



**ACTIVIDADES  
EXTRACURRICULARES  
GIMNASIA  
ARTÍSTICA**

AÑO ESCOLAR 2024-2025

# ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES

## AÑO ESCOLAR 2024-2025



**Curso:** Prekindergarten a 3°

**Días:** martes y jueves 1:50 - 3:15 p. m.

**Docente:** Sofía Cifuentes

- **Definición de la actividad:** La gimnasia artística (antiguamente gimnasia olímpica) es una disciplina deportiva, a menudo considerada como una rama de la gimnasia, cuya práctica consiste en una serie de movimientos rítmicos y acrobáticos, empleando diferentes aparatos gimnásticos, para demostrar la flexibilidad, coordinación, fuerza, equilibrio y agilidad del atleta. A los practicantes de esta disciplina se les conoce como gimnastas.
- **Finalidad de la actividad:** Desarrollar las habilidades motrices básicas de la gimnasia artística para los niños de formación e iniciación por medio de juegos y circuitos; contribuyendo a la mejora de los elementos básicos de la gimnasia artística con base al programa de habilidades, pre-nivel del programa USAG, femenino y masculino.
- **Metodología:** Se realiza la enseñanza por medio del método del juego y repeticiones; en la metodología se utiliza el analítico progresivo.
- **Observación:** Se realiza por medio de un circuito de habilidades y presentaciones a los padres de familia para observar el aprendizaje progresivo de los estudiantes.



# ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES

## AÑO ESCOLAR 2024-2025



**"MOVEMOS  
EL CUERPO,  
DESPERTAMOS  
LA MAGIA."**



# Actividades

**Primer ciclo:** agosto 20 de 2024 a diciembre 10 de 2024.

**Desarrollo de habilidades motrices básicas**

20 ago. – 14 sept.

Adquirir habilidades para correr, saltar, atrapar y trepar.

**Desarrollar y mejorar las habilidades coordinativas y condicionales**

16 sept. – 5 oct.

Capacidad de tener ubicación espacial, flexibilidad, equilibrio, reacción, fuerza de manera autónoma.

**Fortalecer los movimientos propios de la gimnasia, mejoramiento de la postura**

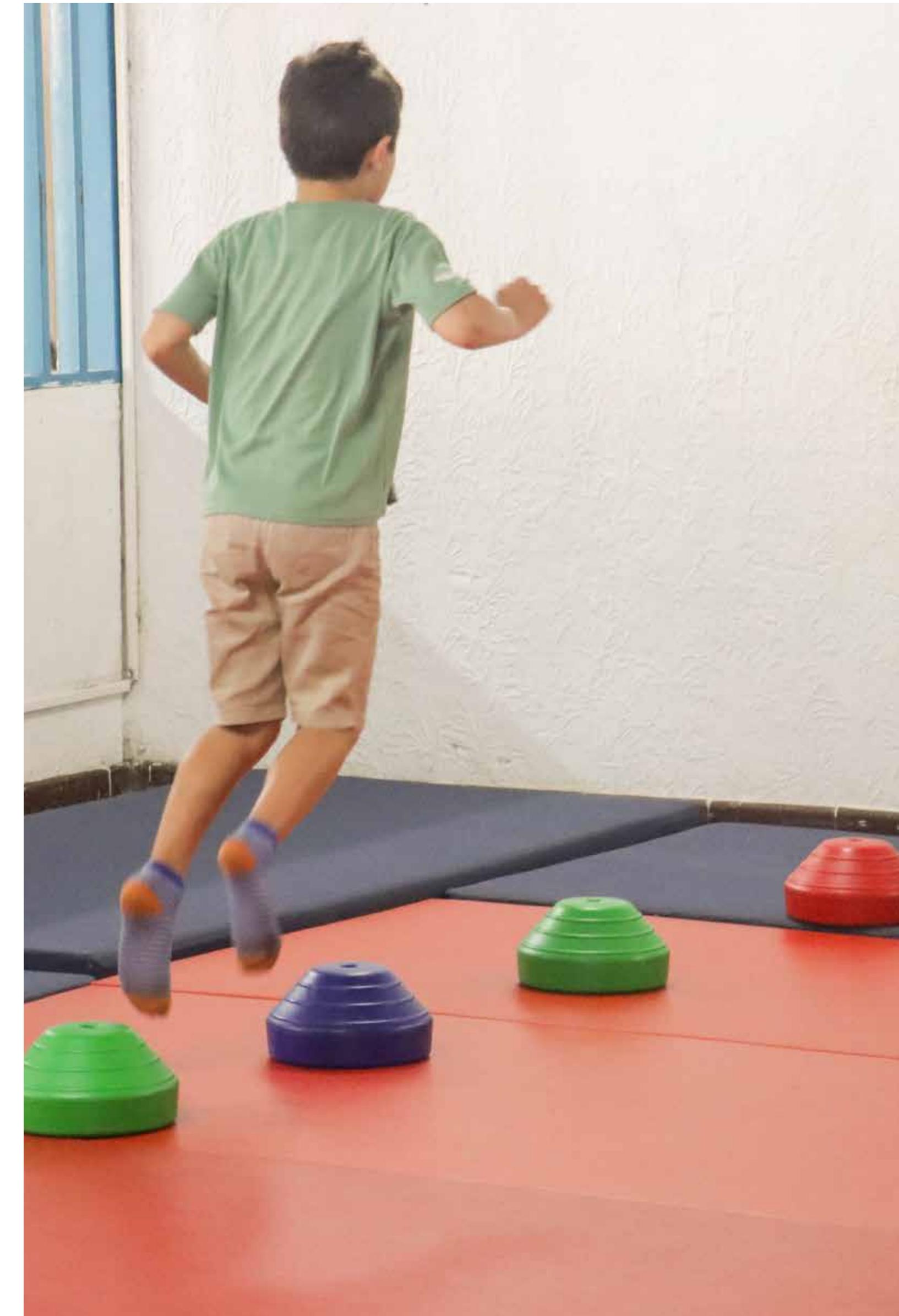
15 oct. – 16 nov.

Adquisición de gestos técnicos básicos de la gimnasia (velas, arañas, rueda, rollos adelante, paradas de manos ventral).

**Potenciar la secuencia de los elementos técnicos básicos de la gimnasia**

18 nov. – 10 dic.

Secuencia de elementos de la gimnasia de pre-nivel, aprendizaje de elementos de dificultad (parada de manos, arcos, rollos atrás, fuerza en la barra).



**Segundo ciclo:** enero 13 a junio 14 de 2024.

**Potenciar las habilidades motrices básicas y la capacidad aeróbica**

13 ene. – 15 feb.

Elementos avanzados como fuerza isométrica, fuerza en la barra, equilibrio autónomo, mejoramiento de la carrera y flexibilidad.

**Optimizar los gestos técnicos y la secuencia de los esquemas de los diferentes aparatos**

17 feb. – 15 mar.

Trabajo repetitivo de la secuencia de los elementos técnicos básicos (fuerza en la barra, desplazamientos en diferentes sentidos en la viga de equilibrio, esquema de suelo en pre-nivel).

**Enfatizar en la conciencia de la postura en los elementos de gimnasia**

17 mar. – 12 abr.

Mejoramiento de la fuerza isométrica, conciencia de la posición gimnástica. Capacidad de mejoramiento en elementos gimnásticos futuros.

**Analizar y evaluar la conciencia en la ejecución de los elementos**

28 abr. – 14 jun.

Formación integrada de los elementos adquiridos en el año, observación de mejorías y potenciar las capacidades físicas para el siguiente nivel.



[www.dscal.edu.co](http://www.dscal.edu.co)  
[extracurriculares@aleman.edu.co](mailto:extracurriculares@aleman.edu.co)

Carrera 106A No. 18-160  
Ciudad Jardín  
Santiago de Cali – Colombia