





# ***Curso Nacional*** **Teórico Práctico** de actividad física dirigida musicalizada y hábitos y estilos de vida saludable

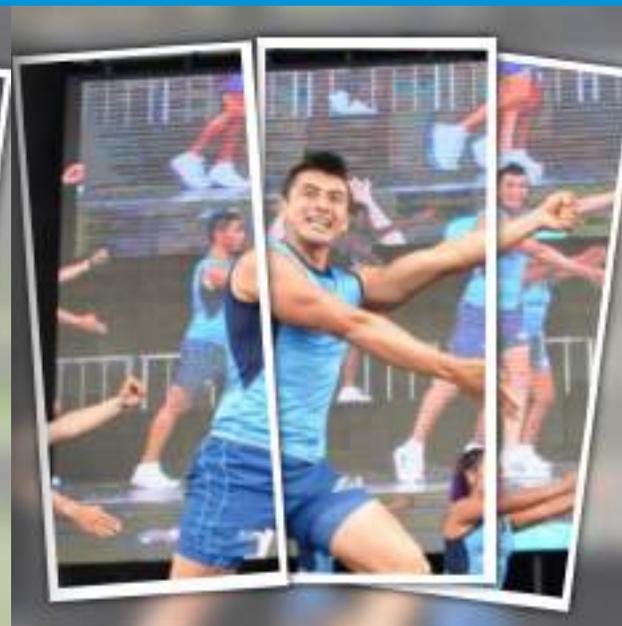
# ÁGORA DE GIMNASIA DE MANTENIMIENTO



Juan González



Andrea Varón



Cesar Alonso



Leidy Puentes

# DEFINICIÓN

La gimnasia de mantenimiento es una actividad encaminada a lograr un **acondicionamiento físico general**, donde trabajaremos elementos de **coordinación** y en la que se trabajarán ejercicios de **movilidad articular** y de **patrones básicos de movimiento, combinando todas las capacidades físicas** normalmente de bajo impacto (sin saltos) o de nivel moderado y ejercicios en los que se combinarán **movimientos de piernas y brazos con desplazamientos**. Además todo esto lo compaginaremos con clases de tonificación y definición muscular localizadas.

# OBJETIVO GIMNASIA DE MANTENIMIENTO MUSICALIZADA



BOGOTÁ  
MEJOR  
PARA TODOS

## MINISTERIO DEL DEPORTE:

Estimular la práctica de actividad física, a través de actividades que no requieran alta complejidad de ejecución motriz y dirigida a toda la población, como niños, niñas, jóvenes, adultos, personas mayores y personas con discapacidad, favoreciendo la adopción y el mantenimiento, de hábitos y estilos de vida saludable.

## ÁGORA:

Brindar herramientas didácticas, divertidas y funcionales en la modalidad de gimnasia de mantenimiento musicalizada al equipo Colombia de HEVS, las cuales permitan un acercamiento masivo de la población hacia la actividad física dirigida en todo el país.

# FASE INICIAL



POLI-  
MOTORA

PROGRESIVA

INCLUYENTE

DIVERTIDA

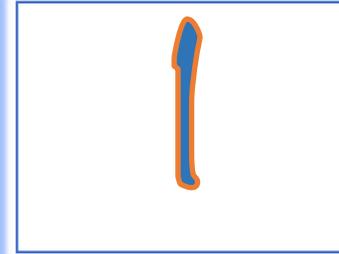
SEGURA



# EJEMPLO FASE INICIAL No. 1

Formas jugadas 1, 2, 3: *(velocidad de reacción-socialización-memoria-atención y movilidad articular)*

Se establecerán 3 movimientos los cuales deberán realizarlos al mando directo del profesor, luego de repetirlos, interactuarán con los demás participantes presentándose por su nombre.



*Activación: (trabajo espacio-temporal, coordinación y cardiovascular)*

Se realizarán desplazamientos de fácil ejecución con variaciones de movimientos en cada uno de los extremos, permitiendo a los participantes prepararse para la parte central de la sesión.

*Estiramientos: (flexibilidad dinámica-activa y pasiva)*

Se realizarán desplazamientos de fácil ejecución con variaciones de movimientos en cada uno de los extremos, permitiendo a los participantes prepararse para la parte central de la sesión.



# EJEMPLO FASE INICIAL No. 2

*Calentamiento tradicional: (ajuste rítmico, movilidad articular, interacción y coordinación)*

Se realizarán movimientos de fácil ejecución, donde se permitirá al participante iniciar un ajuste rítmico, adaptándose a la música y preparando su cuerpo con algunos desplazamiento al frente y laterales.

2

*Activación: (Se realizará sume y si es conveniente algunas modificaciones a los pasos iniciales del calentamiento)*

Se sumará constantemente los desplazamientos adelante la coordinación de brazos, desplazamientos laterales y repetidores estáticos en combinación con los matices de palmas y sonidos de los dedos.

*Estiramientos: (flexibilidad dinámica-activa y pasiva)*

Se realizarán desplazamientos de fácil ejecución con variaciones de movimientos en cada uno de los extremos, permitiendo a los participantes prepararse para la parte central de la sesión.

3

# SE APLICA BAJO UN TRABAJO AERÓBICO

## BPM entre 130-140

### CÓMO PREPARAR LA SESIÓN DE GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

PASO 1

La sesión debe contener

CAPACIDADES CONDICIONALES	CAPACIDADES COORDINATIVAS Y PERCEPTIVO MOTRICES	CAPACIDADES SOCIOMOTRICES
Resistencia	Equilibrio	Socialización
Fuerza	Orientación	Interacción
Flexibilidad	Lateralidad	Expresión - Imaginación
Rapidez	Espacialidad	Comunicación
	Temporalidad	
	Reacción	
	Ritmo	
	Memoria	

*Puedes escoger una o varias de cada grupo para direccionar tu práctica, pero siempre deben estar presente los 3 grupos de capacidades.*

## PASO 2

Utilizar cualquiera de las siguiente propuesta de movimientos o modificaciones y combinaciones

**MARCHAS-CAMINATAS-DESPLAZAMIENTOS**  
(Adelante-atrás-laterales-diagonales y combinaciones)

**ACCIONES CORPORALES DE MOTRICIDAD GRUESA**  
(Acciones del diario vivir-Involucrar grandes grupos musculares,  
Variación de niveles,  
involucrar movimientos de coordinación de brazos)

**REPETIDORES ESTÁTICOS**  
(Flexión-Extensión- Abducción-Aducción)  
(Paso talón, puntas al frente, lado y atrás, paso rodilla)

**GESTOS DEPORTIVOS**

# NUNCA OLVIDES ENSEÑAR ALGO

Un resultado

Una enseñanza

Una experiencia

Saldo pedagógico

Un aprendizaje

Enfermedades  
crónica no  
trasmisibles

Cultura  
Ciudadana

Hábitos y  
estilos de  
vida  
saludable

Querer volver a ...



## Resistencia + Lateralidad + Técnica deportiva

### Trabajo en grupos

#### Pre deportivos

Se enseñarán los fundamentos de dribbling, pase de pecho, defensa y lanzamiento de baloncesto.

Se incluirán desplazamientos adelante y atrás por medio de la marcha, trabajos de sentadilla para el lanzamiento y mambo para el pase de pecho. Al final se realizará la simulación de un juego donde la mitad del grupo ataca y la otra defiende.

Resistencia + Cordinación + Orientación de  
tiempo y espacio

## Equilibrio

Trabajo por capacidades físicas

Se enseñarán desplazamientos en círculos, derecha, izquierda, luego se realizará el movimiento de molino y se finalizará con coordinación de brazos.

Memoria + Fuerza + Ritmo

Trabajo por parejas

Rebote de pelota, formas jugadas (memoria, ritmo, atención, fuerza, trabajo en parejas)

Se asignarán nombres de sitios turísticos a 4 movimientos:

1. Monserrate , sentadilla isométrica
2. La india Catalina, movimiento de caderas
3. Puente de Boyacá, salto y dos palmas
4. Pueblito Paisá, coordinación de brazos y puntas

# BIBLIOGRAFÍA

- Parlebas Pierre, (2001). Juegos, deportes y sociedades, léxico de praxiología motriz. Barcelona: PAIDOTRIBO.
- Sáez López, José Manuel, (2018). Estilos de aprendizaje y métodos de enseñanza. Madrid: UNED.

# Gracias

