054535>

Moro, V., Quitzau, E. y Moraes, M. (2022). Gimnasia en el proceso de formación de profesores en la Escola Normal do Paraná (1917-1923). *Contextos Educativos. Revista De Educación*, (29), 57–72. <https://doi.org/10.18172/con.5110>

Pagola, M. (2015). La enseñanza y la transmisión de la gimnasia en el marco de la educación corporal. Ideas para pensar la educación del cuerpo, 62-68. Editorial de la Universidad de la Plata, Argentina.

Pagola, M. (2017). Problematicar la enseñanza del contenido Gimnasia en la escuela. *XII Congreso Argentino y VII Latinoamericano de Educación Física y Ciencias*. <https://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/75034>

Pagola, M. y Cabrera, C. (2021). El análisis del movimiento en la enseñanza de la gimnasia: el lugar de la anatomía y la biomecánica. *XIV Congreso Argentino, IX Latinoamericano y I Internacional de Educación Física y Ciencias*. <https://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/171200>

Patow, V. y Portos, M. (2017). ¿De qué hablamos cuando hablamos de Gimnasia? Los discursos en la formación. En *Actas* (2017). Universidad Nacional de La Plata. https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.10124/ev.10124.pdf

Recalcati, M. (2016) *La hora de clase. Por una erótica de la enseñanza*, Barcelona, Anagrama

Ruegger, C. (2018). La Educación del cuerpo: influencias del discurso de la psicomotricidad en la educación física. *Actas del Primer Encuentro: Cuerpo, educación y sociedad. Debates en torno al cuerpo*, Universidad de La Plata. <https://libros.fahce.unlp.edu.ar/index.php/libros/catalog/book/110>

Santos, L. (2020). Ámbitos de desarrollo de la Gimnasia Artística en el Uruguay. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 25(270), 83-93. <https://doi.org/10.46642/efd.v25i270.2127>

Valle, M. (2021). La enseñanza de la gimnasia y la danza en personas en situación de discapacidad. *14º Congreso de Educación Física y Ciencias*. Universidad Nacional de La Plata. https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.14762/ev.14762.pdf