

Lic. Alfonso Israel Pérez Hernández:

TEMA: GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENIL

Objetivo:

Los cursantes aprenderán lo que el programa USAG 2021-2029 en niveles 1 y 2 contiene para la presentación en competencia, lo percibirán desglosado y analizado para preparar gimnastas en los niveles mencionados.

TEMAS: 40h • Horario: Sábado y Domingo 14:00 a 19:00 hrs.

MODULO I.

En este primer módulo nos adentraremos en los pilares fundamentales del programa USAG 2021-2029, comprendiendo su estructura, objetivos y evolución. Reflexionaremos sobre el papel ético del entrenador en la formación integral de las gimnastas, desarrollando una filosofía profesional basada en el respeto, la seguridad y la progresión adecuada.

Exploraremos la **Pirámide Nacional** como base del desarrollo deportivo y conoceremos el **sistema de competencia en los niveles 1 y 2**, entendiendo los objetivos técnicos y formativos de cada etapa.

El enfoque técnico estará dirigido al **aparato de Salto**, abordando:

- Las **medidas oficiales** del nivel 1 y 2.
- Los **elementos requeridos** y sus secuencias.
- Las **deducciones** más comunes según el programa.
- Una **descripción biomecánica** de los movimientos clave para mejorar la comprensión técnica.

Se estimulará el desarrollo de la **capacidad de observación e identificación de la técnica por parte del entrenador**, integrando **metodologías de enseñanza** progresivas, lúdicas y seguras que garanticen una correcta ejecución y evolución del trabajo en salto.

- El Programa USAG 2021-2029.
- Filosofía y ética del entrenador.
- Pirámide Nacional.
- Sistema de competencia en el nivel 1 y 2.
- Aparato 1; Salto, medidas del nivel 1 y 2.
- Elementos del salto en niveles 1 y 2.
- Deducciones del programa.
- Descripción biomecánica.
- Desarrollo de la identificación de la técnica por parte del entrenador.
- Metodologías de enseñanza.

MODULO II.

Este módulo se centra en el **aparato de Barras Asimétricas**, una de las disciplinas más exigentes en cuanto a técnica y control corporal. Analizaremos:

- Las **medidas reglamentarias** para los niveles 1 y 2.
- Los **elementos básicos** requeridos en cada nivel, con sus transiciones y enlaces.
- Las **deducciones** establecidas en el código del programa.

- El análisis **biomecánico** de los movimientos, desde la suspensión hasta los giros y las salidas.

A través de ejercicios prácticos y demostrativos, los entrenadores aprenderán a **detectar errores comunes**, entender su causa y aplicar **estrategias pedagógicas** adecuadas para su corrección. El módulo promueve una enseñanza progresiva y segura, fomentando la observación detallada y la corrección técnica eficaz.

- Aparato 2; Barras asimétricas, medidas del nivel 1 y 2.
- Elementos de Barras asimétricas en niveles 1 y 2.
- Deducciones del programa.
- Descripción biomecánica.
- Desarrollo de la identificación de la técnica por parte del entrenador.
- Metodologías de enseñanza.

MODULO III.

En este módulo nos enfocaremos en la **Viga de Equilibrio**, aparato que demanda precisión, estabilidad y expresión. Revisaremos:

- Las **medidas reglamentarias** del aparato en los niveles 1 y 2.
- Los **elementos técnicos** que deben incluirse en las rutinas.
- Las **deducciones comunes** y cómo evitarlas desde el entrenamiento.
- El análisis **biomecánico** de posturas, desplazamientos y desequilibrios.

Incluye una fase **práctica de aprendizaje de rutina**, donde los entrenadores experimentarán las secuencias como lo haría una gimnasta, con el fin de internalizar la ejecución correcta. Se promoverá la aplicación de **metodologías de enseñanza creativas**, utilizando material auxiliar, juegos de equilibrio y ejercicios correctivos para una progresión eficaz.

- Aparato 3; Viga de equilibrio, medidas del nivel 1 y 2.
- Elementos de Viga de equilibrio en niveles 1 y 2.
- Deducciones del programa.
- Descripción biomecánica.
- Aprendizaje de la rutina (práctica).
- Metodologías de enseñanza.

MODULO IV.

El módulo final se dedica al trabajo en **Manos Libres**, aparato que combina expresión artística, ritmo, fuerza y coordinación. Estudiaremos:

- Las **medidas y áreas de competencia**.
- Los **elementos obligatorios** por nivel.
- Las **deducciones técnicas y artísticas**.
- Una completa **descripción biomecánica** de saltos, giros y desplazamientos.

Este módulo integra una **fase práctica de aprendizaje de rutina**, donde se vivenciará la música, el ritmo y la composición coreográfica adaptada a las capacidades del nivel 1 y 2. Se incorporarán recursos didácticos para mejorar la **coordinación musical y corporal**, así como el uso del espacio.

El curso culmina con una **evaluación teórica**, que permitirá al entrenador reflexionar sobre sus aprendizajes, identificar áreas de mejora y consolidar su formación profesional en la enseñanza de la gimnasia artística femenil nivel inicial.

- Aparato 4; Manos libres, medidas del nivel 1 y 2.
- Elementos de Manos libres en niveles 1 y 2.
- Deducciones del programa.
- Descripción biomecánica.

• Aprendizaje de la rutina (práctica). • Metodologías de enseñanza. • Evaluación teórica.	
Actividades de aprendizaje	Horario: Sábado y Domingo de 14:00 a 19 hrs. y apoyo digital en aula virtual. Módulo I: • Actividades de comprensión • Actividades de aplicación • Presentaciones Módulo II: • Manipulación de aparato • Tarjetas lúdicas de elementos • Actividades de comprensión Módulo III: • Manipulación de aparato • Aprendizaje de rutina • Presentaciones Módulo IV: • Comprensión del aparato • Aprendizaje de rutina • Presentaciones
De manera independiente:	Se le motivará al cursante a observar plataformas en línea ya existentes para el entrenamiento visual de los elementos de gimnasia, de manera que ellos puedan identificar el ideal técnico de los elementos desde casa. También podrán desarrollar su comprensión de los elementos, al grado de desfragmentarlo en partes y visualizar una enseñanza efectiva.