

Implementación del contenido Consciencia Corporal en dos grupos de Pre-competencia de niñas entre 7 a 9 años de gimnasia artística del Club Atlético Social Corralense en el aparato suelo mediante las técnicas rol atrás y rondó en la localidad de Corral de Bustos en el año 2017

Año
2017

Autor
Agasal, Evelyn

Director
Miró, Maximiliano

Este documento está disponible para su consulta y descarga en el portal on line de la Biblioteca Central "Vicerrector Ricardo Alberto Podestá", en el Repositorio Institucional de la **Universidad Nacional de Villa María**.

CITA SUGERIDA

Agasal, E. y Bacaloni, M. V. (2017). *Implementación del contenido Consciencia Corporal en dos grupos de Pre-competencia de niñas entre 7 a 9 años de gimnasia artística del Club Atlético Social Corralense en el aparato suelo mediante las técnicas rol atrás y rondó en la localidad de Corral de Bustos en el año 2017*. Villa María: Universidad Nacional de Villa María



Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional

“IMPLEMENTACIÓN DEL CONTENIDO CONSCIENCIA
CORPORAL EN DOS GRUPOS DE PRE-
COMPETENCIA DE NIÑAS ENTRE 7 A 9 AÑOS DE
GIMNASIA ARTÍSTICA DEL CLUB ATLÉTICO SOCIAL
CORRALENSE EN EL APARATO SUELO, MEDIANTE
LAS TÉCNICAS DE ROL ATRÁS Y RONDÓ EN LA
LOCALIDAD DE CORRAL DE BUSTOS EN EL AÑO
2017.”

Autoras:

Agasal, Evelyn.

Bacaloni, María Virginia.

“Implementación del contenido Consciencia Corporal en dos grupos de Pre-competencia de niñas entre 7 a 9 años de Gimnasia Artística del Club Atlético Social Corralense en el aparato suelo mediante las técnicas rol atrás y rondó en la localidad de Corral de Bustos en el año 2017.”

UNIVERSIDAD NACIONAL DE VILLA MARÍA



INSTITUTO ACADÉMICO PEDAGÓGICO
DE CIENCIAS HUMANAS
CARRERA

Licenciatura en Educación Física

.....
Trabajo Final de Grado
.....

“Implementación del contenido Consciencia Corporal en dos grupos de Pre-competencia de niñas entre 7 a 9 años de Gimnasia Artística del Club Atlético Social Corralense en el aparato suelo mediante las técnicas rol atrás y rondó en la localidad de Corral de Bustos en el año 2017.”

Autoras: Agasal, Evelyn y Bacaloni, María Virginia.

Director: Lic. Miró, Maximiliano.

2017.

Agradecimientos:

Queremos expresar nuestro reconocimiento a todas aquellas personas e Instituciones que contribuyeron a la realización de este trabajo final de grado:

En primer lugar agradecemos a quien ha sido nuestro director de tesis, Licenciado Maximiliano Javier Miró, por brindarnos su conocimiento, tiempo, ayuda y dedicación durante el desarrollo del trabajo.

En segundo lugar, agradecer a la institución en la cual trabajamos, el Club Atlético Social Corralense, por prestar sus instalaciones y permitir llevar a cabo la intervención. También a las gimnastas que comprenden los grupos de pre-competencia por ser parte y ser los sujetos de estudio y análisis que permitieron consolidar las bases de este trabajo.

En tercer lugar a la Universidad Nacional de Villa María por brindar el espacio necesario para perfeccionarnos en nuestra profesión.

Finalmente queremos agradecer a nuestros seres queridos, familia, amigas, novios y compañeras de trabajo por ofrecernos el apoyo y la contención necesaria para finalizar esta nueva etapa.

Índice:

1. <u>Del tema al problema:</u>	8
2. <u>Antecedentes:</u>	11
3. <u>Objetivos:</u>	12
4. <u>Marco Teórico:</u>	13
4.1. Gimnasia Artística.....	13
4.1.1. Historia:.....	13
4.1.2. Objetivos de la gimnasia:.....	13
4.1.3. Habilidades motrices:.....	14
4.1.4. Capacidades condicionales:.....	15
4.1.5. Capacidades coordinativas:.....	15
4.1.6. Aparato: Suelo:.....	16
4.1.7. Técnica:.....	16
4.1.7.1. Rol atrás agrupado:.....	17
4.1.7.2. Rol atrás piernas juntas y extendidas:.....	17
4.1.7.3. Rondó:.....	17
4.1.8. Errores más comunes:.....	18
4.1.9. Rendimiento deportivo:.....	19
4.2. Características de la edad:.....	20
4.3. Consciencia Corporal :.....	21
4.3.1. Esquema corporal:.....	21
4.3.2. Estructuración del esquema corporal:.....	21
4.3.3. Representación mental:.....	22
4.3.4. Memoria procedural:.....	22
4.3.5. Percepción de sensaciones:.....	23
4.3.6. Solución de problemas:.....	23
4.4. Propuesta de intervención:.....	24
4.4.1. Encuesta:.....	24
4.4.2. Plan de acción:.....	24
4.4.3. Observación:.....	24
4.4.4. Registro fotográficos y de video:.....	24

5. <u>Destinatarios:</u>	26
6. <u>Metodologías:</u>	27
7. <u>Cronograma:</u>	31
8. <u>Modalidad organizativa y actores responsables:</u>	32
9. <u>Análisis e interpretación de datos:</u>	33
10. <u>Evaluación:</u>	42
11. <u>Conclusiones:</u>	43
12. <u>Bibliografía:</u>	45
13. <u>Anexos:</u>	47
14. ANEXO I: Caracterización de destinatarios	48
15. ANEXO II: Encuestas	49
16. ANEXO III: Planes de acción:	61
17. ANEXO IV: Observaciones participativas	86
18. ANEXO V: Registros fotográficos	181
19. ANEXO VI: Cronograma	226

Del tema al problema:

El presente proyecto se inscribe en el formato de Proyecto de Intervención Social y surge bajo la necesidad de mejorar el rendimiento deportivo de niñas entre 7 y 9 años que se desempeñan en la disciplina de Gimnasia Artística¹ en el Club Atlético Social Corralense a partir de la Consciencia Corporal. Tomando la definición propuesta por Nirenberg, Olga (2013) “proyecto puede entenderse como un conjunto interrelacionado de actividades para resolver un problema determinado en un espacio territorial y/o poblacional definido”, la intervención se lleva a cabo en la localidad de Corral de Bustos, en el Club Atlético Social Corralense dentro de la disciplina Gimnasia Artística; se trata de una intervención planificada con tiempo y recursos acotados, el tiempo estipulado va desde el mes de junio al mes de agosto, en cuanto a recursos materiales son todos dispuestos por el club y los recursos humanos están en total acuerdo y aceptación con la intervención propuesta. Es decir que un proyecto debe tener fecha de inicio y de finalización (aun cuando sus antecedentes y luego sus consecuencias superen esos límites temporales preestablecidos). Por intervención se entiende un conjunto de actividades entrelazadas y orientadas a un mismo propósito.

Decidimos llevar a cabo este proyecto de intervención debido a que somos Profesoras de Educación Física y nos desenvolvemos en la disciplina de Gimnasia Artística del Club Atlético Social Corralense de la localidad de Corral de Bustos, Provincia de Córdoba, desde el año 2013, donde ingresamos como ayudantes y actualmente estamos como docentes titulares de dicha disciplina junto a dos colegas más, con las que coordinamos el grupo denominado “Bebotes” (niños entre 3 y 4 años), “Escuelita” (niñas/os entre 5 y 18 años, divididos por categorías y niveles), “Adultos” (entre 20 y 40 años) y estamos a cargo de dos nuevos grupos de Pre-competencia (niñas entre 7 y 9 años) con las que realizaremos el proyecto de intervención. Palmeiro, M. A. y Pochini, M; (2006), establecen que “cuando se habla de gimnasia debemos asociar a la idea de movimiento realizado en forma espontánea con o sin elementos como una mera expresión de movimiento para vencer las dificultades que el propio medio y el propio cuerpo impone”... (p. 15).

Nuestro objetivo principal es mejorar el rendimiento deportivo mediante una correcta ejecución técnica de las destrezas rol atrás y rondó de las niñas que integran los grupos de Pre-competencia, si bien podríamos afirmar que “estos movimientos son relativamente fáciles de ejecutar en forma global, debemos señalar que realizarlos con una buena ejecución estará condicionado por aspectos técnicos que son determinantes y difíciles de incorporar rápidamente”... (Palmeiro, M. A. y Pochini, M; 2006; p. 16) a través de ejercicios específicos del contenido Consciencia Corporal, entendiendo, por un lado, al rendimiento deportivo como una “acción motriz que permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales, desde el momento en que la acción optimiza la relación entre las capacidades físicas de una persona y el ejercicio deportivo a realizar, en nuestro caso la Gimnasia Artística”. (Billat. 2002. p.9). Por otro lado, entendemos la consciencia del cuerpo como la “intuición global o conocimiento inmediato de nuestro cuerpo, en estado de reposo o en movimiento, en función de la interrelación de sus partes, de su relación con el espacio, los objetos y las personas que nos rodean”. (Le Boulch. 1995. P.12).

¹ Gimnasia Artística: constituye una de las modalidades deportivas más populares del programa olímpico. La rama femenina compete en 4 disciplinas: salto, paralelas asimétricas, viga de equilibrio y ejercicios de suelo. Palmeiro y Pochini. 2006.

Para profundizar y ampliar el conocimiento sobre el tema en cuestión se lleva a cabo, como técnica de recolección de datos, una encuesta dirigida a las gimnastas, sujetos de estudio, que nos brinda información sobre las destrezas que generan más inconvenientes y dificultades en su ejecución y que interfieren en la mejora del aprendizaje. De esta forma se plantea la problemática a trabajar mediante la intervención, para lograr mejorar los aspectos que dificultan el normal desempeño deportivo de la disciplina. A partir de la encuesta y de nuestra propia experiencia profesional como profesoras de la disciplina Gimnasia Artística, coincidimos con las respuestas obtenidas, llegando a tener como resultado, un análisis diagnóstico, que brinda la información necesaria para reconocer que las destrezas que dificultan el normal desempeño de las gimnastas son el rol atrás y el rondó.

Los contenidos sobre Consciencia Corporal que se van a trabajar para la mejora del rendimiento deportivo de las gimnastas son la percepción espacio-tiempo y la percepción de sensaciones, como seguridad y miedo, a la hora de ejecutar las destrezas, principalmente el rol atrás y el rondó, el reconocimiento de dificultades, la memoria procedural y el lenguaje corporal. En correspondencia a la Gimnasia Artística los contenidos a desdoblar son, como primordial y primer medida, la técnica específica y los errores más comunes del rol atrás y rondó, y luego, hacer hincapié en el perfeccionamiento de los contenidos propios de las capacidades condicionales, las capacidades coordinativas y las habilidades motoras de las gimnastas a través de actividades viso-motoras que condicionen el proceso de aprendizaje de las mismas sobre la ejecución técnica y correcta del rol atrás y el rondó. Para ello se utilizan 3 métodos, la primer dimensión se refiere a la “Técnica Alexander” de Alexander, F. “es un método que tiene como objetivo hacer un buen uso de uno mismo”, ya que contribuye a la corrección de ciertos aspectos que dificultan la ejecución correcta de las destrezas rol atrás y rondó, la segunda dimensión hace referencia al “Proceso de Interiorización” que plantea Le Boulch, J. “es una forma de atención perceptiva que posibilita que las niñas tomen consciencia de sus características corporales” y por último al “Movimiento Voluntario” que “es la imagen motora que las niñas pueden elaborar en su corteza cerebral para luego transformarla en movimiento” y “Movimiento Automático” que “se da a partir de las repeticiones de nuevos movimientos para quedar fijados en la corteza cerebral de las gimnastas”, de Meinel, K. Estas dimensiones se ven reflejadas en el proceso de evaluación que se lleva a cabo mediante la realización de 24 planes de acción que se desarrollan para los dos grupos de Pre-competencia, de los cuales obtendremos 48 observaciones participativas en total y a su vez se realizan 6 registros fotográficos y 6 registros de video para el análisis de la información. Estos planes de acción se desarrollan desde el mes de junio al mes de agosto, y se plantea 1 plan de acción por cada sesión semanal, con lo que se efectúan 2 planes de acción por semana, y en total, en los 3 meses de intervención obtenemos un total de 24 planes de acción para cada grupo de Pre-competencia, obteniendo así una sumatoria total de 48 planes y observaciones entre los dos grupos a evaluar.

Para determinar la especificidad de este grupo definimos competencia² como un “conjunto de conocimientos, habilidades y disposiciones de conductas que posee una persona, que le permiten la

² La palabra “competencia” procede del latín *competeré*, que significa “aspirar” o “ir al encuentro”.

realización exitosa de una actividad” (Rodríguez, 1999), ya que las gimnastas deben adquirir ciertas habilidades en este periodo que asisten al grupo de Pre-competencia, para vivenciar el pasaje de un grupo de “Escuelita” al de “Federadas” que está a cargo de otra profesora y que comprende un nivel competitivo más amplio, más complejo, más exigente, a nivel provincial, con más horas de entrenamiento y más exigencia física.

Consideramos que son los grupos adecuados para poder intervenir con el proyecto porque son reducidos, donde la atención es más focalizada a cada una de las gimnastas y el entrenamiento es más exigente. Son niñas que presentan buena conducta y predisposición en las sesiones de entrenamiento, por lo que las consignas son aceptadas y trabajadas en tiempo y forma. Todas poseen ciertas capacidades y condiciones físicas que las distinguen del resto del grupo original, por ello son consideradas a la hora de conformar los grupos de Pre-competencia y lo que permite notar una cierta diferencia, positiva, en las competencias zonales. Las actividades propuestas se adaptan a cada una de ellas teniendo en cuenta las características propias de la edad basándonos en la teoría de la Psicocinética y Aprendizaje Motor quien distingue diversos estadios de estructuración del esquema corporal, el primer estadio es “el cuerpo vivido que va de 0 a 3 años donde predomina la actividad refleja y automática, el segundo estadio es el cuerpo percibido que va de los 3 a los 7 años donde se desarrolla progresivamente el esquema corporal, la representación mental y mejora la orientación del cuerpo en el espacio, por último, el tercer estadio es el del cuerpo operativo que va de los 7 a los 12 años y es donde se produce una fusión de las dos etapas anteriores, donde se adquiere la imagen del cuerpo en movimiento, se pasa a una imagen anticipadora del movimiento”. (Le Boulch, 1991. p. 122).

Las gimnastas con las que llevamos a cabo la intervención están comprendidas dentro del estadio del cuerpo operativo, ya que son niñas entre 7 y 9 años, que se interrelacionan con la adquisición de imágenes nuevas del cuerpo en movimiento referidas a los contenidos propios de la Gimnasia Artística. “Estos contenidos son propios de cada destreza que comprende el aparato suelo, estas habilidades gimnásticas poseen ciertas particularidades coordinativas que hacen indispensable la correcta elección de un método de enseñanza que permita adquisiciones en forma segura y confiable”. (Palmeiro y Pochini, 2006. p. 23).

El propósito de basar el entrenamiento de las niñas en el contenido Consciencia Corporal es lograr el aprendizaje eficiente de dicha disciplina y así poder percibir sus habilidades motrices, aceptar sus posibilidades y reconocer sus limitaciones, cuidar su propio cuerpo de los riesgos y dificultades que presentan las destrezas gimnásticas, ser capaces de expresar sensaciones que experimentan durante la ejecución de acciones motoras específicas, reconocer la trayectoria del cuerpo o de alguno de sus segmentos en el espacio y crear las condiciones para desarrollar el autocontrol y la toma de decisiones por sí mismas.

La propuesta es procurar que las niñas tomen consciencia de la propia corporeidad mediante el dialogo, la reflexión y herramientas visuales que le proporcionen imágenes reales de sus movimientos, los de sus compañeras, en forma personalizada o con alguna otra variante que se pueda incorporar del entorno, tanto recursos materiales como humanos.

Antecedentes:

Con respecto al campo temático y problemático no se encuentran investigaciones similares al problema planteado en el proyecto. Sin embargo, desglosando el tema propuesto haciendo principal hincapié en las palabras claves, encontramos gran similitud, por un lado, con respecto a la Consciencia Corporal, con el Trabajo Final de Grado de Vadori, Lilian Cristina, "Del Movimiento al Saber Corporal", Villa María, (2001), quien realizó una investigación hacia un enfoque de la gimnasia consciente, dicha investigación aporta conceptos relevantes sobre algunos métodos que se utilizan para poder tener consciencia del propio cuerpo a la hora de realizar una actividad física de cualquier índole. También, haciendo referencia a la Consciencia Corporal, significado y variedad de autores que tratan el tema, citamos a Soler Ortiz, Andres Ernesto, 2016, "La Consciencia Corporal y su influencia en el proceso grafomotor y los problemas en la escritura", Universidad Libre Maestría en Educación con Énfasis en Educación con Orientación Educativa, Bogotá.

Por otro lado, con respecto a la Gimnasia Artística, encontramos tesis relevantes como: Brito, Acosta Jorge, "Incidencia de un programa de ejercicio de trampolín (cama elástica) en el desarrollo de las habilidades gimnásticas a manos libres de los niños de 6-7 años del Club "Le Tramp" de Gimnasia Artística propuesta alternativa", Ecuador, (2013), y Yesenia, Soledad Nieto Criollo, "Programa de entrenamiento para la escuela de Gimnasia Artística femenina de la federación deportiva del Azuay de 5 a 6 años", Ecuador, (2013), ambos trabajos ponen en evidencia conceptos referidos a la Gimnasia Artística a nivel internacional que son de gran importancia para contextualizar la realidad en la que se pretende intervenir.

Por último, citamos la tesis de Fraenkel, Nathalie, 2012, "Evaluación asistida y no asistida de flexibilidad, aplicando el método estático y la facilitación neuromuscular propioceptiva, sobre la amplitud angular de la cadera en la Gimnasia Artística femenina", Universidad Nacional de Villa María, la cual plantea contenidos propios de la Gimnasia Artística, que son útiles en nuestro marco teórico, y autores referidos al entrenamiento y rendimiento físico.

ObjetivosGeneral:

- Incorporar a las sesiones de Gimnasia Artística de las niñas de 7 a 9 años los contenidos que emergen de la Consciencia Corporal para contribuir a la búsqueda del mejoramiento en la ejecución técnica del rol atrás y rondó.

Específicos:

- Desarrollar planes de acciones motoras donde se profundice trabajar los contenidos de la Consciencia Corporal tales como: percepción espacio-tiempo, memoria procedural y lenguaje corporal, al mismo tiempo que las capacidades condicionales y coordinativas, para que permitan contribuir mejoras en la ejecución del rol atrás y rondó.
- Brindar representaciones visuales del rol atrás y rondó para reforzar las habilidades motrices que se implican en la ejecución de dichas destrezas.
- Analizar los resultados del plan de acción a partir de los registros fotográficos y de videos de las ejecuciones del rol atrás y rondó, obtenidos durante la intervención desde el mes de junio a agosto.

Marco Teórico:

GIMNASIA ARTÍSTICA:

El presente trabajo se centra dentro de la disciplina Gimnasia Artística que se considera como “el arte de agilizar, ejercitar, flexibilizar y fortalecer el cuerpo mediante la realización de ejercicios físicos sistematizados con o sin aparatos”. (Palmeiro y Pochini 2006. P. 15).

Historia:

Como es una disciplina con gran trayectoria, desarrollamos la historia de este deporte citando a:

Langlade – Langlade afirma:

“Para los griegos, gimnasia significaba ejercicios físicos en general y estos comprendían carreras, lanzamientos, saltos, luchas, etc.; en resumen, todos los ejercicios denominados en la actualidad atletismo o deportes. (...) Es recién al comienzo del siglo XIX que podemos ubicar los orígenes de nuestra actual gimnástica siendo la centuria anterior el prosenio donde se manifiesta el tardío Renacimiento de la Educación Física. (...) Una fecha muy indicada para señalar este acontecimiento es en el año 1800. De allí en adelante la gimnasia evoluciona incesantemente no habiendo alcanzado aún hoy formas definitivas”. (p. 21).

Objetivo de la gimnasia:

Si consideramos la gimnasia y los deportes como los “medios o agentes” de que se vale el docente para realizar su obra educadora, debe conferírsele a cada uno de ellos un objetivo o fin espacial, propio y particular, y relacionarlo con las necesidades e intereses de las niñas de entre 7 y 9 años y de los grupos en las diversas circunstancias. (...) Así mismo, tampoco la gimnasia tendrá iguales objetivos generales a lo largo de la vida, como igualmente, por otra parte, sucede con el deporte. Hasta aproximadamente los 18 años la gimnasia tendrá fundamentalmente una intención formativa que se ve reflejada en las estrategias y el método de intervención que nos van a permitir notar si las gimnastas generan cambios en la ejecución técnica del rol atrás y el rondó, que a su vez mejore el rendimiento deportivo de las niñas, de 18 a 35 años, primará la idea de performance y de 35 años en adelante los conceptos de mantenimiento de los logros obtenidos y de conservación luchando contra el inexorable deterioro que imponen los años.” (Langlade – Langlade, p.412).

Si bien la Gimnasia Artística orienta sus líneas a cumplir diversos objetivos, nos compete hacer hincapié en el objetivo psicomotor como síntesis de nuestros esfuerzos para asegurar:

- La formación corporal; se entiende el favorecimiento y guía del desarrollo y crecimiento normales, con especial preocupación de los órganos y sus funciones. Exalta así mismo, enfáticamente, puntualizaciones preventivas en lo postural y ante incipientes agresiones, la posibilidad de restauración del equilibrio perdido. En el campo práctico se convierte en ejercicios de estructuras y técnicas de movimientos variadas, que tienden al desarrollo de la flexibilidad, la fuerza y el sentido postural.
- La educación motriz; nos referimos a la calidad y adecuación del movimiento, incluyendo respuestas motrices básicas para la vida de relación, y algunas destrezas de profunda repercusión en el área de los valores del espíritu. En el campo práctico se interpretan como

actividades fundamentales de: caminar, correr, saltar, levantar, transportar, trepar, saltos, equilibrios.

- El acrecentamiento de la eficiencia; se entiende la preocupación de lograr un mejor hacer en todas las actividades. En el terreno práctico ello se asegura por la repetición, la adecuada intensidad de los gestos y el placer estimulante de las competencias y el rendimiento.
- La creación del movimiento; planteamos la necesidad cada vez más creciente de dar oportunidades de libre expresión motriz. En la práctica consiste en actividades fundamentales que los alumnos interpretan con buen sentido rítmico y conocimiento del espacio.³

Habilidades motrices:

La Gimnasia Artística está íntimamente relacionada con las habilidades y destrezas básicas del individuo. Es sumamente complejo a nivel competitivo, tanto por la diversidad de los movimientos que deben realizarse, como por el coraje y la destreza que exige del atleta. Para realizar estas acrobacias, es necesario combinar fuerza, flexibilidad, concentración y confianza. Se lleva a cabo mediante entrenamientos deportivos que es considerado “todo proceso formativo organizado que tiene por finalidad el rápido incremento de las capacidades físicas, psíquicas, espirituales y técnico-motrices de los individuos, la función de todo entrenamiento deportivo consiste en la preparación para la competición”. (Martínez Rodríguez, J. L. 2000. p.127).

Nuestro entrenamiento se basa en primer lugar en las habilidades motrices de cada gimnasta, entendiendo a estas como la competencia adquirida por un sujeto para realizar una tarea concreta, particularmente el rol atrás y rondó. “Se trata de la capacidad para resolver un problema motor específico, para elaborar y dar una respuesta eficiente y económica, con la finalidad de alcanzar una mejora del rendimiento deportivo”. (Durand, 1988, Pág. 123). Las habilidades que son necesarias para tener en cuenta y llegar al cumplimiento de nuestros objetivos, a partir de la intervención, son:

- Carrera: es una habilidad fundamental que ayuda a la gimnasta a participar en variadas actividades deportivas. “Se caracteriza por la transferencia de peso de un pie a otro y los ajustes neuromusculares que se realizan. El patrón maduro de la carrera, por un lado, disminuye la base de sustentación y el tiempo de apoyo, y por el otro, aumenta la longitud de la zancada y el recorrido de los brazos”.

- Salto: “requiere propulsión del cuerpo en el aire y caer en el suelo absorbiendo todo el peso con ambos pies. Los factores que intervienen en el salto son la fuerza, el equilibrio y coordinación”. (Granda, J y Alemani, I. 2002; p.57).

- Girar: “es dar vuelta algo sobre su eje o alrededor de un punto. Implica una rotación a través de los ejes reales que atraviesan al ser humano.

- Rodar: dar vuelta un cuerpo sobre una superficie, trasladándose de lugar. Es un giro sobre una superficie”. (Fernández García, E. Gardoqui, M. L. y Sanchez Bañuelo, F. 2007; p. 21).

³ Langlade – Langlade, p.412.

Capacidades Condicionales:

También, fija sus bases en las capacidades físicas de las mismas, entendiendo a estas como “las cualidades, factores, potencialidades o recursos orgánicos-corporales. Podemos afirmar que son “predisposiciones innatas” en la persona, factibles de mejora en un organismo sano y que permiten todo tipo de movimiento. Se manifiestan en todas las actividades motrices”. (Cañizares. 2004). Por ellos vamos a desarrollar las cualidades físicas y básicas de la gimnasia, que implementamos en los planes de acción, propuestas en el libro “El mundo de la Gimnasia Artística en teoría y práctica” de Bessi, Flavio 2016:

- “Fuerza: es la capacidad del sistema neuromuscular de producir a través de procesos de inervación y metabólicos, contracciones contra resistencias.
- Resistencia de fuerza: es la capacidad de mantener rendimientos de fuerza por sobre el 30% de la fuerza máxima durante un periodo determinado, reduciendo lo menos posible la fuerza aplicada.
- Velocidad: es la capacidad de reaccionar en el tiempo más corto posible a un estímulo.
- Flexibilidad: es la capacidad de ejecutar movimientos y alcanzar posiciones con las articulaciones correspondientes con la amplitud necesaria”. (p. 96).

Estas capacidades condicionales son incluidas como contenidos dentro de nuestras planificaciones, ya que son necesarias para llegar a obtener una mejoría en el rendimiento deportivo de las gimnastas, debido a que son complementarias en el entrenamiento para lograr cambios significativos en la ejecución del rol atrás y el rondó de manera correcta y aplicando su técnica propiamente dicha.

Capacidades Coordinativas:

También hacemos hincapié en las capacidades coordinativas de las gimnastas, definidas por Meinel, Kurt y Schnabel, Geunter en su libro “Teoría de movimiento, motricidad deportiva”, como la “capacidad compleja necesaria para la regulación y organización del movimiento. Por lo tanto, son el conjunto de capacidades que tienen factores limitantes en la disponibilidad de energía y por consiguiente en las condiciones orgánico-musculares”.

Estas se dividen a su vez en:

- “Capacidad de combinación y acoplamiento de movimiento: permite unir habilidades motrices automatizadas y también, se encarga de la coordinación segmentaria de los miembros superiores e inferiores. Se expresa en la interacción de parámetros espaciales, temporales y dinámicos de movimientos.
- Capacidad de orientación espacio- temporal: permite modificar la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio y en el tiempo, con referencia a un campo de acción definido o a un objeto móvil. La percepción de la posición y del movimiento en el espacio y de la acción motora para cambiar la posición del cuerpo debe entenderse como la capacidad para controlar el movimiento del cuerpo orientado.
- Capacidad de diferenciación: es la capacidad de lograr, una alta exactitud y economía de movimiento de cualquier parte del cuerpo y de las fases mecánicas del movimiento total. Permite ejecutar de forma finamente diferenciada los parámetros dinámicos, temporales o espaciales de movimiento sobre la base de percepciones detalladas del tiempo, el espacio y la fuerza.
- Capacidad de equilibrio: es la capacidad de mantener el cuerpo en posición de equilibrio (equilibrio estático), de mantenerlo equilibrado durante la ejecución de acciones de movimiento (equilibrio dinámico) o de recuperar este estado después de la ejecución de las mismas (reequilibrio), es determinante en el caso de desplazamientos acrobáticos y/o perturbaciones o variaciones imprevistas de los apoyos.

- Capacidad de reacción: permite reaccionar a estímulos como respuesta a una señal, con acciones motrices adecuadas. Las reacciones pueden dividirse en simples: son todas las respuestas del organismo a una señal imprevista ya conocida, en forma de un movimiento claramente definido previamente, y complejas: son todas las respuestas del organismo, en forma de acción motriz no predeterminada, a una señal no claramente conocida previamente. Se basa en gran medida en la capacidad de anticipo y depende de los conocimientos y la experiencia.
- Capacidad de transformación del movimiento: hace posible adaptar o transformar el programa motriz de la propia acción en base a cambios imprevistos o totalmente inesperados de la situación, capaces de interrumpir el movimiento programado y provocar su prosecución con otros esquemas o programas motores.
- Capacidad de ritmización: es la capacidad de dar un sustento rítmico a la acción motrices (movimientos globales y parciales), es decir, de organizar los compromisos musculares de contracción y de relajación según un orden cronológico”. (p.26)

Al igual que las capacidades condicionales, las capacidades coordinativas se incluyen dentro de los planes de acción, como otro de los contenidos que se interrelacionan para llegar a cumplir con nuestros objetivos propuestos. Tanto los contenidos propios de la Consciencia Corporal como los contenidos propios de la Gimnasia Artística, son unidades que planteamos como necesarias para lograr que las gimnastas demuestren un avance y una mejoría en su rendimiento deportivo a partir de una serie de intervenciones que articulen estos contenidos y que produzcan un efecto positivo en el proceso de aprendizaje de las alumnas en relación a las dos técnicas propuestas a continuación.

Aparato: Suelo:

La intervención se plasma en uno de los aparatos que componen la disciplina a nivel nacional, y básicamente, en dos destrezas propias del mismo. Para ello nos vimos obligadas a indagar sobre las estipulaciones técnicas o reglas que plantea la Confederación Argentina de Gimnasia sobre el aparato en el que se fijan las bases de nuestro proyecto:

- “Suelo: las series ejecutadas son estipuladas por la C.A.G⁴ donde se determinan los elementos, se prohíbe agregar elementos y se determina la amplitud de separación de piernas de los saltos. Los ejercicios se basan en una coreografía que va acompañada con música y dura alrededor de 1 min y 1 m y medio. Este tipo de gimnasia implica que debe combinar elementos acrobáticos (al menos dos series y una con al menos uno o más mortales), acrobáticos-gimnásticos y gimnásticos, ocupando toda la superficie del suelo y de manera armoniosa, sin perder la musicalidad, yendo de la mano con la música, no todas las categorías realizan su serie con música. (Reglamento de la Confederación Argentina de Gimnasia)”.

Técnica:

A su vez en cada aparato gimnástico hay diversas destrezas y ejercicios que se llevan a cabo los cuales son desarrollados según su técnica correspondiente, entendemos por técnica un “conjunto de procedimientos que apuntan a la correcta realización de un movimiento con la máxima eficacia posible”. (Palmeiro – Pochini. 2006. p.24). Los contenidos que trabajamos en nuestra investigación son los expuestos por Palmeiro, M. A. y Pochini, M. (2006) en sus libros “La Enseñanza de las destrezas gimnásticas en la escuela” y “Gimnasia Artística: su enseñanza en escuelas y talleres” (2008):

⁴ Confederación Argentina de Gimnasia.

“Técnica Rol atrás agrupado:

Desde la posición inicial de pie, brazos perpendiculares al suelo y levemente separados, se produce la flexión del tronco al frente y el descenso de los brazos con los codos en extensión, con el objetivo de ubicar más tarde las manos entre las caderas y las rodillas. A partir de ese momento comienza la pérdida de equilibrio hacia atrás manteniendo en todo momento las rodillas juntas. El contacto con la colchoneta se produce en primera instancia con los glúteos, zona lumbar y dorsal. Estas acciones serán consecuencia de la elevación de las piernas, que se dirigirán hacia atrás mediante la flexión de rodillas, ubicando las mismas, próximas al pecho y realizando la flexión ventral de la cabeza de manera tal de favorecer el agrupamiento del cuerpo. Las manos una vez que se separaron del suelo se dirigen rápidamente a la altura clavicular, con los dedos extendidos y orientados hacia atrás. Una vez superada la línea perpendicular por parte de la cadera, comienza la acción extensora de los brazos, de manera tal de elevar la cadera, lo que permitirá apoyar en el suelo, en primer lugar la cabeza de los metatarsianos y luego la planta del pie. A partir de allí, el cuerpo continúa su ascenso hasta llegar a la perpendicular, por medio de la elevación del tronco, conjuntamente con la extensión de las rodillas. El movimiento concluye con la vista dirigida hacia el frente, en posición de pie de manera análoga a la utilizada en el inicio de esta destreza”. (p.48)



Técnica Rol Atrás a piernas juntas y extendidas:

Se efectúa el movimiento de manera análoga al realizar el rol atrás agrupado pero a partir del pasaje de la cadera por la perpendicular, las rodillas comienzan a extenderse, posición que se mantiene hasta el final del movimiento. Las piernas siempre se mantienen juntas.

Para poder alcanzar la posición de pie al finalizar el movimiento será fundamental por un lado la acción extensora de los codos que permitan elevar la cadera y por otro, la ubicación de los pies cerca del apoyo de las manos”. (p.55)

“Rondó: para poder efectuar un buen rondó será fundamental el dominio de la siguiente técnica de movimiento.

Salticado: Se realiza en dirección oblicua, hacia arriba y adelante, y constituye un doble apoyo de la pierna de impulso, seguido del apoyo de la pierna de empuje en el cual durante su ejecución los brazos podrán dirigirse con semicircunducción de brazos donde durante la carrera los brazos actúan libremente a los costados del cuerpo, a partir de allí se dirigen hacia los costados, hacías atrás y hacia la línea media del cuerpo y desde allí hacia arriba y adelante en forma conjunta y extendida, coincidiendo dicha elevación con la acción de impulso, mientras que la pierna contraria se eleva y se proyecta hacia adelante, extendiéndose al final del movimiento.”

Técnica de Rondó:

Una vez finalizado el salticado, se produce el apoyo de la pierna de empuje, que se realizará sobre la línea de avance con dicha pierna flexionada y será largo con el objetivo de provocar el descenso del centro de gravedad ubicado en la cadera. En ese momento los brazos, el tronco y la pierna de impulso se encontrarán formando un ángulo de 180°. A partir de allí el tronco descenderá frontalmente, las manos se dirigen a tomar contacto con el suelo, mientras la pierna de impulso se eleva siempre extendida. Cuando la mano correspondiente a la pierna de empuje se encuentra próxima a tomar contacto con el suelo, comienza la rotación del tronco. Una vez apoyada esta mano, se produce el empuje y extensión de la pierna de empuje, que busca unirse a la pierna de impulso lo antes posible. En ese momento el cuerpo se encontrará con una leve hiperextensión. El brazo correspondiente a la pierna de impulso se mantendrá formando un ángulo de 180° con

referencia al tronco durante el descenso, dicha mano colabora con la rotación del tronco. Esta mano se ubicara fuera de la línea de avance, con una separación igual al ancho de hombro, en diagonal a la primera mano, con una rotación de 180° con referencia a la iniciación del movimiento. A partir de este momento comienza la acción de corbata, durante la cual, las piernas se juntarán en el aire, mientras que la cadera se flexiona, los pies buscan el contacto con el suelo y el tronco se eleva en búsqueda de la perpendicular junto con los brazos”. (p.24-25)



Errores más comunes:

En cuanto al reconocimiento de dificultades de las alumnas y la resolución de problemas, surgen distintos aspectos a tener en cuenta a la hora de desarrollar la disciplina, ya que se nutre de una amplia variedad de errores que las gimnastas cometen generalmente y que influyen de manera negativa en la mejora del rendimiento deportivo de las niñas, para ellos desagregamos algunos de los errores más comunes, planteados por Bessi, Flavio 2016, que surgen en el desenvolvimiento de las destrezas y la corrección a través de la comparación de los valores ideales y reales en relación a:

- Posición o postura⁵: se debe entrenar con precisión y tenacidad. Es indispensable realizar un entrenamiento de postura y tensión corporal consecuente para poder ejecutar los ejercicios gimnásticos de manera que la carga sea aceptable y no dañe al cuerpo.
- Factores espacio-temporales.
- Velocidad del movimiento: la velocidad máxima se alcanza solo si dispone de características innatas de superior desarrollo. (Perello, T. I. Munuera, R. F. Munuera, R. A. Pertegaz, N. 2003. p. 153). Lo que se pretende conocer a través de las encuestas una vez que las gimnastas identifiquen como realizan dichas destrezas, de forma rápida o lenta.
- Detección de errores y corrección mediante la observación y el análisis de los movimientos de sus compañeras de entrenamiento.

Los errores que se pueden presentar en relación al valor ideal del movimiento y que procuramos modificar pueden ser debidos a diferentes factores:

- “Imagen mental: cuando la gimnasta no realizan un movimiento como lo determina la técnica, debido a la falta de modelos o falta de explicaciones lo suficientemente detalladas, y obtienen una idea equivocada del movimiento o sobre el concepto que tiene del mismo.
- Error de ejecución: la gimnasta tiene la idea correcta del movimiento, el resultado de la ejecución es percibido correctamente pero no puede, sin embargo, ejecutar el movimiento tal como se lo propone.

⁵ En la gimnasia existen cuatro posiciones básicas, postura recta, postura ahuecada hacia adelante, postura arqueada hacia atrás, postura arqueada hacia el costado. En el proceso de entrenamiento y aprendizaje se deben desarrollar posiciones gimnásticas adecuadas o hábitos posturales que benefician estas posiciones básicas.

- Error en la priorización: es un error del entrenador que empujan a sus gimnastas sin respetar la necesaria calidad de ejecución.
- Error de percepción: la gimnasta percibe acciones o posiciones que solo existen en su cabeza, se sorprende si el resultado no es el deseado, a pesar que desde su perspectiva hace todo bien. Hay que lograr una especie de calibración entre la sensación interna y la imagen externa mediante herramientas visuales". (Bessi, F. 2016. p. 62).

Rol Atrás:

- "El gimnasta no apoya las palmas de las manos ni lo los dedos. De ese modo, todo el peso del cuerpo recae en la cabeza y, por ende, en las cervicales. Es recomendable no ejecutar más roles. El gimnasta debe aprender e interiorizar el apoyo de las manos correcto.
- El gimnasta rota solamente sobre uno de los hombros. Es recomendables practicar con bloques de cajones. Asegurar que las manos sean apoyadas simétricamente.
- Durante la rotación hacia atrás, la cabeza se apoya en la nuca. Se recomienda practicar con bloques de cajones y un objeto bajo la barbilla.
- No logran conseguir la velocidad para elevar la cadera. Las posibles causas pueden ser debido a un descenso excesivamente lento o al apoyo recto de la espalda sobre el suelo.
- Finaliza el rol apoyando las rodillas debido a la escasa velocidad de rotación o falta de agrupamiento". (p.48 – 52).

Rondó:

- "Realizar el salticado excesivamente hacia arriba.
- Rotar prematuramente el tronco en forma lateral durante el salticado.
- Colocar el pie correspondiente a la pierna de empuje fuera de la línea de avance.
- No flexionar la pierna de empuje en la entrada.
- Apoyo incorrecto de la primera mano, colocar la misma fuera de la línea de avance.
- Colocar la primera mano sin la rotación de 90°.
- Rotar la mano correspondiente a la pierna de empuje más de 90°.
- Colocar la mano correspondiente a la pierna de impulso sobre la línea de avance (medialuna).
- Realizar el apoyo de la segunda mano excesivamente cerca de la primera.
- Ejecutar el apoyo con los brazos flexionados.
- Finalizar el rondó con el tronco excesivamente flexionado". (p.16 – 29).

Rendimiento deportivo:

Lo que se pretende lograr a partir de la articulación de los contenidos desarrollados en los planes de acción es que las niñas puedan adquirir una correcta técnica de las destrezas rol atrás y rondó y que esto, a su vez, permita lograr una mejora en el rendimiento deportivo personal de cada gimnasta, entendiendo al rendimiento deportivo como, el resultado y la ejecución de una acción deportiva, como el rol atrás y el rondó, que se valora según unas normas o reglas estipuladas por la Federación Argentina de Gimnasia. La condición previa, que se considera en las planificaciones, del rendimiento deportivo es en primer lugar las capacidades informativas (coordinativas), que se clasifican en el sistema dependiente del aprendizaje, y en segundo lugar las capacidades energéticas (condicionales), que se clasifican en el sistema dependiente de la adaptación al movimiento involucrado. La estructura del rendimiento comprende factores que se pueden contemplar como condiciones del rendimiento deportivo: factor personalidad, factor táctico, factor coordinación/técnica, factor condición física y factor constitución. Estos factores se ven afectados a medida que se lleva a cabo la intervención, lo que nos permite detectar si se generaron cambios en el rendimiento deportivo de las gimnastas. (Schnabel, 1994; p. 37).

CARACTERÍSTICAS DE LA EDAD:

Determinamos que nuestro proyecto se lleva a cabo interviniendo con un grupo de niñas de 7 a 9 años de edad que comprenden el grupo de Pre-competencia, por lo cual nos vimos obligadas a indagar sobre las características que debemos tener en cuenta a la hora de abordar un aporte significativo. Por ello exponemos ciertos aspectos específicos de la edad en que se comprenden las gimnastas, las cuales se encuentran en relación al desarrollo motor en la etapa escolar, propuesta por Granda, Juan y Alemany, Inmaculada 2002, exponen que las gimnastas que se plantean como sujeto de estudio se encuentran en un período de cambios: ya que aumenta el contacto con los compañeros de forma más continuada y estable, poco a poco comienza la independencia con respecto a la familia, se empieza a despertar el interés por su grupo y hay un mayor contacto con el mundo de los adultos, asimilando sus valores y normas.

En los primeros años de esta etapa se observa la gran riqueza de las conductas motrices, así como un aumento en el control motor, por ello consideramos que es un momento óptimo para que las niñas practiquen una actividad motriz, al principio de forma general para mejorar y refinar las actividades motrices básicas y más adelante iniciarse en algún deporte específico, en nuestro caso Gimnasia Artística.

En el aspecto social observamos que superan el egocentrismo, es decir, ya puede pensar en el grupo, en los otros y ayuda a potenciar su socialización. Entiende al grupo de forma amplia, se adapta a las reglas y tiene mayor autonomía. En el área emocional, es la etapa del “niño bueno” porque es obediente, atento y puede aplazar sus deseos, el desarrollo emocional durante la infancia implica avanzar en el control y la regularización de las propias emociones, se transforma a un proceso de autocontrol, con el cual aprenden a evaluar, regular y modificar, si es necesario sus propios estados emocionales. En el aspecto cognitivo ya existe una descentración de las experiencias, utiliza un pensamiento reversible y aparecen las operaciones lógicas. Abandona el simbolismo fantasioso y el globalismo típico de la etapa anterior.

En el ámbito motor es un período de estabilidad, de crecimiento físico, de mejora motriz regular. Es una etapa de gran riqueza en conductas motrices y aumenta la precisión de los movimientos. En esta etapa podemos decir que las habilidades motrices básicas se consolidan, refinan y se aplican a diversos aprendizajes motores referidos específicamente al rol atrás y rondó. Además, el rendimiento motor en tarea de fuerza, velocidad, resistencia, agilidad y equilibrio mejoran al compararlo con el período anterior. Manifiestan madurez y eficiencia en las tareas de carrera, lanzamiento, salto, recepción, golpeo y pateo que son elementos fundamentales para desarrollar de forma técnica y correcta el rol atrás y rondó. Las características generales de esta etapa en relación con el ámbito motriz son: mayor estabilidad y control corporal, el gesto se adapta a las existencias del entorno, aparece la motricidad analítica, es decir, la capacidad de separar el gesto en sus partes constituyentes, realiza actividades físicas grupales, en relación a las capacidades que tiene para entender las normas, acatarlas y a la necesidad de compararse con sus compañeras y mejorar en todas las cualidades físicas gracias al crecimiento y el desarrollo madurativo (p.61).

CONSCIENCIA CORPORAL:

No obstante, tomándose en consideración el tema de estudio, realizamos una directa articulación con contenidos propios de la Consciencia Corporal, permitiendo un acrecentamiento de las alumnas en dicha disciplina.

A lo largo de la presente investigación, se hace énfasis en el concepto de Consciencia Corporal diferenciándola de los demás conceptos que pretenden abarcar el significado del cuerpo y del uso del mismo. Según lo expuesto por Ortiz, S. A. 2016 el término “Consciencia” proviene del latín y hace referencia al conocimiento, para el caso que nos aboca es el conocimiento que se tiene de sí mismo, abarca no sólo las sensaciones provenientes del medio, sino las percepciones emanadas de ellas, las representaciones y los conceptos que permiten que las niñas puedan establecer categorías universales. Haciendo hincapié en nuestro objetivo general no basta con tener conocimiento de su corporalidad sino que es necesario también tener la capacidad de interpretarla, re-significarla y usarla funcionalmente en el entorno y en la ejecución de las destrezas con las que se pretende llevar a cabo la intervención. Esta consciencia, por lo tanto, va a permitir que las gimnastas realicen las acciones necesarias para manejar no sólo su propia corporalidad, sino su intencionalidad, su lenguaje y evaluar constantemente el efecto que producen en el medio. (Tesis de maestría. Universidad Libre Maestría en Educación con énfasis en Orientación Educativa, Bogotá, 2013).

Esquema corporal:

Para poder reorganizar el contenido Consciencia Corporal debemos centrarnos en primer lugar en el concepto de esquema corporal, que tiene que ver con “la capacidad del individuo de reconocer su propio cuerpo en relación consigo mismo y con su entorno, reconociendo cada una de las partes que lo componen independientemente de que éstas se encuentren en reposo o en movimiento”. (Le Boulch. p. 87). Esta construcción permite que las gimnastas puedan relacionarse con su entorno y el conocimiento de su cuerpo le contribuye a poder ubicarse en el espacio y tener control de su tono muscular que será el que influya a la hora de realizar cualquier movimiento.

Jean Le Boulch, distingue diversos estadios de estructuración del esquema corporal: estadio del cuerpo vivido, percibido y representado. Le Boulch, Jean – 1991 – El Deporte Educativo. Psicocinética y Aprendizaje Motor – Paidós Ibérica – Barcelona plantea su hipótesis de trabajo que hace de la educación psicomotriz un medio práctico para ayudar al niño a disponer de una “imagen del cuerpo operativo”, pudiendo, a partir de ésta, ejercer su disponibilidad:

- “Etapa cuerpo vivido. El YO: 1ª Etapa: Cuerpo vivido (de 0 a 3 años): Durante los tres primeros meses predomina la actividad refleja y automática. A partir de entonces empieza a sentir su cuerpo en relación a las circunstancias externas y experimenta el deseo de moverse. Comportamiento motor mal controlado y obedece a impulsos primarios
- Etapa del cuerpo percibido, organización esquema corporal: 2ª Etapa: Discriminación perceptiva (de 3 a 7 años): Desarrollo progresivo de la orientación del esquema corporal. El uso del lenguaje va a permitir la representación mental del cuerpo. Perfección de la motricidad global, mejora de la orientación del cuerpo en el espacio.
- Etapa cuerpo operativo, fusión de las dos anteriores. 3ª Etapa: Cuerpo representado (de 7 a 12 años): Hasta ahora la imagen que el niño/a tiene de su cuerpo es estática. Ahora surge la necesidad de adquirir la imagen del cuerpo en movimiento. Se pasa de una imagen reproductora a una anticipadora del movimiento”.

Lo que plantea el autor es una diferenciación entre organización y estructuración del esquema corporal y considera la etapa del “cuerpo percibido” como correspondiente a la organización del esquema corporal, al necesitar la maduración de la función de interiorización. Por otra parte señala que existe una estructuración del esquema corporal al producirse la fusión más estrecha posible de las dos imágenes, la del cuerpo vivido y la del cuerpo percibido. La consecuencia resultante sería la de disponer el niño de una imagen del cuerpo “operativo”. Según la opinión de Jean Le Boulch, si el esquema corporal es una estructura que va a permitir globalizar y unificar sin interrupción las informaciones que se derivan del propio cuerpo, se podría señalar en consecuencia que “el esquema corporal es la base fundamental de la función de ajuste que constituye el punto de partida de todo movimiento”.

De acuerdo a Le Boulch es fundamental que se dé una buena estructuración del esquema corporal ya que de no ser así el individuo tendrá dificultades en su relación con el entorno, en el plano de la percepción, con problemas de estructuración espacial y en el plano de la motricidad manifestada con torpeza de movimientos y mala postura. En el plano de la percepción, se aspira a que las gimnastas tomen consciencia del mundo que las rodea ya que particularmente la disciplina se desenvuelve en un espacio obstaculizado con diversos elementos (colchones, tablas de pique, cajón de salto, etc.), que son propios para el normal desarrollo de la misma o para desplegar metodologías que permitan perfeccionar la técnica del rol atrás y rondó, por medio de su cerebro interpreta los estímulos que llegan a través de sus sentidos y le permite ser consciente de lo que sucede en su entorno, convirtiéndose el cuerpo en la base sobre la que se construye la relación de las niñas con el mundo. Esta posibilidad de relacionarse con su entorno le permitirá estructurar en su esquema corporal la posibilidad de orientarse de manera adecuada en el espacio. En cuanto al plano de la motricidad la importancia del esquema corporal es vital para la ejecución del rol atrás y rondó ya que si tiene una perturbación y por esta razón no ejerce un control de alguna región de su cuerpo esto se verá reflejado en su acción y en la falta de disponibilidad motriz. (Le Boulch. p. 89). Por ello, desdoblamos como un contenido propio de la Consciencia Corporal la percepción espacio-tiempo que va a surgir a partir de una buena estructuración del esquema corporal de las alumnas, a través de la intervención social.

Representación mental:

A su vez, mediante la representación mental, las niñas definen la prolongación sobre una vertical, del concepto de arriba y de abajo, y sobre la horizontal, de la derecha y de la izquierda. Así estos conceptos se convierten en propiedades del espacio, los cuales son de suma importancia para el desarrollo y ejecución de las destrezas propias de la Gimnasia Artística, ya que cada una de ellas se ejecuta en espacios y tiempos delimitados.

Memoria Procedural:

También desagregamos a la memoria procedural como otro de los contenidos propios de la Consciencia Corporal, la cual cumple un papel fundamental en nuestro proyecto, ya que permite, que a través de los años, sepamos cómo realizar una acción. Este sistema de memoria se relaciona con

el aprendizaje de distintos comportamientos que no tienen valor de verdad y operan de manera automática no consciente (Manes, F. 2009).

Percepción de sensaciones:

Otro contenido que se desglosa de la Consciencia Corporal es la percepción de sensaciones como el miedo, el término proviene del latín *metus*, y se define como una emoción que puede alcanzar gran intensidad y que deviene cuando el individuo se percata de un factor amenazante tanto físico como mental, emocional o social, que lo hará reaccionar de forma auto-defensiva, a través de una serie de cambios fisiológicos (Calles, 2004). Es evidente que el miedo conlleva una serie de consecuencias perjudiciales para el aprendizaje y rendimiento deportivo de las gimnastas. El miedo produce consecuencias a nivel fisiológico, motor y cognitivo, apareciendo tensión muscular y trastornos de percepción, lo que genera una falta de precisión en los movimientos, falta de flexibilidad, así como mayor fatiga, reduciendo su campo visual y perdiendo así información (Valdés, 1998). Otra sensación que se plantea como una de las sensaciones que expresan las gimnastas es el término de seguridad⁶ que proviene del latín *securitas*, que a su vez deriva de *securus* (sin cuidado, sin precaución, sin temor a preocuparse), que significa libre de cualquier peligro o daño, y desde el punto de vista psicosocial se puede considerar como un estado mental. Es muy importante que las gimnastas expresen estos sentimientos, ya que implica la forma correcta de hacer las cosas y de allí que sea necesario todo el mayor esfuerzo que se dedique en la eliminación de peligros.

Solución de problemas:

Por otro lado, nos concierne que las niñas sepan reconocer sus dificultades a la hora de realizar una técnica de forma inadecuada, para ello, nos remitimos al termino solución de problemas, que hace referencia a un proceso cognitivo dirigido a transformar una situación no deseada en una situación deseada, cuando no existe un método de solución o se necesita resolver y la cual no dispone de una camino directo que lo lleve a la solución. (Granda, V. J. y Alemany, A. I, 2002)

⁶ Definición de Seguridad: <http://conceptodefinicion.de/seguridad/>

PROPUESTA DE INTERVENCION:

Una vez desarrollados los contenidos propios de la Gimnasia Artística, por un lado, y de la Consciencia Corporal, por otro, planteamos diversas formas de trabajo las cuales nos serán útiles en cuanto a la recolección de información sobre la realidad en la que se pretende intervenir.

Encuesta:

Como primer medida realizamos una encuesta, que consiste en la interrogación a personas, en este caso niñas de 7 a 9 años de edad, sobre temas específicos, como las destrezas que se desarrollan en el aparato suelo de la disciplina Gimnasia Artística, a través de un cuestionario estructurado y preparado, administrado en forma personal por un encuestador, las profesoras, en este caso. Las respuestas obtenidas son codificadas, cargadas en una base de datos y procesadas, para luego analizarlas e interpretarlas para elaborar conclusiones finales sobre las respuestas obtenidas (Nirenberg, O. 2013; p.341). A partir de las conclusiones finales obtenidas con las respuestas de las misma, elaboramos un diagnostico que nos permite ampliar y profundizar el conocimiento acerca de la situación que pretendemos solucionar o mejorar. (Nirenberg, O. 2013; p.116).

Plan de acción:

Como segunda medida elaboramos 24 (veinticuatro) planes de acción el cual se considera, como una presentación resumida de las tareas que deben realizarse por ciertas personas, en plazos de tiempo específicos, utilizando un monto de recursos asignados con el fin de lograr un objetivo dado (Organización Panamericana de la Salud, 1990; p.56) que se efectúan con ambos grupos de Pre-competencia, donde se desagregan los contenidos propios de la Gimnasia Artística, de la Consciencia Corporal y los métodos seleccionados para realizar la intervención.

Observación:

Una vez que los planes de acción se están poniendo en práctica, confeccionamos una guía de observación, que se plantea como otro formato de recolección de información. Esta observación de terreno, participativa, consiste en la observación directa de fenómenos o procesos, que permite acceder al conocimiento de comportamientos, avances en la ejecución, existencia y adecuación de las actividades, tiempos y recursos programados en los planes de acción. La información relevante debe ser detallada y muy descriptiva. Los registros fotográficos o de video son un respaldo muy importante para llevar a cabo la observación participativa. (Nirenberg, O. 2013. p.342)

Registro fotográfico y de video:

Por último, haciendo referencia a los registros fotográficos y de video que plantea Nirenberg, O. como soporte complementario a las observaciones de los planes de acción, llevamos a cabo 6 registros fotográficos y de video ya que tomamos al video y la fotografía no solo como reproducción fiel de la realidad, sino que los utilizamos como representación y reconstrucción de la misma. Bajo esta mirada el video no es solamente una forma de observar, estudiar y analizar el mundo a través de

imágenes y sonidos, por una cierta distancia por parte del investigador, sino que es, en ella misma, una creación de la realidad. (García Gil, M).

De esta forma y con relación al planteamiento de nuestros objetivos realizamos un recorrido conceptual que sustente nuestro proyecto, que contribuyen al desarrollo y acrecentamiento de la Consciencia Corporal y por consiguiente mejorar el desarrollo psicomotor y rendimiento deportivo de las gimnastas que integran la disciplina Gimnasia Artística interviniendo específicamente en las técnicas de rol atrás y rondó, del aparato suelo.

Destinatarios:

Las niñas con las que se llevara a cabo el proyecto son niñas de 7 y 9 años de edad, oriundas de la misma localidad, que corresponden a niveles diferentes de acuerdo a su edad, que desarrollan su actividad en la misma categoría. Todas tienen una trayectoria diferente y se incluyeron en la disciplina en distintos momentos por lo que no todas presentan los mismos años previos de actividad, lo que influye en cierta medida en sus capacidades y habilidades a la hora del entrenamiento. Los grupos fueron designados teniendo en cuenta la conducta y la capacidad de cada gimnasta para poder así obtener mayores logros y un entrenamiento más personalizado.

Asisten a competencias que se organizan en una zona regional, compuesta por 8 clubes, los cuales se dividen en dos zonas de 4 clubes cada una y concluye el año con una competencia final con los clubes integrantes de las dos zonas. La asistencia debe ser como mínimo a tres competencias para poder asistir a la final del año.

La asistencia a clases es de 2 estímulos semanales en el grupo de Pre-competencia y una asistencia con su grupo original de “escuelita”, para evitar perder el contacto con su grupo inicial de trabajo y sus amistades.

Consideramos que la mejora del rendimiento deportivo mediante metodologías que permitan favorecer la producción de Consciencia Corporal son puntos claves para su desarrollo en la disciplina y para su mejor desempeño y logro, pudiendo así avanzar de nivel y categoría para llegar a logros más altos.

Metodologías:

La intervención se lleva a cabo con 24 (veinticuatro) planes de acción que se implementan para los dos grupos de Pre-competencia desde el mes de junio al mes de agosto y los instrumentos que utilizamos para la recolección de datos son los propuestos por Nirenberg, Olga en su libro “Formulación y evaluación de intervenciones sociales”.

Uno de los instrumentos hace referencia al análisis de información cuantitativa, para ello se realiza una encuesta a cada gimnasta que comprende el grupo de Pre-competencia, el guion se divide en 4 destrezas propias del aparato suelo y las mismas preguntas van dirigidas a cada uno de ellas. El cuestionario se realizó teniendo en cuenta puntos claves de nuestros objetivos y así formulamos las preguntas para poder obtener información referida a la percepción, la percepción espacial y temporal, al reconocimiento de dificultades, la expresión de sensaciones y la memoria procedural de las gimnastas con las que se realiza la intervención. Los resultados obtenidos nos brindaron la información que planteamos como problemática a analizar y que nos llevó a planificar la intervención en relación a las destrezas que resultaron como dificultosas y menos agradables para las encuestadas, lo que conlleva a que las gimnastas tengan un bajo rendimiento deportivo en sus competencias zonales debido a una mala ejecución técnica de las destrezas mencionadas.

Luego se construyen los planes de acción para planificar y diagramar las actividades a desarrollar durante la implementación del trabajo. Los planes de acción son 24 en total, de los cuales 12 planes son destinados a trabajar la destreza rol atrás y los otro 12 a trabajar la destreza rondó. Las destrezas son desglosadas para poder llevar a cabo metodologías que sean necesarias para el posterior aprendizaje de dichas destrezas. Los planes están divididos en los tres momentos que comprende la clase, inicio, donde se lleva a cabo la entrada en calor trabajando las habilidades y las capacidades físicas de las gimnastas, luego el desarrollo, donde se hace hincapié en la preparación física, haciendo foco en las capacidades condicionales y en las coordinativas, y por otro lado en desarrollar metodologías que estén relacionadas a cumplir con los objetivos propuestos diariamente referidos a la destreza implicada, por último, la finalización, que hace referencia a la elongación donde se le da mucha importancia a la capacidad flexibilidad. A su vez, en los planes se encuentra diagramado que días se realizan la toma de los registros fotográficos y de video y también los métodos a los que debemos hacer referencia a medida que se desarrolla la clase.

PLAN DE ACCIÓN N°1				
<u>Contenido:</u>	<u>Objetivos:</u>	Tiempo de sesión:	<u>Inicio:</u>	Método:
			<u>Desarrollo:</u> Preparación física:	
			Metodología específica:	
			<u>Finalización:</u>	

Modelo tabla plan de acción.⁷

⁷ Ver tabla completa en Anexo III.

Una vez llevada a cabo la encuesta y planificados los planes de acción otro de los instrumentos al que recurrimos es el análisis de información cualitativa a través de observaciones participativas que se van a efectuar en relación a los planes de acción, por lo que obtendremos 48 observaciones, 24 de cada grupo de Pre-competencia. El guion de observación detalla aspectos como la comprensión de consignas, ejecución, interpretación de metodologías, adaptación espacial temporal, sensaciones, postura corporal, detección y corrección de errores, percepción e interiorización de las destrezas entre otros aspectos a considerar que resulten relevantes para el análisis posterior de dichas observaciones.

Observación n°1.

Club Atlético Social Corralense.

Grupo: Pre-competencia.

Turno: mañana.

Fecha: 05/06/2017.

Hora: 10:00 hs.

Duración: 1 hora.

Transcripción de observación n°1.	Referentes teóricos.
Inicio:	
Desarrollo:	
Finalización:	

Modelo tabla de observaciones.⁸

A su vez, en cuanto a la recolección de información cualitativa, realizamos registros fotográficos 6 (seis) y de videos 6 (seis) en relación a los planes de acción para mostrar el proceso, ya sea positivo o no, de las gimnastas a partir de la intervención basada en métodos seleccionados que contribuyan al desarrollo de los contenidos propios de la Consciencia Corporal.

Luego, realizamos un análisis significativo de las observaciones y los registros obtenidos para poner en tela de juicio si las gimnastas pudieron demostrar cambios en su técnica a partir de la intervención propuesta y que esto permita una mejoría en su rendimiento deportivo.

Una vez desarrollada la propuesta de intervención seleccionamos ciertos métodos para construir la relación entre rendimiento deportivo y Consciencia Corporal y así actuar en la ejecución de las habilidades gimnásticas que hacen indispensables la correcta elección de un método, entendiendo que método implica orden y se constituye en un proceso ordenado a seguir en la consecución de un resultado y como tal ofrece una estructura de organización. (Palmeiro – Pochini. 2006. p.23). Uno de los métodos que seleccionamos para lograr un aprendizaje consciente en las gimnastas es el deductivo o cerrado, con el cual las gimnastas reciben todas las informaciones necesarias para poder alcanzar el objetivo de movimiento, rol atrás y rondó. Este método se utiliza normalmente en el deporte de alto rendimiento, ya que se busca la precisión de las acciones y el camino más directo hacia la meta. Utilizando este método surge:

⁸ Ver tabla completa en anexo IV.

- Método de aprendizaje por partes: aquí se divide el movimiento en segmentos iguales, se practican de forma separada y cuando son dominados se los va poniendo juntos hasta llegar al objetivo final. (Bessi, F. 2016. p. 57)

Otro de los métodos que se emplea para cumplir con el logro de los objetivos planteados a lo largo de la investigación fija sus bases en la “técnica Alexander” de:

Alexander Frederick Matthias, (1932) sostiene:

“La “técnica Alexander” es el arte de hacer un buen uso de uno mismo. Es un método sencillo de educación corporal cuyo objetivo es encontrar el equilibrio y la libertad natural del cuerpo para aprender a movernos con más facilidad; y que, una vez aprendido, no se olvida”.

Lo que nos permite esta técnica es que las gimnastas reconozcan que es lo que están haciendo de más, para dejar de hacerlo y así corregir ciertos aspectos que dificultan el normal desarrollo de las destrezas.

Otra de las actividades seleccionadas para intervenir hace referencia a la teoría de Le Boulch, (1997) quien describe la función de interiorización como:

“La función de interiorización tiene gran importancia en psicomotricidad, es una forma de atención perceptiva que se centra sobre el propio cuerpo y que posibilitará que el niño tome consciencia de sus características corporales. Cuando el niño conoce su propia persona, pasa de una actitud de extroversión a introversión, es decir, de un descubrimiento del mundo exterior a un estado narcisista secundario, pudiendo manifestar una “atención interiorizada” en sus sensaciones propioceptivas, permitiéndole establecer relaciones más precisas entre lo visualizado y lo que es sentido. La representación mental permite asociar la imagen visual del cuerpo con las informaciones cinestésicas que de esta forma se hacen localizables y a partir de esa representación mental podrán ser organizados los programas motores que servirán como recurso para el aprendizaje de determinadas habilidades motrices”.

Esta función es relevante para lograr un aprendizaje consciente de las técnicas de rol atrás y rondó que pretendemos mejorar para lograr así una mejora del rendimiento de las gimnastas en las competencias zonales y en el normal desarrollo de la disciplina.

También proponemos mejorar ciertos aspectos metodológicos a través de los conceptos que plantea Meinel, Kurt en su libro “Didáctica del movimiento”:

“El primero hace referencia al movimiento voluntario: surge de la asociación en el tiempo y en el espacio de movimientos elementales. El origen está en la representación mental del movimiento, o sea, la imagen motora realizada previamente en la corteza cerebral. Es por lo tanto una imagen motora transformada en movimiento, esta imagen motora puede ser de dos clases: representaciones visuales (lo que demuestra que la vista juega un papel importantísimo en el movimiento) y de representaciones cinestésicas (resultado de la memorización de los movimientos ya ejecutados).

Y la segunda hace referencia a los movimientos automáticos: estos representan la mayor parte de la actividad motora del hombre. Se realizan mediante la repetición de movimientos nuevos y aparecen en la medida en que quedan fijados sus elementos componentes. La automatización de los movimientos se realiza en la corteza cerebral”.

Lo que se pretende alcanzar a través de esta intervención es obtener un cambio significativo en el rendimiento deportivo de las gimnastas, haciendo hincapié en las técnicas de las destrezas que resultan de gran dificultad en el desempeño de la disciplina para las niñas que están involucradas como sujetos de estudio. Para ello se plantean las dimensiones anteriores para facilitar el proceso de

aprendizaje que se desarrolla en los 24 planes de acción que se van a efectuar durante el mes de junio al mes de agosto.

Cronograma:

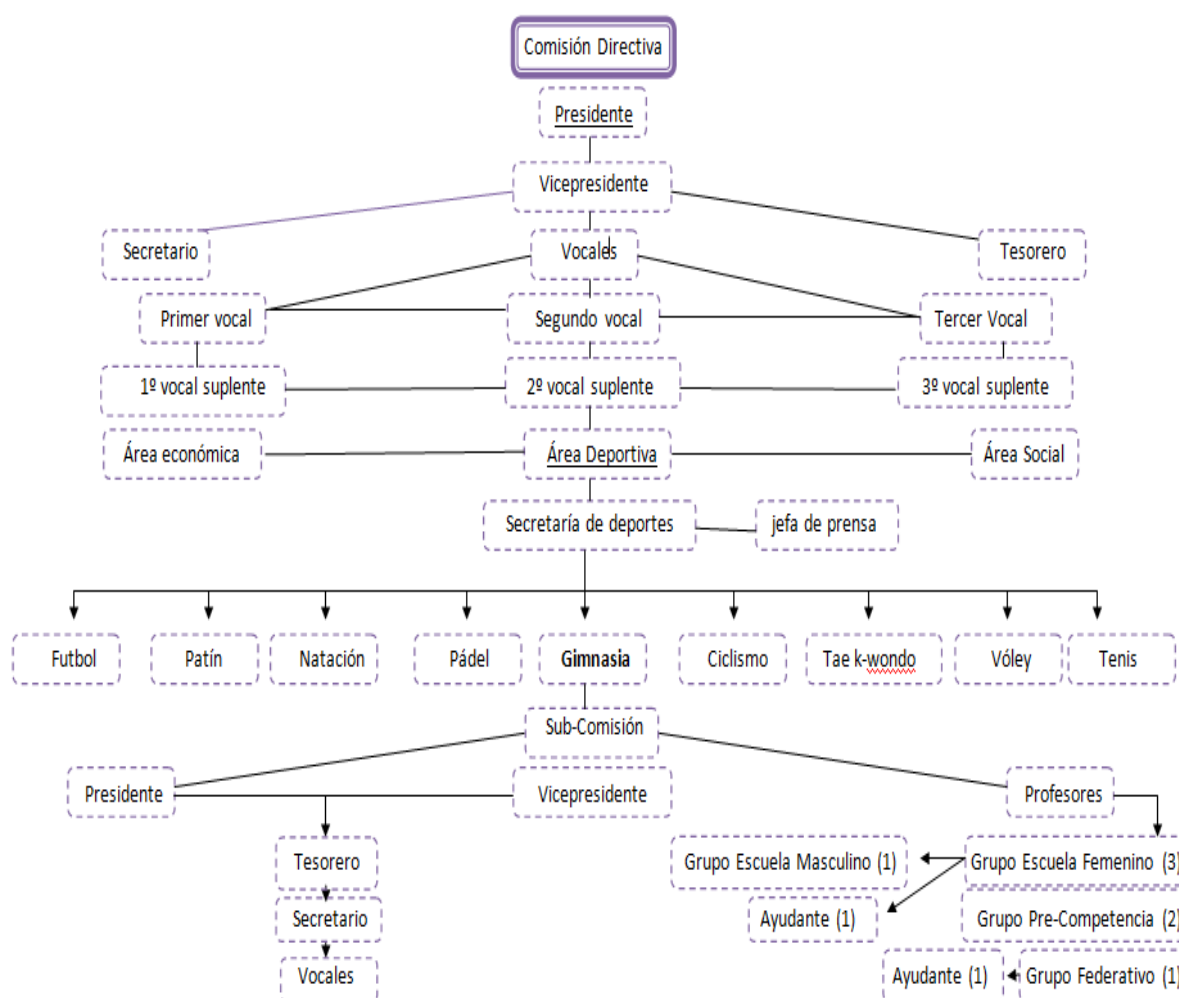
El tiempo estipulado para la intervención va del mes de junio al mes de agosto, por lo que conlleva tiempo extra y previo para la programación, ejecución y evaluación de dicha intervención. En cuanto a la puesta en marcha del proyecto de intervención se desagregan las actividades a ejecutar con las gimnastas, las cuales comienzan a llevarse a cabo a partir del mes de junio, comprendiendo los planes de acción, las observaciones participativas y los registros fotográficos y de videos, hasta el mes de agosto, para luego realizar un análisis y procesamiento de la información obtenida y elaborar un informe final.

En cuanto a la implementación del proyecto las actividades se desagregaron durante el mes de junio al mes de agosto. La encuesta se realizó previamente para poder tener las planificaciones diagramadas al momento de poner en práctica la intervención. El primer análisis se realiza en el mes de junio, ya que es en la segunda clase donde se toman los registros de fotos y videos, luego continuamos con las actividades planificadas para poder realizar el segundo registro en el mismo mes y el último registro en el mes de julio. Una vez llevada a cabo las 12 clases de Rol atrás, continuamos con el Rondó, realizando el primer registro en el mes de julio, y el segundo y tercer registro en el mes de agosto, finalizando la intervención con la toma de los registros el ultimo día del mes. Por consiguiente, teniendo los datos obtenidos durante la intervención, se llegó al análisis y procesamiento de la información para poder elaborar el informe final y culminar con el proyecto de intervención.

Modalidad organizativa y actores responsables:

La institución deportiva en la cual se lleva a cabo el proyecto es el Club Atlético Social Corralense⁹ el cual constituye una modalidad organizativa que se presenta en un organigrama a continuación. También se plantea la estructura organizacional propia de la disciplina en la cual se va a intervenir con dicho proyecto.

En cuanto actores responsables de la intervención, se encuentran, en primer lugar las profesora a cargo del grupo de Pre-competencia, quienes plantean la propuesta, y luego el aval de la subcomisión de gimnasia, quien contrata y vela por la responsabilidad de profesores y alumnos que integran el grupo de gimnasia artística. Y en segundo lugar contamos con las alumnas que integran la disciplina, como actores responsables, con las que se plantea el proyecto.



⁹ Historicidad del Club: <http://www.corralense.com.ar/>.

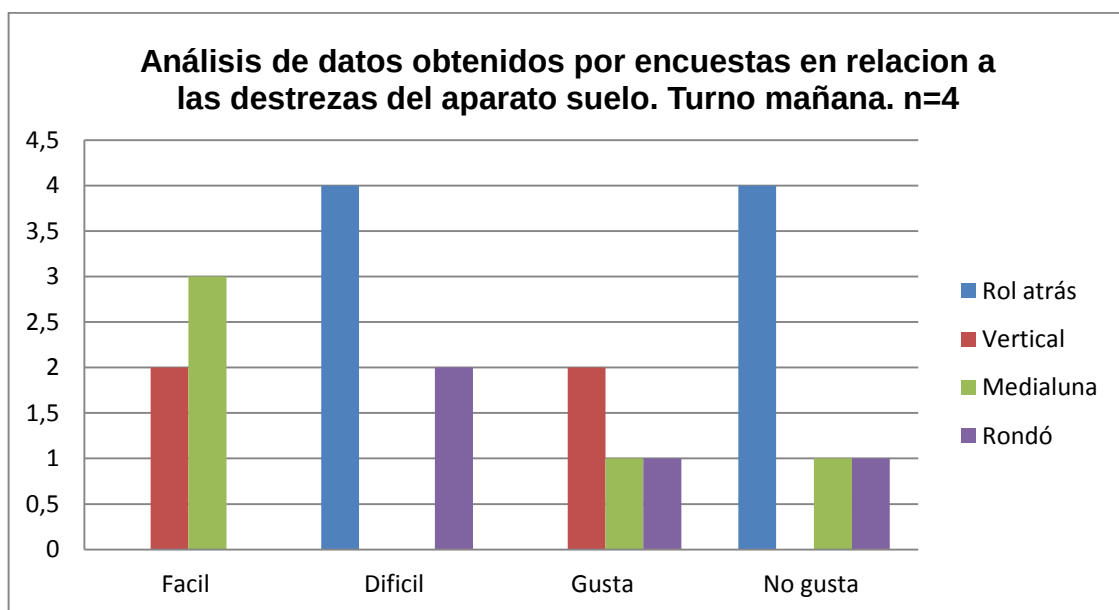
Análisis e interpretación de datos:

Mediante el estudio realizado con las 11 gimnastas que comprenden los grupos de pre-competencia del Club Atlético Social Corralense, de la ciudad de Corral de Bustos, provincia de Córdoba, nos vimos en la obligación de realizar como primer medida un análisis cuantitativo, referido al diagnóstico previo que nos permitió detectar las debilidades del grupo, trabajando como variables, las destrezas del aparato suelo, como Rol atrás, Vertical, Medialuna y Rondó. En segunda medida un análisis cualitativo referido a la implementación del proyecto, a partir de los 24 planes de acción donde se desarrollan los contenidos propios de la Gimnasia Artística, la Consciencia Corporal y los métodos seleccionados para mejorar la ejecución técnica y el rendimiento deportivo, obteniendo de los planes de acción las observaciones participativas y los registros fotográficos y de videos.

Análisis cuantitativo:

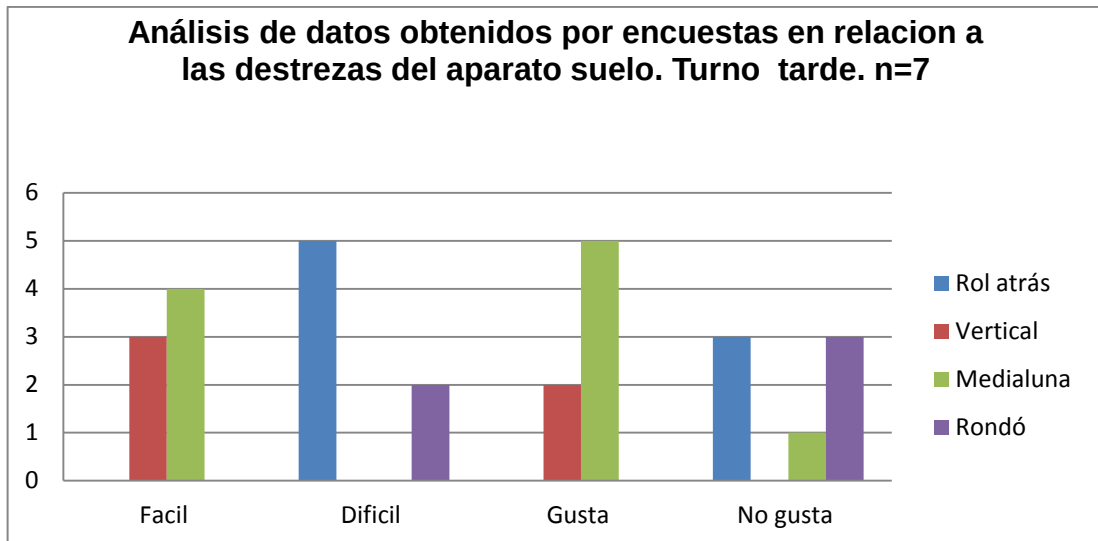
Se realizó una encuesta, a cada niña que integran los grupos de pre-competencia, con el objetivo de poder identificar que destrezas les generan más dificultad en el aparato suelo, presentando como variables el Rol atrás, Vertical, Medialuna y Rondó, teniendo en cuenta que todas las gimnastas se desempeña en el mismo nivel y que algunos casos particulares avanzaron de nivel a medida que se lleva a cabo la intervención, y las destrezas que involucran estos niveles son las expuestas en la encuesta. Por otro lado tuvimos en cuenta las percepciones de las niñas como indicadores, tales como, Fácil, Difícil, Me gusta, No me gusta.

Una vez obtenidos los datos de las encuestas se produce el análisis de las mismas obteniendo los siguientes gráficos de barras, referidos a cada grupo.

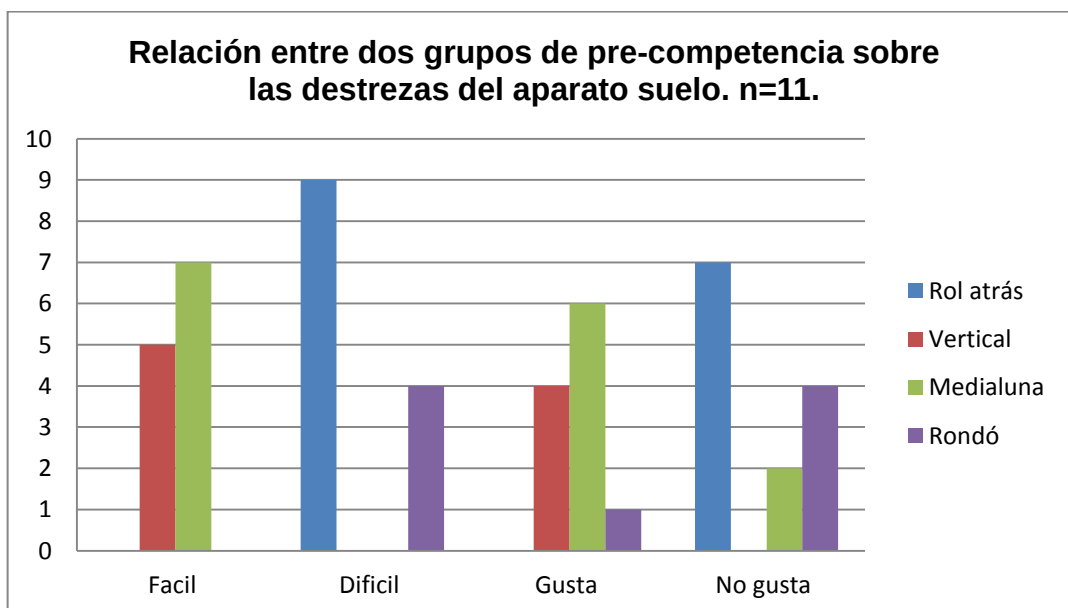


De allí pudimos observar que las niñas que asisten al grupo del turno mañana, coinciden con que el Rol atrás es la destreza que consideran más difícil en cuanto a su ejecución y en segunda

medida el Rondó, descartando por completo el resto de las destrezas. Por otro lado se pone de manifiesto que el Rol atrás es la que menos les gusta realizar y en segundo plano el Rondó y la Medialuna.



En relación a las niñas que comprenden el grupo del turno tarde pudimos observar resultados que se asemejan al otro grupo. Por lo que consideran que el Rol atrás es la destreza más difícil y el Rondó en menor medida. Por otro lado en cuanto a las mismas variables anteriores, pudimos detectar que son las destrezas que menos les gusta ejecutar, incluyendo la Medialuna como otro dato relevante.



Mediante el estudio diagnóstico realizado con 11 (once) deportistas de Gimnasia Artística del grupo Pre-competencia del Club Atlético Social Corralense de la ciudad de Corral de Bustos, de

Córdoba, se ha podido observar en primera instancia que del total de sujetos indagados, sobre las destrezas del aparato suelo, la mayor cantidad de gimnastas no tiene dificultad y por lo cual tienen preferencia por la destrezas Vertical y Medialuna, a su vez presentan dificultad en realizar la destreza Rol atrás y por consiguiente no tienen preferencia por la misma. De forma simultánea pudimos notar que otra destreza que no es de su gusto, es el Rondó, ya que también les resulta, dificultoso. A partir de esta encuesta, obtuvimos el foco de nuestra investigación, que se va a llevar a cabo mediante el estudio de las destrezas Rol atrás y Rondó, ya que por medio de la información que obtuvimos de nuestra alumnas, son las que más tienen dificultad en su desempeño, y por las cuales debemos trabajar para obtener su mejora tanto de la ejecución correcta como del rendimiento deportivo, a través de una intervención social, en relación al contenido de Consciencia Corporal.

El análisis obtenido coincide con la teoría expuesta por Palmeiro, M. A. y Pochini, M; quien afirma que si bien estos movimientos, el Rol atrás y el Rondó son relativamente fáciles de ejecutar en forma global, debemos señalar que realizarlos con una buena ejecución estará condicionado por aspectos técnicos que son determinantes y difíciles de incorporar rápidamente. (p. 16).

Análisis Cualitativo:

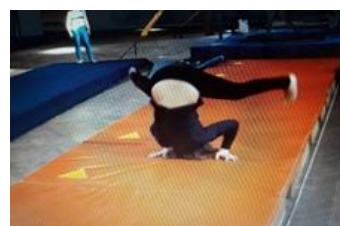
Este análisis está ligado a la implementación del proyecto, que consiste en 24 planes de acción que se dividieron en 12 planes referidos al Rol atrás y 12 planes referidos al Rondó y a su vez implementado al grupo de pre-competencia del turno mañana y al grupo del turno tarde.

En cuanto a la destreza rol atrás, se da inicio a la intervención el día 05/06/2017 retomando y realizando un repaso de rol adelante, ya que las niñas realizan la ejecución sin dificultad, esta destreza se encuentra con una total relación con las habilidades físicas, haciendo principal hincapié en el rolido, considerado fundamental para ambas ejecuciones. A su vez, en el segundo plan de acción el día 07/06/2017, se realiza una breve explicación técnica sobre la destreza y se toma el primer registro fotográfico y de video, lo cual nos brinda información concreta de como realizan la ejecución cada una de nuestras alumnas.

Pudimos observar que en ambos grupos se ejecuta la destreza con gran cantidad de errores, en relación al grupo del turno mañana resaltamos el caso del sujeto AP-M3¹⁰ y del grupo del turno tarde el caso del sujeto LC-T7¹¹.



AP-M3. Turno mañana.



LC-T7. Turno tarde.

¹⁰ Plan de acción n°1. Registro n°1: perfil derecho. Anexo V.

¹¹ Plan de acción n°1. Registro n°1: frente. Anexo V.

Creemos necesario destacar la ejecución en la que menos cantidad de errores se observa, en relación a todos los casos registrados, con el sujeto TD-T1¹².



TD-T1. Turno tarde.

Dentro de los errores que plantea Palmeiro, M. A. y Pochini, M. (2006) en los registros encontramos una incorrecta posición de pies y manos, rotación sobre un hombro, flexión de brazos, escasa velocidad y elevación de cadera y finalización del Rol atrás con apoyo de rodillas.

Una propuesta muy enriquecedora para las gimnastas surge en la clase n° 3, donde se pone de manifiesto la ejecución del Rol atrás de forma individual y entre ellas deben reconocer los errores. En esta actividad no se observa dificultad para reconocer los errores, si bien son notorios, la mayoría se repite en todos los casos, por lo que brinda facilidad para su detección.

Por consiguiente se desarrollan metodologías que contribuyen a la mejora de estos errores que se observan en primera medida, interrelacionando los contenidos de Consciencia Corporal y Gimnasia Artística principalmente a través del Método que plantea Bessi, F. (2010). Así notamos que a lo largo de las clases siguientes se producen cambios tanto en la ejecución técnica, como en la percepción de sensaciones, percepción espacio-tiempo y se observa una gran mejoría en la representación mental del Rol atrás y en la memoria procedural de las niñas en cuanto a correcciones realizadas a lo largo de las sesiones de entrenamiento.

El registro n°2 se realiza el día 21/06/2017, en el plan de acción n° 6 en el cual se resalta la participación crítica de las niñas para reconocer y recordar la técnica de la destreza, de forma consciente, previa a la toma de registros. Resaltamos el caso del sujeto AP-M3¹³ donde podemos observar los cambios significativos que sufrió la ejecución técnica del rol realizado en el registro n°1 al Rol realizado en el registro n°2:



Sujeto AP-M3. Turno mañana.

¹² Plan de acción n°1. Registro n°1: perfil derecho. Anexo V.

¹³ Plan de acción n°6. Registro n°2: Perfil izquierdo. Anexo V.

También resaltamos al sujeto ZA-T6¹⁴ debido a que los cambios que se observan en los registros no sufren gran modificación en relación al registro n°1, por lo que los errores siguen siendo notorios.



Sujeto ZA-T6. Turno tarde.

Por ultimo consideramos necesario distinguir la ejecución que contiene el mínimo de errores en relación al resto de los registros. Sujeto CP-T5¹⁵, que integra el grupo de pre-competencia del turno tarde.



Sujeto CP-T5. Turno tarde.

Por otro lado, una de las actividades que resultaron relevantes para el aprendizaje significativo de la técnica del Rol atrás fue la utilización de registros fotográficos donde se seleccionó una imagen con la mayor cantidad de errores para que las alumnas reconozcan los mismo y brinden una posible solución a cada uno de los errores detectados.

Los cambios que fueron surgiendo a lo largo de las planificaciones restantes se basan en la velocidad de ejecución lo que conlleva a la elevación de la cadera, la postura que debe adoptar el cuerpo. En el grupo del turno tarde se realiza el pasaje de realizar el Rol atrás agrupado al Rol tras extendido, debido al cambio de nivel de las gimnastas que exige la ejecución con piernas extendidas. También se realizan grandes correcciones en cuanto al apoyo de manos y de pies y a la correcta postura agrupada. Un aspecto de suma importancia es que las niñas manifiestan haber adquirido la interiorización de ciertos gestos técnicos, que a su vez se fueron convirtiendo en movimientos voluntarios y a través de la repetición poder llegar a automatizarlos para lograr una correcta ejecución.

Para poder demostrar los cambios surgidos a lo largo de la intervención desarrollamos un tercer registro de fotos y videos, el día 12/07/2017, en el que podemos afirmar que en la totalidad de los casos se producen mejoras en la ejecución del Rol atrás. Si bien se presentan casos en los que la

¹⁴ Plan de acción n°6. Registro n°2: atrás. Anexo V.

¹⁵ Plan de acción n°6. Registro n°2: Perfil izquierdo. Anexo V.

mejoría fue muy notoria, hay casos particulares en los que los aspectos a mejorar no sufrieron grandes modificaciones en cuanto a la técnica.

Dentro de los registros consideramos relevante resaltar los cambios producidos en los sujetos del grupo del turno mañana AP-M3¹⁶ y VC-M4¹⁷ en las que se muestra un gran avance y del turno tarde al sujeto ZA-T6¹⁸:



Sujeto AP-M3. Turno mañana.



Sujeto VC-M4. Turno mañana.



Sujeto ZA-T6. Turno tarde.

Por ultimo resaltamos el caso del sujeto LC-T7¹⁹ porque presenta una gran dificultad para realizar la destreza, debido a que su esquema corporal no se encuentra bien definido lo que interviene en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Pese a esta problemática se logró un avance significativo durante el proceso de intervención.



Sujeto LC-T7. Turno tarde.

En cuanto a la destreza Rondó se dio inicio a la intervención el día 24/07/2017 donde se planifica una clase repaso sobre la destreza medialuna, la cual es necesaria que las niñas tengan interiorizada para poder lograr un aprendizaje significativo del Rondó. Esta destreza se relaciona con la habilidad física carrea, ya que es una cualidad necesaria para una buena ejecución técnica.

Esta técnica hace alusión a lo que plantea Bessi, F. (2010) en relación al método de aprendizaje por partes, ya que se desglosa analíticamente debido a que se encuentra ligada a las capacidades condicionales, haciendo principal hincapié en la capacidad de fuerza, para lograr interiorizar los aspectos técnicos.

Para dar inicio al aprendizaje de la destreza se propuso incorporar la carrera y el salticado para realizar la destreza medialuna sobre una misma línea para poder incorporar los gestos previos necesarios para la ejecución correcta del Rondó. En el primer plan de acción se desarrolla

¹⁶ Plan de acción n°12. Registro n°3: Arriba. Anexo V.

¹⁷ Plan de acción n°12. Registro n°3: Arriba. Anexo V.

¹⁸ Plan de acción n°12. Registro n°3: Perfil izquierdo. Anexo V.

¹⁹ Plan de acción n°12. Registro n°3: Perfil izquierdo. Anexo V.

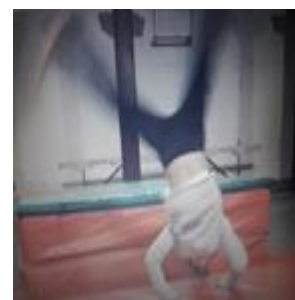
brevemente la técnica de la destreza, por parte de las profesoras y luego se llevan a cabo los registros fotográficos y de video. Destacamos los casos que presentan gran cantidad de errores aunque la totalidad de los sujetos tiene gran dificultad en realizar la destreza correcta y hay una pobre ejecución técnica por parte de las gimnastas.



Sujeto AR-M1²⁰. Turno mañana.



Sujeto LC-T7²¹. Turno tarde.



Sujeto ZA-T6²². Turno tarde.

Se puede observar que en las primeras clases se manifiesta una insuficiencia general en cuanto a la percepción espacio-tiempo y en relación a la postura que debe adoptar el cuerpo durante la ejecución, ya que ninguna de las gimnastas logra realizar la destreza sobre una misma línea y sobre su propio eje. Por otro lado se observa que la posición de las manos no es la adecuada y que los pies no se juntan en el momento adecuado, llegando a realizar medialuna en algunos casos particulares. Teniendo en cuenta estos aspectos se desarrollan metodologías para lograr una mejoría en cuanto a ellos.

Luego de llevar a cabo las metodologías planificadas se lleva a cabo el segundo registro fotográfico y de video, en el plan de acción n°18 que se desarrolla el día 09/08/2017. En este registro se puede observar que las gimnastas pudieron modificar aspectos y corregir errores referidos a la técnica. Se ve demostrado en el grupo del turno mañana con el sujeto AO-M2²³, AR-M1²⁴ y AP-M3²⁵:



Sujeto AO-M2.



Sujeto AR-M1.



Sujeto AP-M3.

²⁰ Plan de acción n°13. Registro n°1: Frente. Anexo V.

²¹ Plan de acción n°13. Registro n°1: Perfil izquierdo. Anexo V.

²² Plan de acción n°13. Registro n°1: Perfil derecho. Anexo V.

²³ Plan de acción n°18. Registro n°2: Diagonal. Anexo V.

²⁴ Plan de acción n°18. Registro n°2: Atrás. Anexo V.

²⁵ Plan de acción n°18. Registro n°2: Diagonal. Anexo V.

En relación al grupo del turno tarde destacamos los sujetos donde se presentaron los cambios más significativos: TD-T1²⁶ Y LC-T7²⁷.



Sujeto TD-T1.



Sujeto LC-T7.

Una de las actividades más significativa con total relación al contenido Consciencia Corporal , consiste en que las docentes, de forma individual con cada gimnasta, analizan las fotos y videos de los registros realizados anteriormente, para que puedan identificar los errores que presenta cada una, para luego emplearlo en la práctica, de forma analítica de los errores que se pueden generar del inicio de la destreza hasta la finalización de la misma a partir de diferentes metodologías específicas.

Si bien hay errores que sufrieron grandes cambios, hay otros de mayor complejidad que no pudieron ser modificados totalmente, como el rechazo escapular, lo que impide que las gimnastas finalicen correctamente el ejercicio. Se puede observar en el tercer registro que se llevó a cabo en el plan n°24, el día 30/08/2017 en los siguientes casos que los sujetos AR-M1²⁸ y LC-T7²⁹ finalizan el Rondó con las manos apoyadas en el suelo:



Sujeto AR-M1. Turno mañana



Sujeto LC-T7. Turno tarde.

Por otro lado, resaltamos los registros en los que los sujetos muestran un gran avance en cuanto al rechazo escapular, que es considerado uno de los aspectos más difíciles de lograr y corregir y los sujetos que más cambios positivos sufrieron en la ejecución técnica durante la intervención:

²⁶ Plan de acción n°18. Registro n°2: Atrás. Anexo V.

²⁷ Plan de acción n°18. Registro n°2: Diagonal. Anexo V.

²⁸ Plan de acción n°24. Registro n°3: Diagonal. Anexo V

²⁹ Plan de acción n°24. Registro n°3: Diagonal. Anexo V

Sujeto AO-M2³⁰ Turno mañana.Sujeto VC-M4³¹. Turno mañana.Sujeto AY-T4³². Turno tarde.

Para finalizar con el análisis cualitativo consideramos necesario destacar que durante la intervención donde se implementaron los 24 planes de acción se desarrollaron contenidos específicos sobre las capacidades condicionales y coordinativas y también desarrollamos las habilidades físicas de las gimnastas en cada planificación, ya que se consideran como elementos fundamentales para lograr los objetivos propuestos en el inicio del proyecto. En cada plan se ponen de manifiesto como mínimo dos capacidades y habilidades, necesarias para poder lograr una mejora en la ejecución técnica del Rol atrás y el Rondó y a su vez mejorar el rendimiento deportivo de las niñas, mediante una preparación física diagramada clase a clase.

³⁰ Plan de acción n°24. Registro n°3: Frente. Anexo V.

³¹ Plan de acción n°24. Registro n°3: Frente. Anexo V.

³² Plan de acción n°24. Registro n°3: Arriba. Anexo V.

Evaluación:

El propósito de la evaluación es realizar un seguimiento continuo de la mejora del rendimiento deportivo de las gimnastas, por lo que se plantea llevar a cabo una evaluación durante la ejecución con foco en proceso o monitoreo, como plantea la autora Nirenberg, Olga, (2013), en su libro “Formulación y evaluación de intervenciones sociales”, con la cual se pretende determinar si las actividades programadas están siendo efectuadas, si los tiempos de ejecución fueron los previstos, si los recursos son aplicados correctamente y si se percibe algún cambio o efecto a medida que se lleva a cabo la intervención. Para ello se plantea la elaboración de observaciones y registros fotográficos y de videos durante el proceso de intervención donde se ponen en práctica los planes de acción estipulados para trabajar, mejorar e intervenir en las técnicas propuestas. Y una vez registrada la información, analizarla y elaborar juicios valorativos y reflexivos sobre si produce un cambio en cuanto al rendimiento deportivo de las gimnastas trabajando a través de métodos y metodologías que son propias del contenido Consciencia Corporal .

El principal objetivo que se evalúa en este avance significativo o no de las niñas es que puedan manifestar a través de gestos o palabras la vivencia propia de cada movimiento, que puedan y sepan reconocer sus errores y el de sus compañeras para poder así, corregirlos y que esto permita un pasaje más rápido de un nivel a otro más complejo.

Conclusiones:

A partir de nuestra experiencia en la disciplina Gimnasia Artística y de los resultados obtenidos a través de una encuesta elaborada a las gimnastas que comprenden los dos grupos de Pre-competencia, nos permitió reforzar la problemática planteada llegando a la conclusión de que las dos destrezas que generan dificultad y entorpecen la mejora del rendimiento deportivo son el rol atrás y el rondó. Por ello se plantea la intervención dando lugar al concepto de Consciencia Corporal articulándolo a nuestra práctica deportiva para acceder al cumplimiento de nuestros objetivos propuestos.

Con relación a los objetivos y a la caracterización de los soportes teóricos justificamos que la toma de Consciencia Corporal mejora el rendimiento deportivo a través de la intervención que se realizó a partir de la utilización de diferentes métodos:

Consideramos de gran utilidad la técnica planteada por Alexander, Frederick que “es el arte de hacer un buen uso de uno mismo”...³³ en un inicio para la detección y corrección de errores, logrando que las niñas puedan reconocer que es lo que están haciendo demás para dejar de hacerlo y obtener un equilibrio y permitir la libertad natural del cuerpo para llegar a una correcta ejecución de las destrezas. En ambos grupos pudimos observar que todas las niñas tienen una gran facilidad para detectar los errores, tomando consciencia de los mismos, en la mayoría de los casos pudieron revertir los errores detectados rápidamente, y en su minoría se tuvo que emplear mayor cantidad de metodologías para lograr las correcciones esperadas.

Para poder llevar a cabo las metodologías nos fundamos en el método de Bessi, Flavio de “aprendizaje por partes”...³⁴ ya que consideramos adecuado trabajar las técnicas de las destrezas dividiéndolas en partes y una vez que logramos que las niñas vivencien, perciban y representen los segmentos individualmente, unirlos para llegar a la ejecución final, con el mínimo de errores posibles. Es uno de los métodos más explícitos en nuestras planificaciones donde se planteó teniendo en cuenta todos los aspectos individuales de las técnicas, basándonos principalmente en los errores, ya que las niñas pudieron tomar consciencia trabajando de forma segmentaria sobre los errores específicos y no desarrollando la destreza completa. Uno de los momentos de la clase en los que se pone de manifiesto el método es en el desarrollo, donde se hace hincapié en la preparación física, que es un aspecto primordial para la mejora y corrección de errores de forma segmentaria.

Otra característica que tuvimos en cuenta y consideramos primordial para nuestras prácticas deportivas es que las niñas pudieron centrar su atención en su técnica y en la de sus compañeras remitiéndonos al método que plantea Le Boulch, Jeans de “Interiorización” logrando la articulación entre lo psicomotor y lo cognitivo. Este método nos llevó a modificar la representación mental que poseían las niñas sobre las destrezas, que se fue modificando a lo largo de las intervenciones, por una mejora en su imagen motora, lo que conlleva un progreso en la ejecución técnica y en el reconocimiento de los errores propios o de sus compañeras.

Hicimos referencia a la representación mental a través de la toma de registros de fotos y videos que les permitió a las niñas convertir su imagen motora en movimiento, haciendo alusión a la

³³ Cita en la metodología p.16.

³⁴ Cita en la metodología p. 16.

teoría que plantea Meinel, Kurt sobre el “movimiento voluntario y movimiento automático”. A partir de los registros logramos que las gimnastas puedan tomar consciencia de su percepción espacio-tiempo, de la velocidad de movimiento y la postura que debe adoptar su cuerpo durante la ejecución de las destrezas llegando a mejorar la imagen que generaron en su corteza cerebral y así transformar su ejecución en relación a los cambios que se produjeron una vez que se convirtieron en movimientos voluntarios. Y a partir de la repetición de esos gestos que las niñas adquirieron, logramos la automatización de las destrezas.

Si bien nos encontramos con diversas formas de abordar la problemática planteada, seleccionamos los métodos mencionados asumiendo la responsabilidad de que puedan o no funcionar con los grupos designados. Una vez llevada a cabo la intervención, concluyendo con las observaciones participativas referidas a cada plan de acción, y a los registros de fotos y videos que producimos, pudimos concluir que los métodos y las actividades planteadas en las planificaciones definieron un cambio significativo en las gimnastas. Llevamos a cabo un análisis generalizado de los grupos porque obtuvimos resultados positivos y similares a pesar de la heterogeneidad del grupo, considerando estos resultados como fortaleza ya que pudimos observar que se produjeron cambios en las ejecuciones de las destrezas a simple vista, lo que se pone de manifiesto en los registros fotográficos (anexo V), que se logró la toma de Consciencia Corporal mejorando en cierta medida los contenidos que abordamos a partir de la misma y a su vez esto genero una mejora del rendimiento deportivo de las niñas, tanto de los aspectos físicos, como sus capacidades y habilidades, como de sus resultados obtenidos en las competencias zonales.

Para un aprendizaje significativo recomendamos la participación crítica por parte de los alumnos, interactuando con el docente y sus pares que les permita analizar cualquier gesto técnico y a su vez detectar y corregir errores para generar un nuevo aprendizaje y/o cambio en el normal desarrollo de cualquier disciplina. Consideramos que el uso de las nuevas tecnologías es una herramienta fundamental que permite que el niño visualice su ejecución y esto agiliza el proceso de aprendizaje. Así concluimos dejando puertas abiertas a otras investigaciones sobre otros aspectos o destrezas relacionándolos con los contenidos propuestos u otros contenidos que conlleven a la mejora de la disciplina y del deportista.

Bibliografía:

- Alexander, Frederick Matthias – 1932 - “El uso de uno mismo” – Urbano.
- Batalla Flores, Albert – 2000 - Habilidades Motrices - INDE - España.
- Benedek, Endré – 2001 - Fútbol infantil – Paidotribo – Barcelona
- Billat, Veronique - 2002 - “Fisiología y Metodología del Entrenamiento - de la teoría a la práctica” – Paidotribo.
- Brito, Acosta Jorge – 2013 - “Incidencia de un programa de ejercicio de trampolín (cama elástica) en el desarrollo de las habilidades gimnásticas a manos libres de los niños de 6-7 años del Club “Le Tramp” de Gimnasia Artística propuesta alternativa” - Ecuador.
- Calles, R - (2004) - Guía práctica de la salud emocional - España: EDAF.
- Cañizares Márquez, José María y Carbonero Celis, Carmen, 2017 - “Como mejorar las capacidades físicas de tu hijo” - Wanceulen - España.
- Dietrich, M. Jurgen, N. Christine, O. Klaus, R. – S/F – “Metodología general del entrenamiento infantil y juvenil” – Paidotribo.
- Fernández García, Emilia, Gardoqui, María Luisa y Sanchez Bañuelo, Fernando – 2007 - Evaluación de la habilidades motrices básicas – inde – España.
- García Gil, M. - “El video como herramienta de investigación”. Una propuesta metodológica para la formación de profesionales en comunicación. – Colombia.
- García López, A., Gutierrez Hidalgo, F., Marques Escámez, J.L., Roman García, R., Ruiz Juan, F., Samper Márquez, M. – 2000 - “Los juegos en la Educación Física de los 6 a los 12 años” – INDE - Barcelona.
- Langlade, Alberto – R. de Langlade Nelly – 1986 - Teoría general de la gimnasia – Buenos Aires – Stadium.
- Le Boulch – (s/f) - La Educación por el movimiento en la edad escolar.
- Le Boulch, Jean – (s/f) - El movimiento en el desarrollo de la persona - Barcelona – Paidotribo.
- Le Boulch, Jean – 1991 – El Deporte Educativo. Psicocinética y Aprendizaje Motor – Paidós Ibérica – Barcelona.
- Le Boulch, Jean – 2001 - El cuerpo en la escuela en el siglo XXI - INDE - Barcelona.
- Levin, E. - 1991 - La clínica psicomotriz. El lenguaje del cuerpo - Ed. Nueva Visión - Argentina.
- Levin, E. - 1995 - La infancia en Escena - Nueva Visión - 2ª ed. – Argentina.
- Loos, S. y Metref, K. – 2007 – “Jugando se aprende mucho”, expresar y descubrir a través del juego – Narcea – Madrid.
- Manes, Facundo – 2009 - Memoria se conjuga siempre en plural – Diario Clarín.
- Martínez Rodríguez, José Luis – 2000 – Bases científicas del entrenamiento deportivo – España.
- Mayoral, A – 1982 - “Introducción a la Percepción” Científico Médica – Barcelona.
- Meinel, Kurt - (s/f) – “Didáctica del Movimiento” - Orbe, Instituto Cubano del libro - La Habana.

Meinel Kurt y Schnabel Geunter. - 1988 - Teoría de movimiento, motricidad deportiva – Stadium - Argentina.

Nirenberg, Olga - 2013 – Ejemplo de Guía para la Formulación de Intervenciones.

Organización Panamericana de la Salud- 1990 - Evaluación para el planeamiento de programas de educación para la salud- Washington.

Palmeiro, Miguel Angel – Pochini, Mariano – 2006 - La enseñanza de las destrezas gimnásticas en la escuela – Stadium – Buenos Aires, Argentina.

Palmeiro, Miguel Angel – Pochini, Mariano – 2008 – Gimnasia Artística: su enseñanza en escuelas y talleres – Stadium – Buenos Aires, Argentina.

Perello, T. I. Munuera, R. F. Munuera, R. A. Pertegaz, N. – 2003 – Educación Física Volumen II – MAD – España.

Rebel, G. – 2000 - “El lenguaje corporal” – Bolsillo-Edaf – Madrid.

Rovela, Adriana – 2008 – La Eutonía. Sus Principios. Jornadas de Cuerpo y Cultura de la UNLP.

Sirvent, María Teresa – 1990 - Nociones Básicas de Contexto de Descubrimiento y Situación Problemática – Buenos Aires.

Soler Ortiz, Andres Ernesto – 2016 - “La Consciencia Corporal y su influencia en el proceso grafomotor y los problemas en la escritura” - Universidad Libre Maestría en Educación con Énfasis en Educación con Orientación Educativa - Bogotá.

Tamorri, Stefano – 2004 – “Neurociencia y Deporte” – Paidotribo – Barcelona.

Vadori, Lilian Cristina - 2001 - “Del Movimiento al Saber Corporal” - Villa María.

Bibliografía web:

Frederic, Alexander – Técnica Alexander.

http://tecnicalexander.es/su_creador.html

Historia y contextualización del Club Atlético Social Corralense.

<http://www.corralense.com.ar/>

Brito, Acosta Jorge – 2013 - “Incidencia de un programa de ejercicio de trampolín (cama elástica) en el desarrollo de las habilidades gimnásticas a manos libres de los niños de 6-7 años del Club “Le Tramp” de Gimnasia Artística propuesta alternativa” - Ecuador.

<https://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/7702/1/T-ESPE-047493.pdf>

Universidad Nacional Autónoma de México Facultad de Estudios Superiores Iztacala - Revista Electrónica de Psicología Iztacala Vol. 13 No. 4 Diciembre de 2010.

<http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol13num4/Vol13No4Art10.pdf>.

Alfonso Gutiérrez Santiago y Marta Zubiaur González – 2002 - El miedo a los aprendizajes motores, factores implicados – universidad de Vigo. Facultad de Educación. Licenciatura en Ciencias de Actividad Física y del Deporte de Pontevedra – España.

<http://www.efdeportes.com/efd48/miedo.htm>

Yesenia, Soledad Nieto Criollo – 2013 - “Programa de entrenamiento para la escuela de Gimnasia Artística femenina de la federación deportiva del Azuay de 5 a 6 años” – Ecuador.

<http://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/6437/1/UPS-CT003068.pdf>.

ANEXOS.

Anexo I:

Caracterización de destinatarios.

Gimnastas turno tarde:

Alumnas	Edad	Categoría	Nivel	Años de practica	Lesiones	Sesiones de entrenamiento	Asistencia a Pre-competencia
AY-T1	9	Pre-Infantil	C2	4 AÑOS	No	1 semanales	2 semanales
LD-T2	9	Pre-infantil	C3	1 MES	No	1 semanales	2 semanales
GC-T3	9	Pre-infantil	C3	3 AÑOS	No	1 semanales	2 semanales
LC-T4	9	Pre-Infantil	C3	2 AÑOS	No	1 semanales	2 semanales
ZA-T5	9	Pre infantil	C2	3 AÑOS	No	1 semanales	2 semanales
TD-T6	7	Mini	C3	1 AÑO	No	1 semanales	2 Semanales
CP-T7	9	Pre-Infantil	C2	4 AÑO	No	1 semanales	2 semanales

Gimnastas turno mañana:

Alumnas	Edad	Categoría	Nivel	Años de practica	Lesiones	Sesiones de entrenamiento	Asistencia a Pre-competencia
AR-M1	8	Mini	C3	1 AÑO	No	1 semanales	2 semanales
AO-M2	8	Mini	C3	1 AÑO	No	1 semanales	2 semanales
VC-M3	7	Mini	C3	ABRIL	No	1 semanales	2 semanales
AP-M4	7	Mini	C3	2 AÑOS	No	1 semanales	2 semanales

Anexo II:

Modelo instrumento de recolección de datos cuantitativo. En este siguiente anexo puede observarse el modelo de la encuesta el cual las gimnastas deben responder a las preguntas de un cuestionario estructurado y previamente programado.

Guion de encuesta.

Dirigida a las integrantes de Pre-competencia del Club Atlético Social Corralense, de Corral de Bustos. La encuesta se realiza en base al tema de estudio específico, gimnasia artística, el cual se divide en las destrezas básicas y más trabajadas en la sesión de entrenamiento con respecto al aparato suelo y el cuestionario fue diseñado en relación a los contenidos que se desarrollan a lo largo del proyecto de intervención.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE VILLA MARÍA
INSTITUTO DE CIENCIAS HUMANAS



**Universidad
Nacional
Villa María**



CLUB ATLETICO SOCIAL CORRALENSE
DE CORRAL DE BUSTOS

ENCUESTA

Dirigida a las integrantes de Pre-competencia de Gimnasia Artística del Club Atlético Social Corralense de Corral de Bustos:

Sujeto de investigación: N° 1

Edad: 7 Años

Fecha: 10/04/2017

Turno: mañana

Por favor marque con una "X" la respuesta correspondiente al aparato SUELO:	Rol atrás	Vertical	Medialuna	Rondó
1. ¿Cuál de estas destrezas reconoces?	X	X	X	X
2. ¿Qué destreza te resulta más fácil realizar?			X	
3. ¿Qué destreza te resulta más difícil realizar?	X			
4. ¿Qué destreza te gusta realizar?			X	
5. ¿Qué destreza no te gusta realizar?	X			X
6. ¿Tienes memorizada la serie correspondiente a suelo?	NO			
7. ¿Te resulta fácil memorizar la serie?	NO			
8. ¿Te olvidaste en alguna ocasión la serie? ¿Cómo lo solucionaste?	SI			
9. ¿Qué sentís cuando realizas tal destreza? (responder con "Seguridad" o "Miedo")	MIEDO	MIEDO	SEG.	MIEDO
10. ¿Cuándo realizas la serie la haces de forma rápida o lenta? (responder con "Rápido" o "Lento")	LENTO	RAP.	RAP.	LENTO
11. ¿Qué sentís cuando realizas la serie en relación al espacio? (grande, chico, cambia dependiendo la institución)	GRANDE Y CAMBIA EN LOS TORNEOS			

UNIVERSIDAD NACIONAL DE VILLA MARÍA
INSTITUTO DE CIENCIAS HUMANAS



Universidad
Nacional
Villa María



CLUB ATLETICO SOCIAL CORRALENSE
DE CORRAL DE BUSTOS

ENCUESTA

Dirigida a las integrantes de Pre-competencia de Gimnasia Artística del Club Atlético Social Corralense de Corral de Bustos:

Sujeto de investigación: N° 2

Edad: 8 Años

Fecha: 10/04/2017

Turno: mañana

Por favor marque con una "X" la respuesta correspondiente al aparato SUELO:	Rol atrás	Vertical	Medialuna	Rondó
1. ¿Cuál de estas destrezas reconoces?	X	X	X	X
2. ¿Qué destreza te resulta más fácil realizar?		X	X	
3. ¿Qué destreza te resulta más difícil realizar?	X			X
4. ¿Qué destreza te gusta realizar?		X		
5. ¿Qué destreza no te gusta realizar?	X			
6. ¿Tienes memorizada la serie correspondiente a suelo?	SI			
7. ¿Te resulta fácil memorizar la serie?	SI			
8. ¿Te olvidaste en alguna ocasión la serie? ¿Cómo lo solucionaste?	SI, CON AYUDA DE LA PROFESORA			
9. ¿Qué sentís cuando realizas tal destreza? (responder con "Seguridad" o "Miedo")	MIEDO	SEG.	SEG.	MIEDO
10. ¿Cuándo realizas la serie la haces de forma rápida o lenta? (responder con "Rápido" o "Lento")	LENTO	RAP.	RAP	LENTO.
11. ¿Qué sentís cuando realizas la serie en relación al espacio? (grande, chico, cambia dependiendo la institución)	GRANDE.			

UNIVERSIDAD NACIONAL DE VILLA MARÍA
INSTITUTO DE CIENCIAS HUMANAS



CLUB ATLETICO SOCIAL CORRALENSE
DE CORRAL DE BUSTOS

ENCUESTA

Dirigida a las integrantes de Pre-competencia de Gimnasia Artística del Club Atlético Social Corralense de Corral de Bustos:

Sujeto de investigación: N° 3

Edad: 8 Años

Fecha: 10/04/2017

Turno: mañana

Por favor marque con una "X" la respuesta correspondiente al aparato SUELO:	Rol atrás	Vertical	Medialuna	Rondó
1. ¿Cuál de estas destrezas reconoces?	X	X	X	X
2. ¿Qué destreza te resulta más fácil realizar?			X	
3. ¿Qué destreza te resulta más difícil realizar?	X			
4. ¿Qué destreza te gusta realizar?				X
5. ¿Qué destreza no te gusta realizar?	X			
6. ¿Tienes memorizada la serie correspondiente a suelo?	NO			
7. ¿Te resulta fácil memorizar la serie?	NO			
8. ¿Te olvidaste en alguna ocasión la serie? ¿Cómo lo solucionaste?	SI, CON AYUDA			
9. ¿Qué sentís cuando realizas tal destreza? (responder con "Seguridad" o "Miedo")	MIEDO	SEG.	SEG.	MIEDO
10. ¿Cuándo realizas la serie la haces de forma rápida o lenta? (responder con "Rápido" o "Lento")	LENTO	RAP.	RAP.	RAP.
11. ¿Qué sentís cuando realizas la serie en relación al espacio? (grande, chico, cambia dependiendo la institución)	CHICO.			

UNIVERSIDAD NACIONAL DE VILLA MARÍA
INSTITUTO DE CIENCIAS HUMANAS



Universidad
Nacional
Villa María



CLUB ATLETICO SOCIAL CORRALENSE
DE CORRAL DE BUSTOS

ENCUESTA

Dirigida a las integrantes de Pre-competencia de Gimnasia Artística del Club Atlético Social Corralense de Corral de Bustos:

Sujeto de investigación: N° 4

Edad: 7 Años

Fecha: 10/04/2017

Turno: mañana

Por favor marque con una "X" la respuesta correspondiente al aparato SUELO:	Rol atrás	Vertical	Medialuna	Rondó
1. ¿Cuál de estas destrezas reconoces?	X	X	X	X
2. ¿Qué destreza te resulta más fácil realizar?		X		
3. ¿Qué destreza te resulta más difícil realizar?	X			X
4. ¿Qué destreza te gusta realizar?		X		
5. ¿Qué destreza no te gusta realizar?	X		X	
6. ¿Tienes memorizada la serie correspondiente a suelo?	NO			
7. ¿Te resulta fácil memorizar la serie?	NO			
8. ¿Te olvidaste en alguna ocasión la serie? ¿Cómo lo solucionaste?	SI			
9. ¿Qué sentís cuando realizas tal destreza? (responder con "Seguridad" o "Miedo")	MIEDO	SEG.	SEG.	SEG
10. ¿Cuándo realizas la serie la haces de forma rápida o lenta? (responder con "Rápido" o "Lento")	LENTO	RAP.	LENTO	LENTO
11. ¿Qué sentís cuando realizas la serie en relación al espacio? (grande, chico, cambia dependiendo la institución)	GRANDE			

UNIVERSIDAD NACIONAL DE VILLA MARÍA
INSTITUTO DE CIENCIAS HUMANAS



Universidad
Nacional
Villa María



CLUB ATLETICO SOCIAL CORRALENSE
DE CORRAL DE BUSTOS

ENCUESTA

Dirigida a las integrantes de Pre-competencia de Gimnasia Artística del Club Atlético Social Corralense de Corral de Bustos:

Sujeto de investigación: N°1

Edad: 9 Años

Fecha: 10/04/2017

Turno: tarde

Por favor marque con una "X" la respuesta correspondiente al aparato SUELO:	Rol atrás	Vertical	Medialuna	Rondó
1. ¿Cuál de estas destrezas reconoces?	X	x	x	X
2. ¿Qué destreza te resulta más fácil realizar?		x		
3. ¿Qué destreza te resulta más difícil realizar?	X			
4. ¿Qué destreza te gusta realizar?		x		
5. ¿Qué destreza no te gusta realizar?			x	
6. ¿Tienes memorizada la serie correspondiente a suelo?	SI			
7. ¿Te resulta fácil memorizar la serie?	NO			
8. ¿Te olvidaste en alguna ocasión la serie? ¿Cómo lo solucionaste?	SI, PREGUNTANDOLE A MI PROFESORA			
9. ¿Qué sentís cuando realizas tal destreza? (responder con "Seguridad" o "Miedo")	MIEDO	SEG.	MIEDO	MIEDO
10. ¿Cuándo realizas la serie la haces de forma rápida o lenta? (responder con "Rápido" o "Lento")	LENTO	RÁPIDO	LENTO	RÁPIDO
11. ¿Qué sentís cuando realizas la serie en relación al espacio? (grande, chico, cambia dependiendo la institución)	GRANDE			

UNIVERSIDAD NACIONAL DE VILLA MARÍA
INSTITUTO DE CIENCIAS HUMANAS



CLUB ATLETICO SOCIAL CORRALENSE
DE CORRAL DE BUSTOS

ENCUESTA

Dirigida a las integrantes de Pre-competencia de Gimnasia Artística del Club Atlético Social Corralense de Corral de Bustos:

Sujeto de investigación: N°2

Edad: 9 Años

Fecha: 10/04/2017

Turno: tarde

Por favor marque con una "X" la respuesta correspondiente al aparato SUELO:	Rol atrás	Vertical	Medialuna	Rondó
1. ¿Cuál de estas destrezas reconoces?	X	X	X	X
2. ¿Qué destreza te resulta más fácil realizar?		X		
3. ¿Qué destreza te resulta más difícil realizar?	X			
4. ¿Qué destreza te gusta realizar?			X	
5. ¿Qué destreza no te gusta realizar?				X
6. ¿Tienes memorizada la serie correspondiente a suelo?	SI			
7. ¿Te resulta fácil memorizar la serie?	SI			
8. ¿Te olvidaste en alguna ocasión la serie? ¿Cómo lo solucionaste?	NO			
9. ¿Qué sentís cuando realizas tal destreza? (responder con "Seguridad" o "Miedo")	SEG.	SEG.	SEG.	SEG.
10. ¿Cuándo realizas la serie la haces de forma rápida o lenta? (responder con "Rápido" o "Lento")	LENTO	RAP.	RAP.	LENTO
11. ¿Qué sentís cuando realizas la serie en relación al espacio? (grande, chico, cambia dependiendo la institución)	GRANDE			

UNIVERSIDAD NACIONAL DE VILLA MARÍA
INSTITUTO DE CIENCIAS HUMANAS



Universidad
Nacional
Villa María



CLUB ATLETICO SOCIAL CORRALENSE
DE CORRAL DE BUSTOS

ENCUESTA

Dirigida a las integrantes de Pre-competencia de Gimnasia Artística del Club Atlético Social Corralense de Corral de Bustos:

Sujeto de investigación: N°3

Edad: 9 Años

Fecha: 10/04/2017

Turno: tarde

Por favor marque con una "X" la respuesta correspondiente al aparato SUELO:	Rol atrás	Vertical	Medialuna	Rondó
1. ¿Cuál de estas destrezas reconoces?	X	X	X	X
2. ¿Qué destreza te resulta más fácil realizar?			X	
3. ¿Qué destreza te resulta más difícil realizar?	X			
4. ¿Qué destreza te gusta realizar?		X		
5. ¿Qué destreza no te gusta realizar?	X			
6. ¿Tienes memorizada la serie correspondiente a suelo?	SI			
7. ¿Te resulta fácil memorizar la serie?	SI			
8. ¿Te olvidaste en alguna ocasión la serie?	NO			
9. ¿Qué sentís cuando realizas tal destreza? (responder con "Seguridad" o "Miedo")	SEG.	SEG.	SEG.	SEG.
10. ¿Cuándo realizas la serie la haces de forma rápida o lenta? (responder con "Rápido" o "Lento")	LENTO	RAP.	RAP.	RAP.
11. ¿Qué sentís cuando realizas la serie en relación al espacio? (grande, chico, cambia dependiendo la institución)	GRANDE			

UNIVERSIDAD NACIONAL DE VILLA MARÍA
INSTITUTO DE CIENCIAS HUMANAS



CLUB ATLETICO SOCIAL CORRALENSE
DE CORRAL DE BUSTOS

ENCUESTA

Dirigida a las integrantes de Pre-competencia de Gimnasia Artística del Club Atlético Social Corralense de Corral de Bustos:

Sujeto de investigación: N°4

Edad: 9 Años

Fecha: 10/04/2017

Turno: tarde

Por favor marque con una "X" la respuesta correspondiente al aparato SUELO:	Rol atrás	Vertical	Medialuna	Rondó
1. ¿Cuál de estas destrezas reconoces?	X	X	X	X
2. ¿Qué destreza te resulta más fácil realizar?			X	
3. ¿Qué destreza te resulta más difícil realizar?	X			
4. ¿Qué destreza te gusta realizar?			X	
5. ¿Qué destreza no te gusta realizar?	X			
6. ¿Tienes memorizada la serie correspondiente a suelo?	SI			
7. ¿Te resulta fácil memorizar la serie?	SI			
8. ¿Te olvidaste en alguna ocasión la serie? ¿Cómo lo solucionaste?	NO			
9. ¿Qué sentís cuando realizas tal destreza? (responder con "Seguridad" o "Miedo")	MIEDO	SEG.	SEG.	SEG.
10. ¿Cuándo realizas la serie la haces de forma rápida o lenta? (responder con "Rápido" o "Lento")	LENTO	RAP.	RAP.	LENTO
11. ¿Qué sentís cuando realizas la serie en relación al espacio? (grande, chico, cambia dependiendo la institución)	GRANDE			

UNIVERSIDAD NACIONAL DE VILLA MARÍA
INSTITUTO DE CIENCIAS HUMANAS



Universidad
Nacional
Villa María



CLUB ATLETICO SOCIAL CORRALENSE
DE CORRAL DE BUSTOS

ENCUESTA

Dirigida a las integrantes de Pre-competencia de Gimnasia Artística del Club Atlético Social Corralense de Corral de Bustos:

Sujeto de investigación: N°5

Edad: 9 Años

Fecha: 10/04/2017

Turno: tarde

Por favor marque con una "X" la respuesta correspondiente al aparato SUELO:	Rol atrás	Vertical	Medialuna	Rondó
1. ¿Cuál de estas destrezas reconoces?	X	X	X	X
2. ¿Qué destreza te resulta más fácil realizar?			X	
3. ¿Qué destreza te resulta más difícil realizar?				X
4. ¿Qué destreza te gusta realizar?			X	
5. ¿Qué destreza no te gusta realizar?				X
6. ¿Tienes memorizada la serie correspondiente a suelo?	SI			
7. ¿Te resulta fácil memorizar la serie?	SI			
8. ¿Te olvidaste en alguna ocasión la serie? ¿Cómo lo solucionaste?	NO			
9. ¿Qué sentís cuando realizas tal destreza? (responder con "Seguridad" o "Miedo")	SEG.	SEG.	SEG.	MIEDO
10. ¿Cuándo realizas la serie la haces de forma rápida o lenta? (responder con "Rápido" o "Lento")	RAP.	RAP.	RAP.	RAP.
11. ¿Qué sentís cuando realizas la serie en relación al espacio? (grande, chico, cambia dependiendo la institución)	GRANDE			

UNIVERSIDAD NACIONAL DE VILLA MARÍA
INSTITUTO DE CIENCIAS HUMANAS



Universidad
Nacional
Villa María



CLUB ATLETICO SOCIAL CORRALENSE
DE CORRAL DE BUSTOS

ENCUESTA

Dirigida a las integrantes de Pre-competencia de Gimnasia Artística del Club Atlético Social Corralense de Corral de Bustos:

Sujeto de investigación: N°6

Edad: 7 Años

Fecha: 10/04/2017

Turno: tarde

Por favor marque con una "X" la respuesta correspondiente al aparato SUELO:	Rol atrás	Vertical	Medialuna	Rondó
1. ¿Cuál de estas destrezas reconoces?	X	X	X	X
2. ¿Qué destreza te resulta más fácil realizar?			X	
3. ¿Qué destreza te resulta más difícil realizar?	X			
4. ¿Qué destreza te gusta realizar?			X	
5. ¿Qué destreza no te gusta realizar?	X			
6. ¿Tienes memorizada la serie correspondiente a suelo?	SI			
7. ¿Te resulta fácil memorizar la serie?	SI			
8. ¿Te olvidaste en alguna ocasión la serie? ¿Cómo lo solucionaste?	SI, CONSULTO A MI PROFESORA			
9. ¿Qué sentís cuando realizas tal destreza? (responder con "Seguridad" o "Miedo")	MIEDO	SEG.	SEG.	MIEDO
10. ¿Cuándo realizas la serie la haces de forma rápida o lenta? (responder con "Rápido" o "Lento")	LENTO	RAP.	RAP.	RAP.
11. ¿Qué sentís cuando realizas la serie en relación al espacio? (grande, chico, cambia dependiendo la institución)	GRANDE			

UNIVERSIDAD NACIONAL DE VILLA MARÍA
INSTITUTO DE CIENCIAS HUMANAS



Universidad
Nacional
Villa María



CLUB ATLETICO SOCIAL CORRALENSE
DE CORRAL DE BUSTOS

ENCUESTA

Dirigida a las integrantes de Pre-competencia de Gimnasia Artística del Club Atlético Social Corralense de Corral de Bustos:

Sujeto de investigación: N°7

Edad: 9 Años

Fecha: 10/04/2017

Turno: tarde

Por favor marque con una "X" la respuesta correspondiente al aparato SUELO:	Rol atrás	Vertical	Medialuna	Rondó
1. ¿Cuál de estas destrezas reconoces?	X	X	X	X
2. ¿Qué destreza te resulta más fácil realizar?		X		
3. ¿Qué destreza te resulta más difícil realizar?				X
4. ¿Qué destreza te gusta realizar?			X	
5. ¿Qué destreza no te gusta realizar?				X
6. ¿Tienes memorizada la serie correspondiente a suelo?	SI			
7. ¿Te resulta fácil memorizar la serie?	NO			
8. ¿Te olvidaste en alguna ocasión la serie? ¿Cómo lo solucionaste?	SI, CONSULTA A MI PROFESORA			
9. ¿Qué sentís cuando realizas tal destreza? (responder con "Seguridad" o "Miedo")	MIEDO	SEG.	SEG.	MIEDO
10. ¿Cuándo realizas la serie la haces de forma rápida o lenta? (responder con "Rápido" o "Lento")	LENTO	RAP.	RAP.	LENTO
11. ¿Qué sentís cuando realizas la serie en relación al espacio? (grande, chico, cambia dependiendo la institución)	GRANDE			

Anexo III:

Modelo instrumento de recolección de datos cualitativos. En el siguiente anexo se plantean los 24 planes de acción que realizamos en la intervención. Los primeros 12 planes son específicos a la destreza rol atrás y los 12 siguientes son específicos a la destreza rondó. En los mismo se encuentran planificados y programados los registros fotográficos y de video y a su vez los métodos seleccionados para intervenir.

PLAN DE ACCIÓN N°1				
<u>Contenido:</u> Rol Atrás.	<u>-Objetivos:</u> -Percibir e Interiorizar rolidos sobre la espalda. -Trabajar sobre espacios amplios y reducidos. -Fomentar las capacidades físicas Flexibilidad y Fuerza	Tiempo de sesión: 1 HORA	<u>Inicio:</u> Entrada en calor. -Trote con movimientos articulares de brazos. -Trote con elevación de rodillas, alternadas. -Desplazamiento lateral. -Zancadas. -Salto en extensión. -Salto agrupado. -Cuadrupedia. -Corbeta. -Elongación: (Squash, spagat, arqueo, plegado). 20 segundos cada ejercicio. <u>Desarrollo:</u> Preparación física: (10 repeticiones de cada una 2 veces) - Abdominales bolitas. -3 abdominales bolitas y me paro. -Abdominales de extendido a bolita. - Isometría con cuatro apoyos. - Espinales barquitos (balanceo alternado de brazos y piernas). Metodología específica: - Plano inclinado: -Realizamos rolidos hacia adelante sobre la espalda, sin apoyo de manos. -Luego con apoyo de manos (a la altura de los hombros), mentón apoyado al pecho. -Ídem al anterior, solo que realizamos dos rolidos seguidos (el primero se va a ejecutar en el plano inclinado y el segundo en plano horizontal con impulso del anterior sobre la colchoneta). -Luego, en una base más elevada (cajón), en posición de cuclillas, apoyamos las manos en la colchoneta y realizamos rol sobre la misma. - Plano horizontal: desde cuclillas, con las manos a la altura de los hombros, realizar el rolido adelante finalizando en cuclillas nuevamente. - Ídem anterior, finalizando en posición de pie. <u>Finalización:</u> Elongación (20 segundos cada posición de forma estática) -Squash. -Spagat. -Plegado. -Posición valla. -Canastita (abductores). -Brazos extendidos atrás (bíceps). -Arqueo.	<u>Método:</u> - La "técnica Alexander" de Alexander, F. - Interiorización de Le Boulch, J.

PLAN DE ACCIÓN N°2				
Contenido:	-Objetivos:	Tiempo de sesión:	Inicio:	Método:
Rol Atrás.	-Trabajar las capacidades físicas específicas de la disciplina gimnasia artística. -Percibir y Experimentar el rol atrás.	1 HORA	Entrada en calor. -Trote con movimientos articulares de brazos. -Trote con elevación de rodillas, alternadas. -Desplazamiento lateral. -Zancadas. -Salto en extensión. -Salto agrupado. -Cuadrupedia. -Corbeta.	- La "técnica Alexander" de Alexander, F. - Interiorización de Le Boulch, J.
			<u>Desarrollo:</u> Preparación física: Capacidades físicas: (20 segundos cada posición de forma estática) Flexibilidad: -Posición sapo. -squash y spagat apoyando las piernas en bases con altura. -arqueo -arqueo y me hamaco. -Aqueo y pateo con ambas piernas, de forma simultánea. Fuerza abdominal: (10 repeticiones de cada una 2 veces) - Abdominales bolitas. -3 abdominales bolitas y me paro. -Abdominales de extendido a bolita. - Isometría con cuatro apoyos. - Espinales barquitos (balanceo alternado de brazos y piernas). Coordinación y velocidad: (10 repeticiones de cada una 2 veces) -Salto con ambos pies juntos, cuando escucho el silbato de la profesora, velocidad. -Salto con un pie, al silbato velocidad con rodillas arriba. -Ídem, con el otro pie. - Separo y junto las piernas, al silbato velocidad hacia atrás. -Combino, saltar separando las piernas y salto con una, a la señal de la docente velocidad con talones a la cola.	
			Realizamos una actividad, donde la docente explica técnicamente el rol atrás, y las alumnas lo realizan, como puedan la destreza. En el cual la docente realiza registros fotográficos y de videos.	
			<u>Finalización:</u> Elongación (20 segundos cada posición de forma estática) -Squash. -Spagat. -Plegado. -Posición valla. -Canastita (abductores). -Brazos extendidos atrás (bíceps). -Arqueo.	

PLAN DE ACCIÓN N°3				
Contenido:	-Objetivos:	Tiempo de sesión:	Inicio:	Método:
Rol Atrás.	-Fomentar las habilidades y capacidades físicas específicas del deporte. -Percibir y experimentar el rol atrás	1 HORA	<u>Inicio:</u> Entrada en calor: -Cada uno en un lugar: -Movimientos circulares de brazos hacia adelante, hacia atrás, alternado brazos. -En posición erguida, realizo rotación de cintura. -Separo las piernas, toco con una mano el pie contrario, de forma continua y alternada. -Apoyo las manos, junto y separo las piernas. -Ídem la anterior solos que realizo movimiento con las piernas adelante y atrás. -Saltos en extensión. -Saltos agrupados. -Saltos squash. Elongación: (Squash, spagat, arqueo, plegado).20 segundos cada posición de forma estática. <u>Desarrollo:</u> Preparación física: -Abdominales, de extendido a plegado. -Abdominales bolita. -Abdominales de extendido a bolita. -Flexiones de brazos, apoyando las rodillas. -Mantengo la postura banco. -De postura banco, apoyo los codos y vuelvo a retomar la postura banco, sin perder la posición adecuada del cuerpo. <u>Metodología:</u> -Realizamos rol adelante, rolando siempre con la espalda. - Realizamos rol adelante, con una trapo entre el cuello y el pecho, debo apretar para que el mismo no se caiga, mientras realizó la destreza. -Realzamos 2 abdominales bolitas y al tercero marco la posición vela. - Las alumnas van a intentar rolar hacia atrás, sobre un plano inclinado, como puedan. <u>Finalización:</u> Elongación (20 segundos cada posición de forma estática) -Squash. -Spagat. -Plegado. -Posición valla. -Canastita (abductores). -Brazos extendidos atrás (bíceps). -Arqueo.	- La "técnica Alexander" de Alexander, F. -Método de aprendizaje por partes de Bessi, F.

PLAN DE ACCIÓN N°4				
<u>Contenido:</u> Rol Atrás.	<u>-Objetivos:</u> -Adoptar posturas más amplias, por medio de ejercicios de la capacidad física flexibilidad. - Experimentar el rolido hacia atrás.	Tiempo de sesión: 1 HORA	<u>Inicio:</u> Entrada en calor. En el lugar: - Movimientos circulares de brazos hacia adelante, hacia atrás, alternados. - 10 movimientos elevando las rodillas, en el lugar. - Salto con los pies juntos hacia adelante y hacia atrás. - Salto hacia un lado y hacia el otro. - 10 saltos extendidos. - 10 saltos agrupados. - 10 saltos encarpados. - 5 saltos Split. - 10 saltos spagt. Realizamos un trote suave por todo el elemento suelo, reconociendo el espacio.	<u>Método:</u> - La "técnica Alexander" de Alexander, F. -Método de aprendizaje por partes de Bessi, F.
			<u>Desarrollo:</u> Preparación física: Flexibilidad: (20 segundos cada posición de forma estática) -Posición sapo. - Sigo sentada con las piernas separada solo, que bajo a una pierna. -Ídem al anterior, solo que bajo a la pierna contraria. -Plegado. -Squash y spagat en plano horizontal. - Agregan altura al apoyo de las piernas, dos colchonetas de un lado y dos del otro (una sobre la otra), para que las alumnas se exijan en su amplitud. -arqueo -arqueo y me hamaco.	
			<u>Metodología:</u> -Realizan rol atrás en plano inclinado. -Realizan rol atrás sobre plano inclinado, apoyando las manos a los costados de la cabeza. -Ejecutar rol atrás con ayuda del profesor. -Desarrollan rol atrás, finalizando el ejercicio arrodillados.	
			<u>Finalización:</u> Elongación (20 segundos cada posición de forma estática) -Squash. -Spagat. -Plegado. -Posición valla. -Canastita (abductores). -Brazos extendidos atrás (bíceps). -Arqueo.	

PLAN DE ACCIÓN N°5				
<u>Contenido:</u>	<u>-Objetivos:</u>	Tiempo de sesión:	<u>Inicio:</u>	<u>Método:</u>
Rol Atrás.	-Reforzar la capacidad física fuerza. -Interiorizar la postura de los brazos durante la ejecución del rol atrás.	1 HORA	Entrada en calor. Trote con movimientos articulares de brazos. Trote con elevación de rodillas, alternadas. Desplazamiento lateral. Zancadas. Salto en extensión. Salto agrupado. Cuadrapedia. Tripedia. Corbeta. Battementt. Vela y rol adelante.	- La "técnica Alexander" de Alexander, F. -Método de aprendizaje por partes de Bessi, F.
			<u>Desarrollo:</u> Preparación física: Fuerza de brazos: Circuito. -Postura banco. (2 repeticiones de 20 segundos) -Paso de postura banco con apoyo de manos a apoyo de codo, 5 repeticiones.(tres repeticiones) - 10 Flexiones de brazos con rodillas apoyadas (2 repeticiones) -5 flexiones de brazos (2 repeticiones) -Tomadas del respaldar, realizamos 5 flexiones de brazos.	
			<u>Metodología:</u> -3 Corbeta en colchón, para comenzar a trabar los brazos. - En el respaldar, acostadas de forma horizontal, tomadas del respaldar, con brazos extendido, realizamos velas e intentamos elevar la cadera lo más alto posible. -Acostadas decúbito dorsal sobre un colchón alto, apoyamos las manos en el piso, extendiendo brazos, pasamos las piernas, realizando rol, finalizando el ejercicio, en cuclillas. -Realizamos rol atrás en plano inclinado, con apoyo de manos finalizando en cuclillas.	
			<u>Finalización:</u> Elongación (20 segundos en cada posición estática) -Squash. -Spagat. -Plegado. -Posición valla. -Canastita (abductores). -Brazos extendidos atrás (bíceps). -Arqueo.	

PLAN DE ACCIÓN N°6				
<u>Contenido:</u>	<u>-Objetivos:</u>	Tiempo de sesión:	<u>Inicio:</u>	
Rol Atrás.	-Fomentar las habilidades y capacidades físicas específicas del deporte. -Percibir y experimentar el rol atrás, incluyendo técnica aprendida. -Trabajar la memoria.	1 HORA	Entrada en calor. Trote con movimientos articulares de brazos. Trote con elevación de rodillas, alternadas. Desplazamiento lateral. Zancadas. Salto en extensión. Salto agrupado. Cuadrupea. Corbeta.	
			<u>Desarrollo:</u> Preparación física: Capacidades físicas: Flexibilidad: -Posición sapo. -squash y spagat apoyando las piernas en bases con altura. -arqueo -arqueo y me hamaco. -Aqueo y pateo con ambas piernas, de forma simultánea. Fuerza abdominal: - Abdominales bolitas.	-3 abdominales bolitas y me paro. -Abdominales de extendido a bolita. - Isometría con cuatro apoyos. - Espinales barquitos (balanceo alternado de brazos y piernas). Coordinación y velocidad: -Salto con ambos pies juntos, cuando escucho el silbato de la profesora, velocidad. -Salto con un pie, al silbato velocidad con rodillas arriba. -Ídem, con el otro pie. - Separo y junto las piernas, al silbato velocidad hacia atrás. -Combino, saltar separando las piernas y salto con una, a la señal de la docente velocidad con talones a la cola.
			Realizamos una actividad, donde llevamos a cabo un debate sobre la técnica de rol atrás, la docente la interroga sobre la misma, para corroborar si las alumnas recuerdan cómo deben ejecutar la destreza específica, luego la realizan de acuerdo a lo aprendido. En el cual la profesora toma registros fotográficos y de videos.	
			<u>Finalización:</u> Elongación -Squash. -Spagat. -Plegado. -Posición valla. -Canastita (abductores). -Brazos extendidos atrás (bíceps). -Arqueo.	
			<u>Método:</u>	
			- La “técnica Alexander” de Alexander, F. - Método por partes Bessi, Flavio.	

PLAN DE ACCIÓN N°7				
<u>Contenido:</u>	<u>Objetivos:</u>	<u>Tiempo de sesión:</u>	<u>Inicio:</u>	<u>Método:</u>
Rol Atrás.	-Reconocer los errores cometidos en la ejecución de la destreza rol atrás. -Interiorizar el rol atrás bolita. -Trabajar las capacidades físicas coordinación y velocidad.	1 HORA	Entrada en calor. -Trote por todo el espacio suelo. -Troles a velocidad baja, media y alta. -Caminamos en cuclillas. -Cuadrupedia. -Saltos en extensión. -Combinamos un salto en largo, con un salto en extensión. Realizamos destrezas: -Corbeta. -Rol adelante. -Vertical. -Media luna.	- La "técnica Alexander" de Alexander, F. - Interiorización de Le Boulch, J.
			<u>Desarrollo:</u> Preparación física: Coordinación y velocidad: -Salto con ambos pies juntos, cuando escucho el silbato de la profesora, velocidad. -Salto con un pie, al silbato velocidad con rodillas arriba. -Ídem, con el otro pie. - Separo y junto las piernas, al silbato velocidad hacia atrás. -Combino, saltar separando las piernas y salto con una, a la señal de la docente velocidad con talones a la cola.	
			La docente les lleva una fotografía, del último registro realizado y cada alumna debe detectar sus propios errores y desarrollar de qué forma ellas podrán solucionar ese problema. Después la docente les realizará una charla técnica sobre la destreza. Luego de haber verificado los mismos, realizan rol atrás tomando consciencia e intentando revertir sus errores.	
			<u>Finalización:</u> Elongación asistida -Una compañera realiza posición sapo y la otra la ayuda a bajar, exigiéndola de forma cuidadosa tomándola de la espalda. -Ídem al anterior, solo que bajan a una pierna. - Ídem al anterior, solo que bajan a la pierna contraria. -ídem al anterior solo que juntando las piernas (plegado). -Cambiamos de rol, la que estaba elongando, cuida a su compañera. -Pasan de a una alumna a ofrecer un ejercicio para elongar los brazos. Las demás copian el ejercicio, corroborado por su profesora.	

PLAN DE ACCIÓN N°8				
<u>Contenido:</u>	<u>-Objetivos:</u>	<u>Tiempo de sesión:</u>	<u>Inicio:</u> Entrada en calor. En el lugar: - Movimientos circulares de brazos hacia adelante, hacia atrás, alternados. - 10 movimientos elevando las rodillas, en el lugar. - Salto con los pies juntos hacia adelante y hacia atrás. - Salto hacia un lado y hacia el otro. - 10 saltos extendidos. - 10 saltos agrupados. - 10 saltos encarpados. - 5 saltos Split. - 10 saltos spagt. Elongación: (Squash, spagat, arqueo, plegado).	<u>Método:</u>
Rol Atrás.	-Realizar habilidades motoras específicas de gimnasia artística. -Experimentar la destreza de forma global.	1 HORA	<u>Desarrollo:</u> Preparación física: - Abdominales bolitas. -3 abdominales bolitas y me paro. -Abdominales de extendido a bolita. - Isometría con cuatro apoyos. - Espinales barquitos (balanceo alternado de brazos y piernas).	- La "técnica Alexander" de Alexander, F. - Método por partes Bessi, Flavio. - Interiorización de Le Boulch, J.
			<u>Metodología:</u> -En plano inclinado, desde la posición cuclillas, realizamos rol atrás bolita, finalizando en cuclillas. -Realizamos rol atrás con la ayuda del docente. -Ídem al anterior, solo que lo realizamos en plano horizontal. Realizamos una actividad, donde una alumna por vez pasa a realizar el rol atrás, las compañeras deben detectar los errores, para que nuestras compañera pueda cambiarlos y para que ellas a la hora de su realización no repitan los mismos	
			<u>Finalización:</u> Elongación -La docente propone que cada alumna debe pasar al frente y realizar un ejercicio de elongación y contar hasta 15, manteniendo la postura, sus compañeras deben copiar el mismo. Si algún músculo queda sin elongar, la docente propondrá ejercicios.	

PLAN DE ACCIÓN N°9					
<u>Contenido:</u>	<u>-Objetivos:</u>	Tiempo de sesión: 1 HORA	<u>Inicio:</u> Entrada en calor. Nos desplazamos: -Trote. -Rodillas arriba -Talones a la cola. -Zancada. -Zancada lateral. -Salto con piernas juntas. -3 saltos con un pie y tres con el otro, así sucesivamente. -Salto de una lado a otro. -Salticado. -Paso junto paso. -Battement hacia adelante (patada con piernas extendidas). -Battementt lateral. -Cuadrapedia. -Cuadrapedia hacia atrás. Destrezas: -Corbeta. -Rol adelante. -Vertical. -Media luna. -Rol atrás.	<u>Método:</u>	- La “técnica Alexander” de Alexander, F. - Método por partes Bessi, Flavio. - Método Movimiento voluntario de Meinel, Kurt.
			<u>Desarrollo:</u> Flexibilidad: -Posición sapo. -squash y spagat apoyando las piernas en bases con altura. -arqueo -arqueo y me hamaco. -Aqueo y pateo con ambas piernas, de forma simultánea.		
			Metodología: -Comienzan de posición erguida a vela, elevando lo más alto que puedan su cadera y piernas. -Realizamos rol atrás agrupado. -En el respaldar, realizamos elevación de piernas y cadera, para poder trasladar esa elevación de cadera, a nuestro rol atrás. -Realizamos rol, en plano inclinado, solo que ahora comenzamos de la parte más baja hasta la más alta, donde las alumnas deberán realizar mayo fuerza y se verán obligadas e elevar cadera.		
			<u>Finalización:</u> Elongación (20 segundos cada posición de forma estática) -Squash. -Brazos extendidos atrás (bíceps). -Spagat. -Plegado. -Posición valla. -Arqueo -Canastita (abductores).		

PLAN DE ACCIÓN N°10				
<u>Contenido:</u> Rol Atrás.	<u>-Objetivos:</u> -Reforzar la técnica de rol atrás.	Tiempo de sesión: 1 HORA	<u>Inicio:</u> Entrada en calor. Trote con movimientos articulares de brazos. Trote con elevación de rodillas, alternadas. Desplazamiento lateral. Zancadas. Salto en extensión. Salto agrupado. Cuadrupedia. Corbeta. Flexibilidad: -Posición sapo. -squash y spagat apoyando las piernas en bases con altura. -arqueo -arqueo y me hamaco. -Aqueo y pateo con ambas piernas, de forma simultánea.	<u>Método:</u> - La "técnica Alexander" de Alexander, F. - Método por partes Bessi, Flavio. - Método Movimiento voluntario de Meinel, Kurt.
			<u>Desarrollo:</u> Preparación física: Fuerza abdominal: - Abdominales bolitas. -3 abdominales bolitas y me paro. -Abdominales de extendido a bolita. - Isometría con cuatro apoyos. - Espinales barquitos (balanceo alternado de brazos y piernas).	
			<u>Metodología:</u> -Realizamos rol atrás en bolita. -Acostado en posición decúbito dorsal, en un colchón alto, realizamos rol apoyando las manos en el suelo, manteniendo piernas y brazos extendidos. -Realizamos rol atrás, con la ayuda de la profesora, lo ejecutamos con brazo y piernas extendidas. -Luego comenzamos el rol atrás e intentamos extender brazos y piernas.	
			<u>Finalización:</u> Elongación asistida -Una compañera realiza posición sapo y la otra la ayuda a bajar, exigiéndola de forma cuidadosa tomándola de la espalda. -Ídem al anterior, solo que bajan a una pierna. Ídem al anterior, solo que bajan a la pierna contraria. -ídem al anterior solo que juntando las piernas (plegado). -Cambiamos de rol, la que estaba elongando, cuida a su compañera. -Pasan de a una alumna a ofrecer un ejercicio para elongar los brazos. Las demás copian el ejercicio, corroborado por su profesora.	

PLAN DE ACCIÓN N°11				
<u>Contenido:</u> Rol Atrás.	<u>-Objetivos:</u> -Fomentar las habilidades y capacidades físicas específicas del deporte. -Detectar errores en la ejecución de la destreza.	Tiempo de sesión: 1 HORA	<u>Inicio:</u> Entrada en calor. Trote con movimientos articulares de brazos. Trote con elevación de rodillas, alternadas. Desplazamiento lateral. Zancadas. Salto en extensión. Salto agrupado. Cuadrupedia. Corbeta. Flexibilidad: -Posición sapo. -squash y spagat apoyando las piernas en bases con altura. -arqueo -arqueo y me hamaco.	<u>Método:</u> - La "técnica Alexander" de Alexander, F. - Método por partes Bessi, Flavio. - Método Movimiento automático de Meinel, Kurt.
			<u>Desarrollo:</u> • Preparación física: Divididas en dos grupos: Circuito (20 min por estación) Estación 1: Fuerza abdominal: - Abdominales bolitas. -3 abdominales bolitas y me paro.	-Abdominales de extendido a bolita. - Isometría con cuatro apoyos. - Espinales barquitos (balanceo alternado de brazos y piernas). Estación 2: Coordinación y velocidad: -Salto con ambos pies juntos, cuando escucho el silbato de la profesora, velocidad. -Salto con un pie, al silbato velocidad con rodillas arriba. -Ídem, con el otro pie. - Separo y junto las piernas, al silbato velocidad hacia atrás. -Combino, saltar separando las piernas y salto con una, a la señal de la docente velocidad con talones a la cola.
			Metodología: -Rol atrás con brazos y piernas extendidas en plano horizontal. -Repasamos de forma oral, con ayuda de la profesora la técnica del rol atrás con piernas extendidas. -De a una alumna pasan a realizar el rol atrás, con brazos y piernas extendidas. Si es necesario, se realizan correcciones por parte de sus compañeras y docente.	
			<u>Finalización:</u> Elongación (20 segundos cada posición de forma estática) -Squash. -Spagat. -Plegado. -Posición valla. -Canastita (abductores). -Brazos extendidos atrás (bíceps).	

PLAN DE ACCIÓN N°12				
<u>Contenido:</u> Rol Atrás.	<u>-Objetivos:</u> -Realizar habilidades motoras específicas de gimnasia artística. -Mecanizar la técnica de rol atrás.	Tiempo de sesión: 1 HORA	<u>Inicio:</u> Entrada en calor. Trote con movimientos articulares de brazos. Trote con elevación de rodillas, alternadas. Desplazamiento lateral. Zancadas. Salto en extensión. Salto agrupado. Cuadrupedia. Corbeta. -Elongación: -squash, -spagat, -arqueo, -plegado). 20 segundos cada ejercicio.	<u>Método:</u> - La "técnica Alexander" de Alexander, F. - Método por partes Bessi, Flavio. - Método Movimiento automático de Meinel, Kurt.
			<u>Desarrollo:</u> Destrezas: -Rol adelante. -Vertical. -Media Luna. -Rol atrás	
			Realizamos una actividad, las alumnas lo ejecutan involucrando la técnica aprendida del rol atrás. En el cual la profesora realiza registros fotográficos y de videos.	
			<u>Finalización:</u> Elongación (20 segundos cada ejercicio estático) -Squash. -Spagat. -Plegado. -Posición valla. -Canastita (abductores). -Brazos extendidos atrás (bíceps). -Arqueo.	

PLAN DE ACCIÓN N°13				
<u>Contenido:</u>	<u>-Objetivos:</u>	Tiempo de sesión:	<u>Inicio:</u>	<u>Método:</u>
Medialuna.	-- Interiorizar la técnica de medialuna para una posterior y correcta ejecución del rondó. - Mejorar y ejercitar la flexibilidad y la habilidad de salto.	1 HORA	Entrada en calor estática. -Movimientos circulares de brazos hacia adelante, hacia atrás, subo y bajo, alternando brazos. -En posición erguida, rotación de cintura. -Separo las piernas, toco con una mano el pie contrario, de forma continua y alternada. -Apoyo las manos, junto y separo las piernas. -Ídem la anterior solos que realizo movimiento con las piernas adelante y atrás. -Saltos en extensión. -Saltos agrupados. -Saltos con un pie. -Salticado alternando las piernas. -Elongación: (squash, spagat, arqueo, plegado).	- La "técnica Alexander" de Alexander, F. - Registro fotográfico y de video de cada gimnasta de la destreza rondó.
			<u>Desarrollo:</u> • Preparación física: - Abdominales bisagras con piernas alternadas. - Corbetas con piernas juntas. - Corbetas con piernas separadas. - Isometría con cuatro apoyos. - Saltos a la tapa de cajón con las manos apoyadas sobre la tapa, a un lado y a otro con pies juntos.	
			• Metodología específica: - Medialuna, colocando las manos dentro de un aro y los pies afuera. - Medialuna sobre una línea, colocando los apoyos de pies y manos sobre la misma. - Medialuna, colocando las manos sobre la tapa de cajón. - Medialuna sobre plano inclinado. - Medialuna sobre plano elevado, finalizando el apoyo de pies sobre el suelo. - Ídem anterior finalizando con apoyo de pies juntos. - Salticado, medialuna. - Salticado, medialuna desde plano inclinado.	
			Se realiza una descripción de la técnica de rondó para que cada gimnasta lo ejecute de forma libre y así tomar registros fotográficos y de video de la destreza.	
			<u>Finalización:</u> Elongación: -Squash. -Spagat. -Plegado. -Posición valla. -Canastita (abductores). -Brazos extendidos atrás (bíceps) -Arqueo. -Media vuelta hacia atrás, con apoyo de pies por detrás de la cabeza.	

PLAN DE ACCIÓN N°14				
<u>Contenido:</u>	<u>-Objetivos:</u>	Tiempo de sesión:	<u>Inicio:</u>	<u>Método:</u>
Rondó	- Ejercitar aspectos técnicos propios de rondó a través de diversas metodologías. - Fomentar la capacidad de flexibilidad fuerza.	1 HORA	Entrada en calor. - Trote con movimientos articulares de brazos. - Trote con elevación de rodillas, alternadas. - Desplazamiento lateral. - Zancadas. - Cuadripedia. - Salticado. - Saltos con dos pies. - Medialuna - Elongación: - (squash, spagat, arqueo, plegado). <u>Desarrollo:</u> • Preparación física: - Abdominales bisagras con pies juntos. - Abdominales de extendido a bolita. - Isometría con cuatro apoyos. - Espinales barquitos (balanceo alternado de brazos y piernas). - Corbetas con apoyo de manos en tabla de pique, para reforzar el rechazo de hombros. • Metodología específica: Circuito de flexibilidad y fuerza: - Realizar elevación de cadera, pasando sobre un elástico colocado a más de 30 cm del suelo, con apoyo alternado de manos. - Rechazo escapular con vertical, para lograr que las manos queden sobre un plano más elevado. - Realizar apertura de piernas, frontal y lateral con uno de los pies apoyado sobre un plano elevado y apoyo de manos en el suelo. Circuito de rondó: - Medialuna sobre plano inclinado, finalizando apoyo de pies juntos en el suelo y el apoyo de manos en la parte superior del plano inclinado. - Medialuna delimitando los apoyos con aros, distanciados unos de otros, con apoyo final de pies juntos. - Salticado medialuna a finaliza con apoyos de pies juntos dentro de un aro. Cada estación se realiza por un tiempo acordado. <u>Finalización:</u> Elongación -Squash. -Spagat. -Plegado. -Posición valla. -Canastita (abductores). -Brazos extendidos atrás (bíceps). -Arqueo.	- La "técnica Alexander" de Alexander, F. - Método de aprendizaje por partes de Bessl, F.

PLAN DE ACCIÓN N°15				
<u>Contenido:</u> Rondó.	<u>-Objetivos:</u> - Experimentar y percibir el rondó. - Ejercitar y mejorar la capacidad coordinativa y la carrera.	Tiempo de sesión: 1 HORA	<u>Inicio:</u> Entrada en calor. - Trote con movimientos articulares de brazos. - Trote con elevación de rodillas, alternadas. - Desplazamiento lateral. - Salticado. - Salto en extensión. - Salto Split (apertura lateral de piernas). - Medialuna. - Salticado medialuna. - Carrera medialuna. - Carrera, medialuna a caer con pies juntos. - Elongación: - (squash, spagat, arqueo, plegado). • <u>Preparación física:</u> - Abdominales barquitos. - Arqueo con balanceo de pies. - Corbeta a finalizar de pie. - Rechazo escapular contra la pared. - Espinales barquitos (balanceo alternado de brazos y piernas). • <u>Metodología específica:</u> - Delimitar una calle con un aro al final de la corredera, deben correr y al llegar al aro saltar con 1 pie dentro del mismo. - Ídem, con el otro pie. - Ídem, saltando el aro por encima, logrando el apoyo de un pie fuera del aro. - Ídem, realizar salticado para finalizar dentro del aro. - Ídem, realizar salticado con brazos extendidos por encima de la cabeza. - Ídem, realizar salticado dentro del aro y medialuna sobre plano elevado. - Ídem, realizar salticado y medialuna sobre el plano elevado. - Realizar rondó a caer dentro de un aro - Realizar carrera, rondó a caer dentro de un aro. <u>Finalización:</u> Elongación - Squash. - Spagat. - Plegado. - Posición valla. - Canastita (abductores). - Brazos extendidos atrás (bíceps). - Arqueo.	<u>Método:</u> - La "técnica Alexander" de Alexander, F. - Método por partes de Bessi, F.

PLAN DE ACCIÓN N°16				
<u>Contenido:</u> Rondó.	<u>-Objetivos:</u> -Experimentar el rondó adoptando posturas correctas propias de la técnica por medio de diferentes metodologías.	Tiempo de sesión: 1 HORA	<u>Inicio:</u> Entrada en calor. - Trote con movimientos articulares de brazos. - Trote con elevación de rodillas, alternadas. - Desplazamiento lateral. De forma estática: - Tocar con una mano el pie contrario, alternado. - De sentada ir a la posición de plegado, con ambas manos. - Patito, vertical con rechazo escapular. - Saltos en extensión. - Saltos agrupados. - Salto Split. - Salticado. - Salticado rondó. Elongación: - (squash, spagat, arqueo, plegado). <u>• Preparación física:</u> - Abdominales bolitas. - Abdominales bisagras a un pie, alternados. - Corbeta con piernas juntas. - Isometría con 2 apoyos (superman). - Espinales barquitos (balanceo alternado de brazos y piernas). <u>• Metodología específica:</u> - Realizar rondó a caer decúbiteo ventral en plano elevado. - Ídem, salticado rondó a caer decúbiteo ventral. - Ídem, carrera, salticado, rondó a caer decúbiteo ventral. - Ídem al primero a caer en cuclillas en plano elevado. - Ídem, salticado, rondó a caer en cuclillas. - Ídem, carrera, salticado, rondó a caer en cuclillas. - Rondó a caer de pie con pies juntos. - Rondó a caer de pie con un salto en extensión. <u>Finalización:</u> Elongación - Squash. - Spagat. - Plegado. - Posición valla. - Canastita (abductores). - Brazos extendidos atrás (bíceps). - Arqueo. - Elongación asistida de brazos.	<u>Método:</u> - La "técnica Alexander" es el arte de hacer un buen uso de uno mismo. - Método por partes de Bessi, Flavio.

PLAN DE ACCIÓN N°17				
<u>Contenido:</u>	<u>-Objetivos:</u>	Tiempo de sesión:	<u>Inicio:</u>	<u>Método:</u>
Rondó	-Interiorizar la postura que deben adoptarlos miembros inferiores al finalizar el rondó en relación al tiempo y al espacio. - Ejercitar la fuerza y la habilidad de salto.	1 HORA	Entrada en calor. - Trote con movimientos articulares de brazos. - Trote con elevación de rodillas, alternadas. - Desplazamiento lateral. - Zancadas. - Salto en extensión. - Salto agrupado. - Salto Split. - Cuadripedia. - Corbeta con piernas juntas. - Corbeta con piernas separadas. - Elongación: - (squash, spagat, arqueo, plegado).	- La "técnica Alexander" de Alexander, F. - Método por partes Bessi, Flavio. - Interiorización. Le Boulch, J.
			<u>Desarrollo:</u> • Preparación física: - Abdominales murciélago. - Flexiones en barra fija con ayuda de una compañera. - Elevación de piernas extendidas, colgada de la parte superior de una espaldera. - Elevación de piernas extendidas, acostada y tomada de la parte inferior de la espaldera. - Espinales barquitos (balanceo alternado de brazos y piernas).	
			• Metodología específica: - Rondó con apoyo de manos sobre tapa de cajón y pies a caer dentro de un aro. - Rondó desde la tapa de cajón a caer en el suelo. - Rondó desde plano inclinado. - Rondó a caer por sobre un obstáculo (tapa de cajón o soga). - Rondó a caer de espaldas sobre un plano elevado. - Ídem a los ejercicios anteriores pero con salticado previo al rondó en todos los casos. - Ídem al anterior con carrera y salticado, previo al rondó en todos los casos.	
			<u>Finalización:</u> Elongación - Squash. - Spagat. - Plegado. - Posición valla. - Canastita (abductores). - Brazos extendidos atrás (bíceps). - Arqueo.	

PLAN DE ACCIÓN N°18				
<u>Contenido:</u> Rondó.	<u>-Objetivos:</u> - Interiorizar la postura que deben adoptar los miembros superiores al finalizar el rondó en relación al tiempo y al espacio. - Ejercitar la habilidad de carrera y salto.	Tiempo de sesión: 1 HORA	<u>Inicio:</u> Entrada en calor. - Trote con movimientos articulares de brazos. - Trote con elevación de rodillas, alternadas. - Desplazamiento lateral. - Zancadas. - Salto en extensión. - Salto agrupado. - Cuadrupedia. - Corbeta. - Elongación: - (squash, spagat, arqueo, plegado). <u>Desarrollo:</u> • Preparación física: - Carrera con pique, pies juntos. - Carrera con salticado. - Carrera, con salticado con brazos extendidos por encima de la cabeza. - Salticado en plano inclinado. - Salticado en plano inclinado con brazos por encima de la cabeza. • Metodología específica: - Desde la parte inferior de un plano inclinado realizar rondó, con apoyo de brazos en la parte superior para efectuar un rechazo escapular con la ayuda de la tabla de pique. - De frente a la parte superior de la tabla de pique, realizar Corbeta con rechazo escapular a finalizar de pie con brazos extendidos por sobre la cabeza. - Ídem al anterior, finalizar decúbito dorsal sobre una colchoneta con brazos extendidos por sobre la cabeza. - Realizar salticado rondó con apoyo de manos sobre un mini-tramp. - Realizar rondó para efectuar los registros fotográficos y de video de cada gimnasta. <u>Finalización:</u> Elongación -Squash. -Spagat. -Plegado. -Posición valla. -Canastita (abductores). -Brazos extendidos atrás (bíceps). -Arqueo.	<u>Método:</u> - La "técnica Alexander" de Alexander, F. - Método por partes de Bessi, F. - Interiorización de Le Boulch, J. - Registro de fotos y videos de las gimnastas.

PLAN DE ACCIÓN N°19				
<u>Contenido:</u> Rondó.	<u>-Objetivos:</u> - Reconocer errores propios en la ejecución del rondó e interiorizar los cambios producidos. - Ejercitar la carrera, velocidad y salto.	Tiempo de sesión: 1 HORA	<u>Inicio:</u> Entrada en calor. - Trote con movimientos articulares de brazos. - Trote con elevación de rodillas, alternadas. - Carrera de velocidad salto en extensión al final. - Zancadas con velocidad. - Salto en extensión. - Salto agrupado. - Salto Split. - Corbeta. - Elongación: - (squash, spagat, arqueo, plegado). <u>Desarrollo:</u> • <u>Teórico:</u> - Se reproducen las filmaciones de la clase anterior y cada gimnasta al finalizar cada video debe reconocer los errores que se produjeron durante la ejecución de la técnica del rondó. • <u>Metodología específica:</u> - Se desarrolla metodología específica para la corrección de los errores enunciados anteriormente, después de ver los registros visuales. - Se realiza una estación para corregir errores dividiendo la técnica por partes. 1. Corrección de carrera. 2. Corrección de salticado. 3. Corrección de apoyo de manos. 4. Corrección de caída con pies juntos. 5. Corrección de rechazo escapular. <u>Finalización:</u> Elongación -Squash. -Spagat. -Plegado. -Posición valla. -Canastita (abductores). -Brazos extendidos atrás (bíceps). -Arqueo.	<u>Método:</u> - La "técnica Alexander" de Alexander, F. - Interiorización de Le Boulch, J. - Método por partes de Bessi, F.

PLAN DE ACCIÓN N°20				
<u>Contenido:</u> Rondó.	<u>-Objetivos:</u> - Experimentar la destreza de manera global. - Interiorizar las correcciones propias de la destreza.	Tiempo de sesión: 1 HORA	<u>Inicio:</u> Entrada en calor. - Trote con movimientos articulares de brazos. - Trote con elevación de rodillas, alternadas. - Battement hacia adelante alternando las piernas. - Passe. - Salticado. - Cuadripedia. - Rol adelante. - Vertical. - Corbeta. - Medialuna. - Elongación: - (squash, spagat, arqueo, plegado). <u>Desarrollo:</u> • <u>Preparación física:</u> - Abdominales barquitos. - Patito, vertical con rechazo escapular. - Flexiones de brazos con apoyo de rodillas. - Isometría con cuatro apoyos. (antebrazos y pies) - Espinales barquitos (balanceo alternado de brazos y piernas). • <u>Metodología específica:</u> - Delimitar un camino con una colchoneta a su lateral, para determinar el recorrido del cuerpo durante la ejecución de la medialuna. - Ídem, realizar rondó. - Delimitar el camino con dos colchonetas, una a cada lateral, quedando un espacio en el medio de las dos colchonetas. Deben realizar medialuna sin tocar la pared. - Ídem, realizar rondó. - Colocar en el medio de las colchonetas (paredes) la tapa del cajón, realizar rondó desde la tapa de cajón, a caer en el suelo. - Realizar rondó con apoyo de manos sobre la tapa del cajón, a caer con pies juntos sobre una línea. <u>Finalización:</u> Elongación con pies sobre plano elevado. - Squash. - Spagat. - Plegado. - Canastita (abductores). - Brazos extendidos atrás (bíceps). - Arqueo. - Elongación de brazos de forma asistida.	<u>Método:</u> - Interiorización de Le Boulch, J. - Método por partes de Bessi, F.

PLAN DE ACCIÓN N°21				
<u>Contenido:</u>	<u>-Objetivos:</u>	Tiempo de sesión:	<u>Inicio:</u>	<u>Método:</u>
Rondó.	- Reforzar la técnica del rondó a través de metodologías interiorizadas. - Reforzar las capacidades y habilidades de las gimnastas.	1 HORA	Entrada en calor estática. - Movimientos articulares de brazos, alternados y simultáneos. - Movimientos articulares de piernas, alternadas. - Relevé y talón (pasar de la posición de puntas de pie al apoyo del talón). - Salto en extensión. - Salto agrupado. - Cuadropedia alta, realizando balanceos (adelantamiento de hombros y apoyo de empeines de manera alternada). - Cuadropedia alta, realizar elevación de piernas, alternadas, flexionando la pierna cuando vuelve a su lugar inicial. - Corbeta con piernas juntas. - Corbeta con piernas separadas. - Patito. - Abdominales bolitas. - Espinales barquitos. - Estocada a finalizar con battement adelante. - Isometría con cuatro apoyos. - Elongación - (squash, spagat, plegado, arqueo) <u>Desarrollo:</u> • Metodología específica: Una vez interiorizadas las correcciones que se realizaron sobre los distintos momentos de la técnica del rondó, se busca la repetición de las mismas para que las gimnastas lo realicen de manera voluntaria. - Se coloca la tabla de pique para realizar rondó. Primero paradas desde la parte superior de la tabla y luego sobre la parte inferior de la tabla. - Ídem al anterior pero con salticado previo. - Ídem al anterior a caer en posición decúbito ventral sobre colchonetas elevadas. - Ídem al anterior con carrera y salticado. - Carrera, salticado, rondó sobre una misma línea. <u>Finalización:</u> Elongación - Squash. - Spagat. - Plegado. - Posición valla. - Canastita (abductores). - Brazos extendidos atrás (bíceps). - Arqueo. - Elongación de brazos y espalda en la espaldera. - Squash, spagat y arqueo colocando los pies sobre plano elevado.	- Método por partes de Bessi, F. - Interiorización de Le Boulch, J. - Movimiento Voluntario de Meinel, K.

PLAN DE ACCIÓN N°22				
<u>Contenido:</u>	<u>-Objetivos:</u>	Tiempo de sesión:	<u>Inicio:</u>	<u>Método:</u>
Rondó.	- Reforzar y memorizar la técnica del rondó a través de movimientos voluntarios que haya interiorizado la gimnasta. - Percibir el rondó con aspectos técnicos referidos a otro nivel más complejo.	1 HORA	Entrada en calor estática. - Movimientos articulares de brazos, alternados y simultáneos. - Movimientos articulares de piernas, alternadas. - Relevé y talón (pasar de la posición de puntas de pie al apoyo del talón). - Salto en extensión. - Salto agrupado. - Cuadrupedia alta, realizando balanceos (adelantamiento de hombros y apoyo de empeines de manera alternada). - Cuadrupedia alta, realizar elevación de piernas, alternadas, flexionando la pierna cuando vuelve a su lugar inicial. - Corbeta con piernas juntas. - Corbeta con piernas separadas. - Patito. - Abdominales bolitas. - Espinales barquitos. - Estocada a finalizar con battement adelante. - Isometría con cuatro apoyos. - Elongación - (squash, spagat, plegado, arqueo)	- Método por partes de Bessi, F. - Interiorización de Le Boulch, J. - Movimiento Voluntario de Meinel, K.
			<u>Desarrollo:</u> • Metodología específica: - Realizar rondó con el apoyo de manos sobre el mini-tramp. - Ídem, finalizar con brazos extendidos por sobre la cabeza. - Ídem, finalizar con salto en extensión. - Ídem, finalizar con pasos hacia atrás a caer decúbito dorsal en una colchoneta. - Ídem, finalizar con pasos hacia atrás. - Ídem, finalizar de manera estática, con un movimiento controlado y prolijo. - Realizar rondó sobre una viga ancha, a caer en el suelo.	
			<u>Finalización:</u> Elongación - Squash. - Spagat. - Plegado. - Posición valla. - Canastita (abductores). - Brazos extendidos atrás (bíceps). - Arqueo. - Elongación de brazos y espalda en la espaldera. - Squash, spagat y arqueo colocando los pies sobre plano elevado.	

PLAN DE ACCIÓN N°23				
<u>Contenido:</u> Rondó.	<u>-Objetivos:</u> - Interiorizar y automatizar la técnica del rondó. - Ejercitar las capacidades y habilidades físicas de las gimnastas y la memoria procedural de las mismas.	Tiempo de sesión: 1 HORA	<u>Inicio:</u> Entrada en calor estática. - Movimientos articulares de brazos, alternados y simultáneos. - Movimientos articulares de piernas, alternadas. - Relevé y talón (pasar de la posición de puntas de pie al apoyo del talón). - Salto en extensión. - Salto agrupado. - Cuadropedia alta, realizando balanceos (adelantamiento de hombros y apoyo de empeines de manera alternada). - Cuadropedia alta, realizar elevación de piernas, alternadas, flexionando la pierna cuando vuelve a su lugar inicial. - Corbeta con piernas juntas. - Corbeta con piernas separadas. - Patito. - Elongación: - (squash, spagat, plegado, arqueó). <u>Desarrollo:</u> • Preparación física: - Abdominales bisagras. - Abdominales de extendido a bolita. - Isometría con cuatro apoyos. - Espinales barquitos (balanceo alternado de brazos y piernas). - Flexiones de brazos colgadas en la barra superior de la paralela. • Metodología específica: - Realizar una serie de destrezas correspondiente al aparato suelo, en un orden estipulado y luego repetir la misma serie de acuerdo a lo que hayan memorizado. 1. Vertical. 2. Medialuna. 3. Rol atrás. 4. Vela. 5. Rol Adelante. 6. Rondó (con carrera y salticado). - Realizar rondó como salida de la viga. - Realizar rondó y finalizar con salto en extensión. - Realizar rondó finalizando con pasos hacia atrás, (máximo 5). <u>Finalización:</u> Elongación - Squash. - Spagat. - Plegado. - Posición valla. - Canastita (abductores).	<u>Método:</u> - Método por partes de Bessi, F. - Interiorización de Le Boulch, J. - Movimiento Automático de Meinel, K.
			- Brazos extendidos atrás (bíceps). - Elongación de brazos y espalda en la espaldera. - Squash, spagat y arqueó colocando los pies sobre plano elevado. - Arqueó.	

PLAN DE ACCIÓN N°24				
<u>Contenido:</u> Rondó.	<u>-Objetivos:</u> - Interiorizar y automatizar la técnica del rondó. - Memorizar y reconocer la técnica correcta del rondó.	Tiempo de sesión: 1 HORA	<u>Inicio:</u> Entrada en calor. - Trote con movimientos articulares de brazos. - Trote con elevación de rodillas, alternadas. - Battement hacia adelante alternando las piernas. - Passe. - Salticado. - Cuadripedia. - Rol adelante. - Vertical. - Corbeta. - Medialuna. - Elongación: - (squash, spagat, arqueo, plegado). <u>Desarrollo:</u> • <u>Preparación física:</u> - Abdominales murciélago. - Flexiones en barra fija con ayuda de una compañera. - Elevación de piernas extendidas, colgada de la parte superior de una espaldera. - Elevación de piernas extendidas, acostada y tomada de la parte inferior de la espaldera. - Espinales barquitos (balanceo alternado de brazos y piernas). • <u>Metodología específica:</u> - Cada gimnasta realiza un rondó. Cada una elige la técnica que más prefiere, con o sin carrera y salticado. - Se realiza un registro fotográfico y de video de cada una. - Se realiza un registro fotográfico y de video de la destreza ejecutada por una gimnasta de otro nivel, (federado). - Se muestran los registros obtenidos y deben marcar las diferencias y/o errores que se presentan en todos los videos. - Se realizan ejercicios correctivos sobre los errores que las gimnastas hayan reconocido en mayor medida. - Se ejecuta el rondó con la técnica aprehendida. <u>Finalización: Elongación</u> - Squash. - Spagat. - Plegado. - Posición valla. - Canastita (abductores). - Brazos extendidos atrás (bíceps). - Arqueo.	<u>Método:</u> - Interiorización de Le Boulch, J. - Movimiento Automático de Meinel, K - Registro fotográfico y de video.

Anexo IV:

Guión de observación:

En el siguiente anexo se adjuntan las transcripciones de las observaciones participativas que se realizaron en relación a los planes de acción puestos en práctica con los dos grupos de Pre-competencia, por lo que se llevaron a cabo 24 observaciones para cada grupo, obteniendo un total de 48 registros, en los que se tuvieron en cuenta los siguientes aspectos:

- Comprensión de consignas por parte de las alumnas.
- Articulación entre lo propuesto por la docente y lo ejecutado por las alumnas.
- Realización de metodologías de forma adecuada.
- Adaptación de su imagen corporal en el espacio.
- Sensaciones de las alumnas en la realización de las metodologías o destrezas, temor, seguridad, incertidumbre, entre otras.
- Postura del cuerpo.
- Detectar errores comunes, en la ejecución.
- Si se realizan correcciones correspondientes.
- Memoria procedural, en relación, a metodologías ya realizadas, no cometer los mismos errores.
- Interpretación de las metodologías.
- Percepción e interiorización de las destrezas.
- Ejecución técnica de las destrezas.

Observaciones grupo turno mañana.

Observación n°1.

Club Atlético Social Corralense.

Grupo: Pre-competencia.

Turno: mañana.

Fecha: 05/06/2017.

Hora: 10:00 hs.

Duración: 1 hora.

Transcripción de observación n°1.	Referentes teóricos.
Inicio: La profesora recibe a las niñas en el gimnasio y una vez que todas se descalzaron comienza con la sesión de entrenamiento. Forman una hilera en el extremo de la tamblinera³⁵ para realizar los ejercicios que les designa la profesora y vuelven por la otra tamblinera que esta al costado. Primero realizan una pasada de trote con movimientos articulares de brazos, trote con elevación de rodillas, desplazamiento lateral, zancadas, saltos, cuadrupedia y Corbета. Todos los ejercicios se realizan iguales de ida y de vuelta. La profesora les da permiso para ir a tomar agua y cada una debe volver a su lugar. Luego se determina un lugar para cada una, en las tamblineras, para trabajar la flexibilidad mediante una elongación (squash, spagat, arqueo, plegado). Por último, una vez finalizada la elongación, cada una se queda en su lugar y realizan ejercicios que conforman la preparación física de las gimnastas, como abdominales bolitas, 3 (tres) abdominales bolitas y finalizar de pie, abdominales de posición extendida a agrupada, isometría con 4 (cuatro) apoyos y por ultimo una serie de espinales barquitos (balanceo alternado de piernas y brazos sobre la zona abdominal). Una vez finalizada la preparación física las niñas tienen permiso para ir a tomar agua e ir al baño mientras la profesora arma los elementos para los ejercicios siguientes.	Capacidad condicional: Resistencia. Capacidad condicional: Flexibilidad. Capacidad condicional: Fuerza.
Desarrollo: Se arma un circuito con tres estaciones, en la primera se coloca una tabla de pique que se utiliza como plano inclinado, en la segunda se coloca la tapa del cajón, que tiene una altura de 20 cm aproximadamente, con una colchoneta frente a la tapa y en la tercer estación se arma otro plano inclinado para ir haciendo los ejercicios de forma progresiva. El objetivo principal es trabajar sobre una destreza que las gimnastas ya tienen interiorizada, el rol adelante, y estas metodologías permiten realizar correcciones mínimas, para que las gimnastas no sigan cometiendo esos errores y que a su vez son la base para poder comenzar a realizar el rol atrás. Las niñas forman una hilera detrás de la primera estación y una de ellas muestra los ejercicios a medida que la profesora los va explicando, en la primer estación deben realizar rolidos hacia adelante, sobre su espalda, sin el apoyo de las manos, el plano inclinado, sobre la tapa del cajón en posición de cuclillas, apoyan las manos en la colchoneta y realizan el rolido hacia adelante y en el último plano inclinado realizan rol adelante con apoyo de manos (a la altura de los hombros), mentón apoyado al pecho. Luego se utiliza el mismo circuito y realizar ejercicios más complejos, en la primer estación realizan dos rolidos seguidos, el primero sobre el plano inclinado y el segundo en el plano horizontal con el impulso del rol anterior, en la tapa del cajón realizan el	Método de interiorización. Método Alexander. Habilidades motoras finas.

³⁵ Tamblinera es el nombre que recibe la superficie donde se desarrolla el aparato suelo. Está formada por varios bloques de madera y a su vez en la parte superior, una serie de colchonetas que recubren los bloques de madera.

mismo ejercicio que en el circuito anterior pero deben finalizar de pie con la manos extendidas por sobre la cabeza y por último, en plano horizontal, realizar desde cuclillas, con las manos a la altura de los hombros, el rolido adelante finalizando en cuclillas nuevamente. Y luego finalizando en posición de pie. Durante la ejecución de las metodologías las gimnastas muestran interés y comprenden y perciben las consignas de forma rápida y adecuada. En relación a la adaptación en el espacio, todos los ejercicios se realizan sin dificultad teniendo en cuenta los elementos adicionales que se tienen en cuenta en el plan de acción. Otro aspecto importante es la postura corporal que adoptan las alumnas al realizar los ejercicios, en todos los casos, los ejercicios se realizan de forma correcta y la postura que ellas adoptan frente a cada ejercicio es una postura correcta e interiorizada. Los errores mínimos que se observaron son la separación de piernas al finalizar el rolido y el apoyo de manos para poder culminar la destreza de pie. Sin embargo se corrigen en el momento y se muestra un gran avance en cuanto al segundo error, lo que conlleva que la finalización del rol adelante sea más lenta y más forzada en cuanto a la fuerza que deben realizar para finalizar de pie sin apoyar las manos en el suelo. Por otro lado, la memoria procedural se ve reflejada a la hora de realizar los ejercicios y para saber cuál es la posición del cuerpo en el espacio, en cuanto al apoyo de los pies, de las manos y la postura que debe adoptar el cuerpo cuando realizan el rol adelante. Y también se ve reflejada en el momento que se realizan correcciones y esas correcciones son asimiladas y modificadas al instante (apoyo de manos para levantarse). Otro aspecto y contenido que se ve manifestado es la interiorización de la destreza y la percepción que tienen las niñas de las mismas, ya que todos los ejercicios se realizan con el mínimo de errores y se llega a desarrollar el rol adelante de manera técnicamente correcta.	Percepción espacio-tiempo. Lenguaje corporal. Corrección de errores. Memoria procedural. Percepción.
Finalización: Para finalizar la clase, cada gimnasta se coloca en un lugar de la tamblinera y se lleva a cabo una elongación dirigida por la profesora, manteniendo 20 segundos cada ejercicio y corrigiendo posturas a medida que transcurren los segundos. Los ejercicios incluyen la mejora de la flexibilidad tanto de miembros inferiores como superiores. Realizan squash, spagat, plegado, posición valla, canastita, brazos extendidos atrás, arqueado. La profesora despide a las alumnas y cada una va a colocarse las zapatillas a medida que los padres vienen a retirarlas al club.	Capacidad condicional: Flexibilidad.

Observación n° 2.

Club Atlético Social Corralense.

Grupo: Pre-competencia.

Turno: mañana.

Fecha: 07/06/2017.

Hora: 10:00 hs.

Duración: 1 hora.

Transcripción de observación n°2.	Referentes teóricos.
Inicio: La profesora recibe a las niñas en el gimnasio y una vez que todas se descalzaron comienza con la sesión de entrenamiento. Forman una hilera en el extremo de la tamblinera y las gimnastas realizan los ejercicios que les va diciendo la profesora, primero realizan una pasada de trote y luego trote con movimientos articulares, después siguen con elevación de rodillas, desplazamiento lateral, zancadas, saltos extendidos y agrupados, cuadrupedia con piernas separadas y vuelven con piernas juntas y por último Corbeta. La profesora hace correcciones sobre la posición de los brazos en los saltos y la posición extendidas de las piernas en la cuadrupedia, por último se coloca en el extremo principal de la tamblinera y ayuda a las gimnastas a realizar la Corbeta, con sus manos colocadas en la cintura de las niñas, para que lleguen a la posición correcta de la vertical y descendan con los pies extendidos y juntos. En el resto de la tamblinera realizan el ejercicio sin ayuda.	Capacidad condicional: Resistencia. Habilidades motoras finas.
Desarrollo: Se desarrolla un circuito de preparación física, primero haciendo hincapié en la flexibilidad, se designa un ejercicio a cada niña y se realiza durante 20 segundos, y así sucesivamente hasta que cada una vuelva a su estación inicial. 1. Squash. 2. Spagat con apoyo de pie derecho sobre plano elevado. 3. Spagat con apoyo de pie izquierdo sobre plano elevado. 4. Arqueo 10 segundos y arqueo y me hamaco 10 segundos. 5. Arqueo y pateo con ambas piernas en forma simultánea. El segundo circuito se basa en trabajar sobre la fuerza abdominal, se realizan 10 repeticiones de cada ejercicio y se realizan 2 series de cada uno, con un descanso entre cada serie. 1. Abdominales bolitas. 2. Isometría con 4 apoyos (10seg.). 3. Tres abdominales bolitas y me paro. 4. Espinales barquitos. 5. Abdominales de extendido a agrupado. El tercer y último circuito se basa en la coordinación y velocidad, cada ejercicio se repite 10 veces con 2 series de cada uno. No se dividen por estación sino que trabajan todas juntas, una encada tamblinera o calle de colchonetas, que tenga la misma longitud que la tamblinera. 1. Saltos con dos pies juntos y al silbato carrera en velocidad. 2. Salto con un pie, al silbato carrera con velocidad y rodillas al pecho. 3. Ídem al anterior, salto con el otro pie. 4. Salto separando y juntando los pies (abro-cierro), al silbato carrera hacia atrás en velocidad 5. Salto separando las piernas y luego con un pie, al silbato, carrera con velocidad llevando los talones a la cola. (En la segunda repetición salto con el otro pie).	Capacidad condicional: Flexibilidad. Capacidad condicional: Fuerza. Capacidad condicional: Velocidad. Capacidades Coordinativas.

Las gimnastas tienen unos minutos para ir al baño e hidratarse y luego vuelven a la tamblinera con la profesora. Ahí se sientan en ronda y se explica brevemente la técnica del rol atrás. Luego se invita a una gimnasta de nivel federado para que efectuara un rol atrás y las gimnastas observen la ejecución técnicamente correcta, también se realiza un registro de video del rol atrás. Luego se designa a una gimnasta por vez para que realice un rol atrás y se tomen registros de fotos y videos del rol atrás que ejecute cada gimnasta. Con la descripción de la técnica y la representación visual de la gimnasta federada y luego del video. La primera ejecución se hace con ayuda de la profesora, ya que presentan varios errores. Los principales son la posición de las manos, la escasa velocidad en el pasaje de las piernas lo que impide que se realice el rolido hacia atrás y la separación de piernas o apoyo de rodillas al finalizar el rol atrás. La consigna es entendida por todas y cada una ejecuta la destreza con su imagen y representación visual percibida anteriormente. En cuanto a su adaptación espacio-tiempo es escasa, porque todas miran atrás al efectuar el rol atrás, lo que hace que pierdan la línea vertical durante la ejecución y también por el tiempo que les lleva ejecutar la destreza una vez que la profesora da la orden. La postura que adoptan las niñas no es la correcta, porque la mayoría no se para derecha y con las manos extendidas por sobre la cabeza al iniciar el rol. También muestran grandes errores durante la ejecución, con respecto a la postura de las manos, brazos, cabeza y miembros inferiores, ya que la mayor cantidad de errores se ve en la finalización del rol atrás debido a la separación de piernas y apoyo de rodillas. La memoria procedural de las gimnastas se ve reflejada en el momento en que se muestra una ejecución correcta, lo que les permite a ellas tener una imagen previa del movimiento para poder ejecutarlo en la medida que cada una pueda. Y a partir de una demostración y una explicación técnica puedan percibir y representar a partir de la Consciencia Corporal un movimiento.	Técnica: Rol Atrás. Método Movimiento voluntario. (Representaciones visuales). Detección de errores. Postura. Velocidad de movimiento Percepción espacio-tiempo. Memoria procedural. Consciencia Corporal .
Finalización: Para finalizar la clase, cada gimnasta se coloca en un lugar de la tamblinera y se lleva a cabo una elongación dirigida por la profesora, manteniendo 20 segundos cada ejercicio y corrigiendo posturas a medida que transcurren los segundos. Los ejercicios incluyen la mejora de la flexibilidad tanto de miembros inferiores como superiores. Realizan squash, spagat, plegado, posición valla, canastita, brazos extendidos atrás, arqueo. La profesora despide a las alumnas y cada una va a colocarse las zapatillas mientras esperamos que los padres vengan a retirarlas al club.	Capacidad condicional: Flexibilidad.

Observación n° 3.

Club Atlético Social Corralense.

Grupo: Pre-competencia.

Turno: mañana.

Fecha: 12/06/2017.

Hora: 10:00 hs.

Duración: 1 hora.

Transcripción de observación n°3.	Referentes teóricos.
Inicio: La profesora recibe a las niñas en el gimnasio y una vez que todas se descalzaron comienza con la sesión de entrenamiento. Se coloca cada gimnasta en un lugar designado, en la tamblinera y la profesora se para frente a ellas para mostrar los ejercicios, todos de forma estática: 1. Movimientos circulares de brazos hacia adelante, hacia atrás, alternado brazos. 2. En posición erguida, realizo rotación de cintura. 3. Separo las piernas, toco con una mano el pie contrario, de forma continua y alternada. 4. Apoyo las manos, junto y separo las piernas. 5. Ídem la anterior solos que realizo movimiento con las piernas adelante y atrás. 6. Saltos en extensión. 7. Saltos agrupados. 8. Saltos squash. Luego se realiza una elongación, donde cada ejercicio se mantiene durante 20 segundos, squash, spagat, plegado y arqueo a finalizar de pie con la ayuda de la profesora haciendo un supe. Las gimnastas van a hidratarse y vuelven a la tamblinera.	Capacidad condicional: Resistencia. Habilidades motoras finas. Capacidad condicional: Flexibilidad.
Desarrollo: Primero se designan unos minutos para trabajar sobre la preparación física de las gimnastas, ya que es fundamental para lograr una mejora en el rendimiento deportivo. Se coloca cada una en su lugar inicial y realizan abdominales pasando de la posición extendida a plegado, abdominales bolitas, flexiones de brazos, isometría con cuatro apoyos (antebrazos) y por ultimo pasar de postura banco con apoyo de manos a apoyo de antebrazos, de forma alternada, sin perder la posición adecuada del cuerpo. Una vez finalizada la preparación física se realiza un trabajo específico para hacer hincapié en el rolido, deben hacer una pasada a lo largo de la tamblinera, de rol adelante, con la consigna de que deben rolar siempre sobre la espalda, para evitar el apoyo de la cabeza en el suelo. Después cada gimnasta agarra sus medias y las hace un bollito para poder sostenerlo entre el mentón y en pecho mientras realizan rol adelante evitando que las medias se caigan. Como variante la profesora propone que coloquen el bollito de medias entre las rodillas y hagan el rol adelante sin que se caigan. Para continuar se sientan en el extremo de la tamblinera, con los pies en el suelo manteniendo una postura agrupada, con las medias colocadas entre el mentón y el pecho. Con esa posición realizan: 1. Tres balanceos y vuelven a la posición inicial (bolita). 2. Vela y bolita. 3. Dos balanceos y al tercero marcan vela y finalizan bolita. Por último forma una hilera frente a un plano inclinado y van a intentar rolar hacia atrás, como cada una pueda y sin ayuda de la profesora. Siempre recalando que el rolido se efectúa sobre la espalda.	Rendimiento deportivo. Capacidad condicional: Fuerza. Habilidades motoras finas: Rolido. Método de aprendizaje por partes. Método "Alexander"

Las niñas comprenden las consignas claramente y demuestran interés en las actividades porque la profesora plantea las actividades de forma lúdica, cada gimnasta tiene 5 vidas y cada vez que las medias se caigan pierden una vida, al perder todas las vidas tienen una prenda. Eso permite que las alumnas pongan principal hincapié en no perder las medias y eso contribuye a adoptar la postura correcta para hacer el rolido ya sea hacia adelante o hacia atrás. Todas las niñas logran adoptar la postura correcta mientras van desarrollando las metodologías, ya que las correcciones tanto de las manos y los pies se van efectuando en el momento y van realizando cambios a medida que van percibiendo e interiorizando el rol. No se presenta gran cantidad de errores por lo que podemos pasar de un ejercicio simple a uno más complejo de forma rápida. En cuanto a la representación mental y memoria procedural muestran avances significativos, si bien los cambios son mínimos, demuestran que interiorizan ciertos movimientos y correcciones y a partir de ello automatizarlas.	Corrección de errores: Postura. Detección de errores. Representación mental. Interiorización. Movimiento automático.
Finalización: Para finalizar la clase, se colocan colchonetas a los laterales de la tamblinera para elongar con los pies sobre un plano elevado y el resto del cuerpo sobre una colchoneta, en un plano inferior. Se lleva a cabo una elongación dirigida por la profesora, manteniendo 20 segundos cada ejercicio y corrigiendo posturas a medida que transcurren los segundos. Los ejercicios incluyen la mejora de la flexibilidad tanto de miembros inferiores como superiores. Realizan squash, spagat, plegado, posición valla, canastita, brazos extendidos atrás, arqueo. La profesora despide a las alumnas y cada una va a colocarse las zapatillas mientras esperamos que los padres vengan a retirarlas al club.	Capacidad condicional: Flexibilidad.

Observación nº4.

Club Atlético Social Corralense.

Grupo: Pre-competencia.

Turno: mañana.

Fecha: 14/06/2017.

Hora: 10:00 hs.

Duración: 1 hora.

Transcripción de observación nº4.	Referentes teóricos.
Inicio: La profesora recibe a las niñas en el gimnasio y cada una va a descalzarse para comenzar con la clase. La profesora designa un lugar para cada niña en la tamblinera y comienzan a realizar movimientos circulares de brazos hacia adelante, hacia atrás, alternados, elevación de rodillas, alternadas, saltos con los pies juntos hacia adelante y hacia atrás y hacia un lado y hacia el otro (derecha-izquierda), saltos extendidos, saltos agrupados, saltos encarpados, saltos Split. Por último, forma una hilera y realizan trote por todas las tamblineras. La profesora da la orden de que pueden ir al baño y a tomar agua.	Capacidades condicionales y coordinativas. Habilidades motrices finas.
Desarrollo: Con relación a la preparación física se hace enfoque en la flexibilidad, cada ejercicio lo realizan durante 20 segundos y de forma estática. Comienzan con posición sapo colocando las manos adelante y en el medio, luego voy a un pie y mantengo 20 segundos y después al otro pie y mantienen 20 segundos, plegado, squash, spagat, repiten el ejercicio anterior, squash y spagat pero colocan los pies sobre un plano elevado, por ultimo hacen un arqueo de forma estática y después arqueo y me hamaco, el cuerpo se balancea hacia adelante y hacia atrás. Una vez finalizada la preparación física se proponen metodologías específicas de rol atrás. Se coloca una tabla de pique en el extremo de la tamblinera y un colchón de unos 40 cm de alto en el otro extremo, como variante. Las gimnastas forman una hilera y realizan rol atrás sobre plano inclinado y luego sobre el colchón pero deben caer con los pies en el suelo, luego se hacen correcciones sobre la posición de las manos y se vuelven a repetir los ejercicios anteriores pero con apoyo de manos al costado de la cabeza, después de haber corregido el apoyo de las manos se les pide que hagan el rol atrás y finalicen arrodilladas y por último que intenten finalizar de pie con la ayuda de la profesora. Lo que se pretende corregir y lograr con el plano inclinado y el plano elevado es que las niñas logren realizar el pasaje de las piernas hacia atrás y que el rolido se efectuó y sea más rápido y simple para las gimnastas. Otra corrección importante es la de la posición correcta de las manos, ya que es lo que nos permite que el rol salga derecho y la gimnasta no se caiga hacia uno de los costados, esto se debe a que algunas niñas aflojan las manos y por ellos el peso del cuerpo se va hacia ese lateral y el rol atrás no finaliza sobre la misma línea donde comenzó. Las correcciones fueron acatadas e interiorizadas por las niñas de manera positiva. Por lo que se va demostrando un avance en la ejecución del rol atrás. En cuanto a la percepción espacio tiempo es un factor de mayor dificultad, ya que todas las niñas miran hacia atrás antes de hacer el rolido, por miedo a no ver dónde van a caer o sobre donde van a realizar el rolido. En el ejercicios sobre el plano elevado, la profesora debe delimitar el lugar donde deben situarse, ya que no saben calcular donde pararse para realizar el rolido y que los pies caigan en el suelo.	Capacidad condicional: Flexibilidad. Método de aprendizaje por partes. Método "Alexander". Corrección de errores. Postura. Interiorización. Percepción espacio-tiempo. Esquema corporal.

La profesora deja que las gimnastas realicen el rol atrás y luego les pregunta a cada una si sabe reconocer que error cometió para el rol atrás no se realice de forma correcta. Las niñas saben reconocer que no pueden finalizar de pie y que el apoyo de manos no es el correcto en la mayoría de los casos. Otro aspecto importante que la profesora recalca previo a la ejecución del rol atrás es que las niñas adopten una postura completamente agrupada durante la ejecución del rol atrás. Que si bien ya tienen la postura interiorizada la profesora nota una mejor ejecución cuando lo aclara con anterioridad que si no lo hace. La memoria procedural se ve reflejada en relación a la postura del cuerpo agrupada y al apoyo de las manos. Que son dos errores que corrigieron y mejoraron. Por lo que en su representación mental está correctamente interiorizada.	Detección de errores. Lenguaje corporal. Memoria procedural Representación mental.
Finalización: Para finalizar la clase, se colocan colchonetas a los laterales de la tamblinera para elongar con los pies sobre un plano elevado y el resto del cuerpo sobre una colchoneta, en un plano inferior. Se lleva a cabo una elongación dirigida por la profesora, manteniendo 20 segundos cada ejercicio y corrigiendo posturas a medida que transcurren los segundos. Los ejercicios incluyen la mejora de la flexibilidad tanto de miembros inferiores como superiores. Realizan squash, spagat, plegado, posición valla, canastita, brazos extendidos atrás, arqueado. La profesora despide a las alumnas y cada una va a colocarse las zapatillas mientras esperamos que los padres vengan a retirarlas al club.	Capacidad condicional: Flexibilidad.

Observación n°5.

Club Atlético Social Corralense.

Grupo: Pre-competencia.

Turno: mañana.

Fecha: 19/06/2017.

Hora: 10:00 hs.

Duración: 1 hora.

Transcripción de observación n°5.	Referentes teóricos.
Inicio: La profesora da inicio a la clase una vez que recibió a las alumnas. Las niñas están dispersas por el gimnasio, jugando, y la profesora da la orden de que formen una hilera en el extremo de la tapicería roja. Comienzan la entrada en calor con trote con movimientos articulares de brazos, trote con elevación de rodillas, alternadas, desplazamiento lateral siempre con el mismo frente, zancadas, salto en extensión, salto agrupado, cuadrupedia, tripedia voy con pie derecho arriba y vuelvo con pie izquierdo arriba, Corbeta con piernas separadas y cuando vuelven con piernas juntas, battement, vela y rol adelante. Las gimnastas van a tomar agua y vuelve cada una a su lugar.	Capacidades condicionales y coordinativas. Habilidades motrices finas.
Desarrollo: La profesora arma un circuito de preparación física para trabajar la fuerza de brazos. Se realiza una serie, hacen una pausa y realizan la otra serie. Después se rota a la estación siguiente hasta que todas hayan pasado una vez por cada estación. 1. 10 Flexiones de brazos con rodillas apoyadas. 2. Postura banco 20 segundos. 3. 5 flexiones de brazos. 4. Paso de postura banco con apoyo de manos a apoyo de codo, 5 repeticiones. 5. Tomadas del respaldar, realizamos 5 flexiones de brazos. Se finaliza con la preparación física y la profesora les da unos minutos para que descansen mientras se arma el circuito de metodología específica de rol atrás para mejorar y corregir el apoyo de las manos. Se designa dos gimnastas para cada estación y entre ellas tienen que corregirse y ayudarse durante la ejecución de las metodologías siguientes: 1. Corbeta en colchón más elevado. 2. Tomadas del respaldar, acostadas de forma horizontal con brazos extendido, realizamos velas e intentamos elevar la cadera lo más alto posible. 3. Acostadas decúbito dorsal sobre un colchón alto, apoyamos las manos en el piso con los brazos extendidos, realizan rol finalizando el ejercicio en cuclillas. Por último, forma una hilera y deben realizar rol atrás sobre un plano inclinado con el apoyo de manos correcto en relación a la metodología anterior, finalizando el rol atrás en cuclillas. El objetivo principal es que las gimnastas perciban y puedan tomar consciencia sobre la correcta posición de las manos, que es fundamental para ejecutar correctamente el rol atrás. Muestran gran avance, por lo que la representación mental que poseen del rol atrás es correcta, ya que saben notar que hay una mejoría en la ejecución porque durante las sesiones de entrenamiento expresan cuando ellas mismas corrigen la posición de las manos o la postura agrupada. Al trabajar en parejas pudieron reconocer errores en otra compañera y con la ayuda de la profesora se fueron corrigiendo hasta llegar a una correcta	Capacidad condicional: Fuerza. Corrección postura. Método de aprendizaje por partes. Método "Alexander". Rol atrás. Consciencia Corporal. Representación mental. Detección y corrección de

ejecución. En cuanto a la percepción espacio-tiempo hay manifestado un avance, ya que durante las metodologías ejecutadas en el circuito no tuvieron inconvenientes sobre cómo o donde debían pararse o como realizar cierto ejercicio, ya que todas muestran ya tenerlos interiorizados, percibidos o representados. Su imagen corporal se adapta al espacio y a los elementos correspondientes de cada ejercicio. Esto permite que las niñas comprendan las actividades de forma rápida y precisa, por lo que los errores a corregir son mínimos y se corrigen de forma inmediata.	errores. Percepción espacio-tiempo. Interiorización. Solución de problemas.
Finalización: Para finalizar la clase, se colocan colchonetas a los laterales de la tamblinera para elongar con los pies sobre un plano elevado y el resto del cuerpo sobre una colchoneta, en un plano inferior. Se lleva a cabo una elongación dirigida por la profesora, manteniendo 20 segundos cada ejercicio y corrigiendo posturas a medida que transcurren los segundos. Los ejercicios incluyen la mejora de la flexibilidad tanto de miembros inferiores como superiores. Realizan squash, spagat, plegado, posición valla, canastita, brazos extendidos atrás, arqueo. La profesora despide a las alumnas y cada una va a colocarse las zapatillas mientras esperamos que los padres vengan a retirarlas al club.	Capacidad condicional: Flexibilidad.

Observación n°6.

Club Atlético Social Corralense.

Grupo: Pre-competencia.

Turno: mañana.

Fecha: 21/06/2017.

Hora: 10:00 hs.

Duración: 1 hora.

Transcripción de observación n°6.	Referentes teóricos.
Inicio: La profesora recibe a las niñas en el gimnasio y da inicio a la clase. Las niñas están saltando en la cama elástica, jugando, y la profesora da la orden de que formen una hilera en el extremo dela tamblinera. Comienzan la entrada en calor con trote con movimientos articulares de brazos, trote con elevación de rodillas, alternadas, desplazamiento lateral siempre con el mismo frente, zancadas, salto en extensión, salto agrupado, cuadrupedia, tripedia voy con pie derecho arriba y vuelvo con pie izquierdo arriba, Corbeta con piernas separadas y cuando vuelven con piernas juntas, battementt, vela y rol adelante. Las gimnastas van a tomar agua y vuelve cada una a su lugar.	Capacidades condicionales y coordinativas. Habilidades motrices finas.
Desarrollo: El desarrollo de la clase se basa principalmente en la mejora del rendimiento deportivo a partir de una preparación física adaptada a la edad de las niñas y a la destreza que nos interesa perfeccionar. Por ello la preparación física se basa, una parte en la flexibilidad, otra en la fuerza y otra en la coordinación y velocidad. Flexibilidad: 1. Posición sapo. 2. Squash y spagat apoyando las piernas en plano elevado. 3. Arqueo. 4. Arqueo y me hamaco. 5. Aqueo y pateo con ambas piernas, de forma simultánea. Fuerza abdominal: 1. Abdominales bolitas. 2. 3 abdominales bolitas y me paro. 3. Abdominales de extendido a bolita. 4. Isometría con cuatro apoyos. 5. Espinales barquitos (balanceo alternado de brazos y piernas). Coordinación y velocidad: 1. Salto con ambos pies juntos, cuando escucho el silbato de la profesora, velocidad. 2. Salto con un pie, al silbato velocidad con rodillas arriba. 3. Ídem, con el otro pie. 4. Separo y junto las piernas, al silbato velocidad hacia atrás. 5. Combino, saltar separando las piernas y salto con una, a la señal de la docente velocidad con talones a la cola. Cuando finaliza la preparación física las niñas tienen unos minutos para descansar y tomar agua. Luego se reúnen todas en la tamblinera y se lleva a cabo una charla-debate sobre la técnica del rol atrás. El objetivo es interrogar y hablar con las niñas para reconocer si recuerdan cómo deben ejecutar la destreza mediante las metodologías y las correcciones establecidas en las sesiones anteriores. Lo que nos permite saber las niñas tomaron consciencia sobre los errores marcados y si notaron una mejoría en la ejecución del primer rol atrás a los que estuvieron haciendo en la última clase. Una vez que se aclaró y reconoció	Rendimiento deportivo. Capacidad condicional: Flexibilidad. Capacidad condicional: Fuerza. Capacidad condicional: Velocidad. Capacidades Coordinativas. Técnica. Rol atrás. Detección de errores.

la técnica se les pide a las gimnastas, que dé a una, ejecuten el atrás con el mínimo de errores posibles mientras la profesora toma registros de fotos y videos de la destreza. El objetivo principal es que los registros muestren si hay o no mejoría en la destreza, y si las gimnastas toman consciencia de esa mejoría o no del rol atrás. Que sepan reconocer sus errores y luego compararlos con los errores que tenían al principio. Desde el punto de vista de la profesora, las alumnas muestran un gran avance en la ejecución del rol atrás, que va acompañado de una toma de consciencia por parte de ellas, sobre la postura, la posición de las manos, la posición de los pies, la fuerza y velocidad que deben emplear para ejecutar un rol atrás correcto, entre otras cosas. Todas las metodologías y ejercicios ejecutados en el desarrollo son reconocidos por las gimnastas, por lo que su imagen y se representación mental juegan un papel importantísimo, ya que son ejercicios que tienen percibidos en su corteza y que les permite que cada consigna se entienda y se ejecute de forma clara, rápida y precisa. Otro aspecto que se ve reflejado es la memoria procedural, ya que entre todas lograron recordar la técnica del rol atrás y nombraron todos los aspectos que fuimos corrigiendo en los entrenamientos.	Consciencia Corporal . Imagen corporal. Representación mental. Memoria procedural.
Finalización: Para finalizar la clase, se colocan colchonetas a los laterales de la tamblinera para elongar con los pies sobre un plano elevado y el resto del cuerpo sobre una colchoneta, en un plano inferior. Se lleva a cabo una elongación dirigida por la profesora, manteniendo 20 segundos cada ejercicio y corrigiendo posturas a medida que transcurren los segundos. Los ejercicios incluyen la mejora de la flexibilidad tanto de miembros inferiores como superiores. Realizan squash, spagat, plegado, posición valla, canastita, brazos extendidos atrás, arqueado. La profesora despide a las alumnas y cada una va a colocarse las zapatillas mientras esperamos que los padres vengan a retirarlas al club.	Capacidad condicional: Flexibilidad.

Observación n°7.

Club Atlético Social Corralense.

Grupo: Pre-competencia.

Turno: mañana.

Fecha: 26/06/2017.

Hora: 10:00 hs.

Duración: 1 hora.

Transcripción de observación n°7.	Referentes teóricos.
Inicio: La profesora recibe a las niñas en el gimnasio y mientras espera que lleguen todas, las primeras, van a cama elástica. Una vez que llegaron el resto de las compañeras las llama y forman una hilera en el extremo de la tamblinera. Comienzan a ponerse en movimiento con una pasada de trote, con algunas variantes, trote con pasos largos, trote a velocidad media y trote a velocidad alta, luego deben caminar en cuclillas, cuadrupedia con piernas separadas y extendidas y vuelven con cuadrupedia con piernas juntas y extendidas, salto en largo y salto en extensión combinado, Corbeta, rol adelante, vertical y media luna. Después de terminar las pasadas de destrezas, van a tomar agua y descansar unos minutos.	Capacidades condicionales y coordinativas. Habilidades motrices finas.
Desarrollo: Referido a la preparación física se hace un trabajo sobre coordinación y velocidad. Primero se coloca una en cada tamblinera o calle de colchonetas, que tienen la misma longitud que la calle de la tamblinera. Todas al mismo tiempo realizan: 1. Salto con ambos pies juntos, cuando escucho el silbato de la profesora, velocidad. 2. Salto con un pie, al silbato velocidad con rodillas arriba. 3. Ídem, con el otro pie. 4. Separo y junto las piernas, al silbato velocidad hacia atrás. 5. Combino, saltar separando las piernas y salto con una, a la señal de la docente velocidad con talones a la cola. Al finalizar todas las gimnastas tienen un tiempo de descanso y para hidratarse, mientras la profesora arma la actividad siguiente. La profesora delimita un sector de trabajo donde lleva su computadora para mostrarle a cada una de las niñas los registros fotográficos, que obtuvo la clase anterior, de la ejecución del rol atrás. Se va mostrando de a un registro por vez y a medida que ven las fotografías deben enumerar y reconocer algunos de los errores que cometieron y entre todas deben dar un supuesta solución a ese error. Una vez que todas vieron y analizaron sus registros la profesora da una charla sobre la técnica del rol atrás y hace algunas demostraciones sobre los errores y las posibles soluciones y respuestas que dieron ellas a la hora de analizar y corregir sus propios errores. Una vez que se propusieron algunas posibles soluciones se ejecuta el rol atrás, haciendo principal hincapié en las correcciones detectadas por ellas mismas y en la técnica propiamente dicha. Lo que se pretende hacer es que las niñas tomen consciencia de lo que deben dejar de hacer y corregir para mejorar la ejecución de la destreza y a su vez interiorizar las correcciones echas sobre la destreza. El objetivo principal es trabajar sobre la representación mental que poseen las alumnas sobre el rol atrás, sobre la percepción de la destreza y sobre la ejecución que llevan a cabo, sabiendo reconocer sus propios errores e interiorizando esas correcciones para que el rol se vaya ejecutando cada vez mejor de forma técnica y correcta. Lo que se pretende lograr es que las niñas	Capacidad condicional: Velocidad. Capacidad coordinativa. Registros fotográficos. Detección de errores. Solución de problemas. Técnica de rol atrás. Método "Alexander" Consciencia Corporal . Representación mental.

logren automatizar esos movimientos para poder mejorar así su rendimiento deportivo. La memoria procedural se ve implicada a la hora de que las gimnastas reconozcan la técnica, sus errores, los de sus compañeras y brinden una posible solución respecto a los errores cometidos y en relación directa con la técnica específica del rol atrás. Las niñas muestran gran interés en durante la actividad donde deben reconocer y reconocerse en los registros fotográficos. Y también muestran predisposición a la hora de nombrar o detectar algún error. Ya que los errores son claros en algunos casos y mínimos en otros casos y son los que se vienen trabajando en las clases anteriores. En cuanto a la percepción de sentimientos y espacio-tiempo se va mejorando día a día, aunque no sea la misma que poseen a la hora de ejecutar una destreza en la tienen una amplia visión de hacia donde se realiza, y no como en el rol atrás donde no pueden ver que es lo que hay detrás de ellas a la hora de realizar la destreza. Pero en algunos casos ejecutan el rol sin ningún miedo y dificultad. Lo que permite que el rol atrás se ejecute de manera rápida y resulte más fácil para las gimnastas. La postura que adoptan todas las gimnastas en la correcta, todas poseen el cuerpo totalmente agrupado mientras realizan el rol atrás, por lo que el rolido sobre la espalda ya está totalmente interiorizado y automatizado. La mayoría de los errores se sigue dando en el apoyo de pies al finalizar el rol y la posición de las manos. Otro aspecto que las niñas supieron vivenciar y reconocer es la velocidad de movimiento, por lo que si la potencia de piernas no es la necesaria para que el cuerpo pueda rolar, no van a lograr el apoyo de pies para luego ponerse de pie.	Método interiorización. Movimientos automáticos. Rendimiento deportivo. Percepción espacio-tiempo. Percepción de sentimientos. Postura. Velocidad de movimiento.
Finalización: Para finalizar con la clase se ponen en parejas, las cuales las designa la profesora, y se lleva a cabo una elongación asistida. Primero se demuestra el ejercicio y después lo llevan a cabo durante 20 segundos. Una vez que finalizan un ejercicio cambian los roles y la compañera que asistía la elongación es la que pasa a elongar. Primero realizan posición sapo y la compañera ayuda a bajar el tronco hacia adelante. Después llevan las manos y el tronco al pie derecho y la compañera ayuda a bajar y a sostener la rodilla para que no se flexione. Repiten lo mismo inclinando el cuerpo hacia el pie izquierdo. Luego hacen plegado, y la compañera ayuda de la misma forma que en el primer ejercicio, ejerciendo una mínima fuerza sobre la espalda. Por último la profesora va nombrando a una gimnasta por vez para que digan ejercicio para elongar brazos y hombros y que el resto de las compañeras deben realizar siempre con la ayuda y la corroboración de la profesora de que se está realizando correctamente. La profesora saluda a las niñas y se van a poner las zapatillas mientras los padres vienen a retirarlas al gimnasio.	Capacidad condicional: Flexibilidad.

Observación nº8.

Club Atlético Social Corralense.

Grupo: Pre-competencia.

Turno: mañana.

Fecha: 28/06/2017.

Hora: 10:00 hs.

Duración: 1 hora.

Transcripción de observación nº8.	Referentes teóricos.
Inicio: La profesora recibe a las niñas en el gimnasio y mientras esperan al resto, las niñas juegan en la paralela. Una vez que todas llegaron, comienza la clase. La profesora designa un lugar para cada una en la tamblinera, para comenzar con la entrada en calor. Las gimnastas realizan los movimientos que va nombrando la profesora. Comienzan con movimientos circulares de brazos hacia adelante, hacia atrás, alternados, skiping alto, saltos con los pies juntos hacia adelante y hacia atrás, saltos hacia un lado y hacia el otro, saltos extendidos, saltos agrupados, saltos encarpados, saltos Split, saltos spagt. Una vez que finalizan con la parte principal de la entrada en calor, las gimnastas van a tomar agua y vuelven cada una a su lugar para terminar con una elongación. Cada ejercicio se mantiene durante 10 segundos y la profesora va corrigiendo la postura de las gimnastas. Se hace principal hincapié en la amplitud de las piernas y de hombros. Primero realizan squash, de esa posición pasan al spagat y luego vuelven al squash para realizar spagat hacia el otro lado, luego realizan arqueos y por último plegado.	Capacidades condicionales y coordinativas. Habilidades motrices finas. Capacidad condicional: Flexibilidad.
Desarrollo: Mientras las niñas tienen unos minutos para descasar y tomar agua la profesora arma un circuito de preparación física, una estación para cada alumna y la divide en los siguientes ejercicios: 1. Abdominales bolitas. 2. Abdominales bolitas y me paro. 3. Abdominales de extendido a bolita. 4. Isometría con cuatro apoyos. 5. Espinales barquitos (balanceo alternado de brazos y piernas). La profesora destina una gimnasta para cada estación y el ejercicio se realiza durante 20 segundos, una vez que se cumple el tiempo, rotan a la estación siguiente, hasta que cada una vuelve a su lugar de inicio. Una vez finalizada la preparación física se llevan a cabo ejercicios metodológicos específicos del rol atrás. Primero, en un plano inclinado, se efectúa rol atrás desde la posición de cuclillas, finalizando en cuclillas, evitando en todos los casos que las rodillas tomen contacto con el suelo. Y luego realizan el rol atrás con ayuda de la profesora. Segundo, en plano horizontal repiten las dos actividades anteriores, desde cuclillas y con ayuda de la profesora. Y por último, realizan una actividad, donde una alumna por vez pasa a realizar el rol atrás y las compañeras deben detectar los errores, para que esta pueda cambiarlos y para que ellas no los repitan. La comprensión de las consignas por parte de las niñas es la correcta, no muestran dificultad a la hora de ejecutar alguna metodología, y no es necesario demostrar los ejercicios porque todas saben reconocer la posición del cuerpo en cada consigna. Es decir que hay una muy buena articulación entre lo que propone la docente y lo que ejecutan las niñas. Su ejecución es adecuada aunque los errores que se pueden observar son mínimos y son	Capacidad condicional: Fuerza. Método de aprendizaje por partes. Detección de errores. Representación mental.

errores que las gimnastas fueron mejorando o modificando de a poco a medida que se llevaron a cabo los planes de entrenamiento anteriores, sin embargo hay errores que se siguen manifestando en algunas niñas. La postura que adoptan las gimnasta durante la ejecución del rol atrás es la adecuada, lo que se viene manifestando en sesiones anteriores, aunque el mayor de los errores se manifiesta en la finalización del mismo, que es un aspecto que se viene trabajando anteriormente y que todavía no lograron corregirlo del todo. Las gimnastas detectan errores en sus compañeras con mucha facilidad, en los casos que son muy notorios, en los errores mínimos hay una ayuda de la profesora para detectarlos, pero siempre permitiendo que ellas piensen, analicen y reconozcan cuales son. En cuanto a las correcciones, algunas son capaces de modificar esos mínimos errores que las mismas compañeras reconocieron y en otros casos no logran realizar dicha corrección, aunque se muestra una mejoría o un mínimo intento de mejorarlo. La memoria procedural es un aspecto que se trabaja a diario y las gimnastas demuestran estar desarrollándola a medida que se modifica o corrige algún error propio de la destreza, y adquieren e interiorizan aspectos técnicos correspondientes. Por último, en relación a la ejecución técnica, se ve un gran avance, ya que las gimnastas van corrigiendo sus errores y van automatizando gestos técnicos, que hacen posible una correcta ejecución.	Corrección de errores. Postura. Percepción. Solución de problemas. Memoria procedural. Interiorización. Técnica rol atrás.
Finalización: Para finalizar con la clase la profesora plantea que cada gimnasta debe proponer un ejercicio de elongación y esa gimnasta debe contar los segundos que dura el ejercicio. Todas las gimnastas tendrán que proponer 2 ejercicios cada una. Los ejercicios que propusieron son: 1. Plegado. 2. Squash. 3. Spagat para ambos lados. 4. Arqueo. 5. Canastita. 6. Apoyo de manos juntas y extendidas atrás, llevando hacia adelante la cola. 7. Apoyo de antebrazo y elevación de una pierna, extendida, tomándose la punta del pie. 8. Repiten con el otro pie. 9. Posición valla. 10. Se toman los codos y los pasan por encima de la cabeza, hacia atrás. 11. Posición sapo. Una vez que todas propusieron los ejercicios, van a ponerse las zapatillas mientras esperan que los padres vengán a retirarlas al club.	Capacidad condicional: Flexibilidad.

Observación nº9.

Club Atlético Social Corralense.

Grupo: Pre-competencia.

Turno: mañana.

Fecha: 03/07/2017.

Hora: 10:00 hs.

Duración: 1 hora.

Transcripción de observación nº9.	Referentes teóricos.
Inicio: La profesora da comienzo a la clase una vez que todas las niñas llegaron a la clase y se descalzaron. Forman una hilera y comienzan las pasadas de la entrada en calor con trote, rodillas al pecho, zancadas, zancadas laterales, saltos con pies juntos, salto con un pie, salticado, paso junto paso con brazos extendidos arriba y luego extendidos al costado del cuerpo, battement adelante alternado, battement lateral, alternado, cuadrupedia, cuadrupedia hacia atrás. Luego realizan pasadas con destrezas específicas, donde la profesora hace correcciones sobre la postura adecuada para cada ejecución, comienzan con Corbeta, con piernas juntas y luego piernas separadas, rol adelante, vertical, medialuna y por ultimo rol atrás. Una vez finalizada la entrada en calor las gimnastas van a hidratarse y luego vuelven a la tamblinera.	Capacidades Condicionales y Coordinativas. Habilidades motrices finas.
Desarrollo: La profesora designa un lugar para cada una en la tamblinera y dedican unos minutos del desarrollo al entrenamiento de la flexibilidad. 1. Posición sapo. 2. Squash y spagat apoyando las piernas en bases con altura. 3. Arqueo. 4. Arqueo y me hamaco. 5. Arqueo y pateo con ambas piernas, de forma simultánea. Luego las gimnastas tienen unos minutos para hidratarse, ir al baño y descansar mientras la profesora organiza las actividades siguientes, específicas del rol atrás. Se lleva a cabo un circuito con varias estaciones, las cuales se dividen en los siguientes ejercicios: 1. En la primer estación, de posición de pie, realizan vela, pidiendo a las gimnastas que eleven la cadera y las piernas lo más alto posible. 2. En la segunda estación realizan rol atrás, siempre manteniendo la postura agrupada. 3. En la tercera estación se colocan decúbito dorsal y se toman de la espaldadera, para realizar elevación de cadera y piernas agrupadas, para después trasladarlos al rol atrás. 4. En la cuarta estación realizan rol atrás en plano inclinado, comenzando el rol en la parte más baja de la tabla de pique, para que las niñas generen más fuerza y logren elevar la cadera para así alcanzar el rolido hacia atrás. Las actividades son comprendidas por las gimnastas de forma correcta, por lo que las actividades fueron interpretadas de forma clara y son percibidas y representadas de forma apropiada. Se muestra buena articulación entre lo que propone la profesora y ejecutan las gimnastas, por lo que la metodología propuesta se realiza de forma adecuada, con mínimos errores, como la elevación de cadera, la posición de los pies no es lo suficientemente alta o se encuentran sus piernas paralelas al suelo, no finalizan con los pies juntos, o no logran hacer el rol atrás en el plano inclinado por escasa velocidad de las	Capacidad Condicional: Flexibilidad. Método "Alexander". Movimiento Voluntario. Consciencia Corporal . Detección de errores. Corrección de

piernas. Todos esos errores son percibidos y corregidos al instante y todas muestran un avance en las correcciones realizadas. La postura que adopta el cuerpo es adecuada, las niñas saben reconocer que posición debe adoptar el cuerpo para realizar, desde la vela a la elevación de cadera y postura agrupada para llegar así al rolido sobre la espalda y al rol atrás. La memoria procedural se ve afectada a la hora de corregir errores y a la hora de no volver a cometer errores que fueron corregidos con anterioridad. La ejecución del rol atrás se ve bien establecida en su representación mental, ya que lo ejecutan sin necesidad de volver a explicar su técnica en cada realización y son capaces de reconocer sus errores o el de sus compañeras. La destreza se va interiorizando a través de las metodologías y a su vez en su esquema corporal, ya que esto les permite a las niñas mejorar la ejecución técnica del rol atrás y también el rendimiento deportivo de cada una en las competencias zonales. La percepción de sentimientos se ve reflejada en las metodologías en la que deben esforzarse un poco más, como la vela y la ejecución del rol sobre el plano inclinado, lo que necesita más fuerza por parte de las niñas y todas manifiestan que les resulta difícil hacerlo desde la parte inferior del plano inclinado. Se muestra una mejoría en la ejecución del rol, lo que refleja que las niñas no realizan un rol atrás de manera forzada o desganada, sino que se preocupan y se motivan por tener una mejoría en relación a la destreza.	errores. Postura del cuerpo. Memoria procedural. Representación mental. Interiorización. Esquema Corporal. Rendimiento deportivo. Percepción de sentimientos.
Finalización: Para finalizar con la clase, se coloca cada una sobre la tamblinera y realizan cada ejercicio durante 20 segundos y la profesora va designando quien cuenta en cada ejercicio. -Squash. -Spagat. -Posición valla. -Canastita (abductores). -Brazos extendidos atrás (bíceps). -Plegado. -Arqueo Una vez que todas las niñas terminaron de contar y elongar todos los grupos musculares, la profesora se despide de las gimnastas y esperan a que los padres vengan a retirarlas del club mientras ellas se colocan las zapatillas.	Capacidad Condicional: Flexibilidad.

Observación n°10.

Club Atlético Social Corralense.

Grupo: Pre-competencia.

Turno: mañana.

Fecha: 05/07/2017.

Hora: 10:00 hs.

Duración: 1 hora.

Transcripción de observación n°10.	Referentes teóricos.
Inicio: La profesora espera a las gimnastas dentro del gimnasio y una vez que todas llegan, comienza con la clase. Forman una hilera en el extremo de la tamblinera y comienzan con una pasada de trote y luego trote con movimientos articulares de brazos, trote con elevación de rodillas, alternadas, desplazamiento lateral, zancadas, salto en extensión y salto agrupado sobre cada colchoneta que componen la tamblinera, cuadrupedia con piernas juntas y vuelven con piernas separadas y Corbeta. La profesora da unos minutos para que las niñas tomen agua y vuelven a su lugar, a medida que regresan, se designa un lugar para cada una, para trabajar sobre la flexibilidad. La profesora propone ejercicios y los va corrigiendo, para que la postura y la amplitud sea la mayor y la mejor posible. Realizan primero posición sapo, donde deben tratar de apoyar la panza en el suelo, evitando siempre la flexión de las rodillas, segundo, squash y spagat con el apoyo de los pies sobre un plano elevado, arqueado con los pies sobre plano elevado y el apoyo de manos en plano inferior, arqueado y me hamaco y por último, arqueado y deben patear con las dos piernas, de forma simultánea.	Capacidades condicionales y coordinativas. Habilidades motrices finas. Flexibilidad.
Desarrollo: Una vez finalizada la entrada en calor, tienen unos minutos para descansar, para tomar agua. Mientras la profesora arma un circuito de fuerza abdominal. En la primera estación se realizan abdominales bolitas, se demuestra y todas deben copiar gesto para hacerlo de manera correcta. En la segunda estación se realizan tres abdominales bolitas, donde deben hamacarse y rolar sobre la espalda, y al tercero deben ponerse de pie sin la ayuda de las manos. En la tercera estación deben colocarse decúbito dorsal y pasar a posición agrupada, para luego volver a la posición inicial. En la cuarta estación se realiza isometría, con cuatro apoyos, antebrazos y pies, la profesora corrige la postura de las gimnastas. En la quinta estación se realizan espinales barquitos, deben balancearse sobre su panza, con brazos extendidos y piernas juntas. Se coloca una gimnasta en cada estación y a la señal de la profesora todas comienzan con la actividad designada, y a señal de la profesora, deben rotar de estación para que todas realicen todos los ejercicios, y una vez que cada una vuelva a su lugar, finaliza el circuito de entrenamiento específico de fuerza. La profesora se toma unos minutos para organizar las actividades siguientes, mientras las niñas van a tomar agua y luego se quedan jugando en la cama elástica hasta que la profesora las llama, para seguir con actividades específicas de rol atrás. Divide a las niñas en dos grupos, uno se coloca sobre el lateral de la tamblinera y otro se coloca sobre la tamblinera, donde hay un colchón de unos 40 cm aproximadamente. El primer grupo realiza rol atrás agrupado, desde el suelo, de espaldas a la tamblinera, para que los pies queden en un plano más inferior que el resto del cuerpo mientras se efectúa el rolido. El	Capacidad condicional: Fuerza. Técnica "Alexander".

segundo grupo se coloca sobre el colchón decúbito dorsal, y de a una, deben realizar el rol atrás, realizando el apoyo de las manos en el suelo, manteniendo siempre las piernas y los brazos extendidos. La profesora va de un grupo a otro, haciendo las correcciones necesarias y luego de unos minutos, cambian de ejercicios, para que los dos grupos vivencien las metodologías. Por último realizan rol atrás con la ayuda de la profesora, para corregir el apoyo de las manos y de los pies, recalcando siempre la idea, de que estén extendidos. Una vez que lo realizan con ayuda, deben intentar por si solas, el rol atrás, con piernas y brazos extendidos. La mayoría de los errores se da en el apoyo de pies, ya que les cuesta mantener las piernas totalmente extendidas y juntas, por lo que se muestra que lo primero que toma contacto con el suelo son las rodillas o los pies pero siempre con flexión de rodillas. Las consignas son interpretadas correctamente y lo que ellas perciben y representan cumplen con las expectativas que propone la profesora. Las metodologías son ejecutadas de manera adecuada, y se observa una buena articulación entre lo que propone la profesora y lo que ejecutan las niñas. En cuanto a la adaptación de su imagen corporal en el espacio se ve bien definida en la ejecución de algunas metodologías, mayormente en las que no tienen elementos adicionales como colchones con altura, ya que no saben dónde deben situarse para que el ejercicio se realice tal como lo plantea la profesora. La postura que adoptan las gimnastas para la ejecución del rolido es adecuada, si bien presentan algunos errores, son corregidos al instante y se siguen corrigiendo a lo largo de toda la clase para que la niña logre automatizarlo y lo convierta en un movimiento voluntario. Las niñas perciben mejoras en el rol, la profesora les pregunta si les parece más fácil hacer el ejercicio una vez corregido, que antes de hacer correcciones. Las niñas tienen respuestas positivas porque notan mejorías en el rolido y dicen que lo hacen más rápido, que no se caen cuando finaliza el rol y que no se hacen mal el cuello o espalda durante el rolido. Por lo que también manifiestan una mejoría en la ejecución técnica y en su rendimiento deportivo, ya que se va trabajando en forma conjunta la preparación física con la destreza involucrada.	Corrección de errores. Detección de errores. Representación Mental Imagen Corporal. Percepción Espacio-tiempo. Postura Corporal. Movimiento Voluntario. Percepción de sentimientos. Rendimiento deportivo.
Finalización: Las niñas se ponen en parejas y realizan elongación asistida. La profesora propone los ejercicios y los va corrigiendo, para evitar que se lastimen y luego cambian los roles. Primero comienzan con posición sapo y la compañera debe exigir que baje el cuerpo hacia adelante sin flexionar las rodillas. Repiten lo mismo, pero inclinan el cuerpo hacia el pie derecho y luego hacia el izquierdo, siempre con la ayuda de una compañera. Luego realizan plegado y la compañera debe apoyarse sobre la niña que esta elongando y colocar sus manos sobre las rodillas. Cambian los roles y una vez que todas realizaron los ejercicios, elongan de forma individual, brazos, pidiendo a cada niña que propongan un ejercicio. La profesora despide a las niñas y esperan a que vengan a retirarlas.	Capacidad condicional: Flexibilidad.

Observación n°11.

Club Atlético Social Corralense.

Grupo: Pre-competencia.

Turno: mañana.

Fecha: 10/07/2017.

Hora: 10:00 hs.

Duración: 1 hora.

Transcripción de observación n°11.	Referentes teóricos.
Inicio: La profesora da comienzo a la clase una vez que todas las niñas llegaron a la clase y se descalzaron. Forman una hilera y comienzan las pasadas de la entrada en calor con trote, trote con movimientos articulares de brazos, rodillas al pecho, zancadas, zancadas laterales, saltos con pies juntos, salto agrupado, cuadrupedia, cuadrupedia y Corbeta con piernas juntas y luego con piernas separadas. La profesora da unos minutos para que las niñas tomen agua y vuelven a su lugar, a medida que regresan, se designa un lugar para cada una, para trabajar sobre la flexibilidad. La profesora propone ejercicios y los va corrigiendo, para que la postura y la amplitud sea la mayor y la mejor posible. Realizan primero posición sapo, donde deben tratar de apoyar la panza en el suelo, evitando siempre la flexión de las rodillas, segundo, squash y spagat con el apoyo de los pies sobre un plano elevado, arqueado con los pies sobre plano elevado y el apoyo de manos en plano inferior, arqueado y me hamaco y por último, arqueado y deben patear con las dos piernas, de forma simultánea. Una vez finalizada la entrada en calor las gimnastas van a hidratarse y luego vuelven a la tamblinera.	Capacidades Condicionales y Coordinativas. Habilidades Motrices Finas. Flexibilidad.
Desarrollo: La profesora arma un circuito de preparación física y divide a las gimnastas en dos grupos. En la estación n°1 realizan: 1. Abdominales bolitas. 2. Abdominales bolitas y me paro. 3. Abdominales de extendido a bolita. 4. Isometría con cuatro apoyos. 5. Espinales barquitos (balanceo alternado de brazos y piernas). En la estación n° 2 realizan: 1. Salto con ambos pies juntos, cuando escucho el silbato de la profesora, velocidad. 2. Salto con un pie, al silbato velocidad con rodillas arriba. 3. Ídem, con el otro pie. 4. Separo y junto las piernas, al silbato velocidad hacia atrás. 5. Combino, saltar separando las piernas y salto con una, a la señal de la docente velocidad con talones a la cola. Una vez que los dos grupos pasaron por las dos estaciones finaliza la preparación física. Las gimnastas van a tomar agua y a descansar. Las niñas forman una hilera en la tamblinera y realizan una pasada de rol atrás, haciendo hincapié en la extensión de brazos y piernas. Una vez que todas volvieron a la hilera la profesora hace un repaso, como ayuda memoria para las niñas, sobre la técnica del rol atrás, siempre interrogando a las gimnastas para ver si ellas reconocen y se acuerdan la correcta posición del cuerpo durante la ejecución de la destreza. Una vez que repasaron la técnica, pasan de a una a realizar la destreza y jugamos a ser jueces, donde evaluamos el rolido y las mismas compañeras deben detectar errores si los hubiera. Una vez que todas pasan y son evaluadas, finaliza la sesión de	Capacidad Condicional: Fuerza. Capacidad Condicional: Velocidad. Capacidad Coordinativa. Método "Alexander". Técnica del Rol Atrás. Detección de errores.

entrenamiento. Las niñas comprenden las consignas de forma clara, se realizan correcciones en los ejercicios referidos a la preparación física, pero las correcciones son asimiladas correctamente. En cuanto a la ejecución de la destreza, se muestra gran dificultad a la hora de realizar el rol con brazos extendidos, por lo que el rol se ve afectado en su normal ejecución. Debido a los errores cometidos en el rol extendido, se sigue trabajando sobre el rol agrupado, ya que es lo que estipula el reglamento, en relación al nivel en que se encuentran las niñas. A diferencia del nivel más complejo que exige rol atrás extendido, por lo que se trabaja para un posterior pasaje, pero lo que pretende mejorar actualmente es el rendimiento deportivo a partir del rol atrás agrupado que es lo que contienen en su nivel. La postura del cuerpo es la adecuada, todas las gimnastas tienen interiorizado y automatizado el rol atrás agrupado, por lo que no muestran errores en cuanto a ese aspecto. La postura de las manos fue mejorando en cada sesión, en conjunto con la de los pies, y se logró que las gimnastas reconocieran la correcta postura de las manos y que puedan finalizar el rolido de pie. La memoria procedural se manifiesta a la hora de realizar la destreza, ya que los errores son mínimos y recuerdan los aspectos más importantes de la técnica del rol atrás. En cuanto a la detección de errores las niñas muestran una visión muy fina a la hora de observar un rol atrás, por lo que reconocen errores propios y los de sus compañeras. Y a su vez brindan ayuda y proponen correcciones. La representación mental del rol atrás está bien definida, ya que reconocen cuando está mal y cuando está bien. También perciben cuando realizan el rol atrás de forma correcta y cuando comenten algunos errores, por lo que los reconocen y lo consultan con la profesora. Las gimnastas muestran una gran toma de Consciencia Corporal , referido a los aspectos trabajados, hay un notorio avance en la realización técnica del rol atrás, en las capacidades y habilidades de las niñas, en la detección y corrección de errores y en la postura adecuada que debe adoptar el cuerpo para la ejecución del rol atrás y de cualquier otra destreza.	Rendimiento deportivo. Postura Corporal. Interiorización. Memoria Procedural. Detección y corrección de errores. Representación mental. Consciencia Corporal .
Finalización: Para finalizar la clase, se colocan colchonetas a los laterales de la tamblinera para elongar con los pies sobre un plano elevado y el resto del cuerpo sobre una colchoneta, en un plano inferior. Se lleva a cabo una elongación dirigida por la profesora, manteniendo 20 segundos cada ejercicio y corrigiendo posturas a medida que transcurren los segundos. Los ejercicios incluyen la mejora de la flexibilidad tanto de miembros inferiores como superiores. Realizan squash, spagat, plegado, posición valla, canastita, brazos extendidos atrás, arqueado. La profesora despide a las alumnas y cada una va a colocarse las zapatillas mientras esperamos que los padres vengan a retirarlas al club.	Capacidad Condicional: Flexibilidad.

Observación nº12.

Club Atlético Social Corralense.

Grupo: Pre-competencia.

Turno: mañana.

Fecha: 12/07/2017.

Hora: 10:00 hs.

Duración: 1 hora.

Transcripción de observación nº12.	Referentes teóricos.
Inicio: La profesora recibe a las niñas en el gimnasio y mientras espera que lleguen todas, las primeras, van a cama elástica. Una vez que llegaron el resto de las compañeras las llama y forman una hilera en el extremo de la tamblinera. Comienzan a ponerse en movimiento con una pasada de trote, con algunas variantes, trote con pasos largos, trote a velocidad media y trote a velocidad alta, trote con elevación de rodillas, desplazamiento lateral, zancadas, cuadrupedia con piernas separadas y extendidas y vuelven con cuadrupedia con piernas juntas y extendidas, salto en extensión y salto agrupado y Corbeta. Las gimnastas van a hidratarse y vuelven a la tamblinera, la profesora designa un lugar para cada una y realizan una elongación, para mejorar la flexibilidad. Se propone un ejercicio y van corrigiendo la postura y exigiendo la amplitud de movimiento. Los ejercicios propuestos son squash, spagat, arqueo y plegado. Cada ejercicio se realiza durante 20 segundos.	Capacidades Condicionales y Coordinativas. Habilidades motrices finas. Flexibilidad.
Desarrollo: Formadas en hilera, realizan pasadas de destrezas, donde la profesora las detiene y realiza correcciones, de forma individual, principalmente la posición de los brazos. La profesora hace que las gimnastas reconozcan que las diferentes partes de su cuerpo deben estar duras para ejecutar primero el rol adelante, luego la vertical, la media luna y el rol atrás. A cada gimnasta antes de comenzar la destreza les dice que deben tener las piernas y la pansa dura. Pone como prenda, que la que tiene algún error o se cae queda ultima en la hilera. Después de corregir las destrezas en general, las gimnastas tienen unos minutos para practicar el rol atrás y la profesora las va llamando de a una para tomar registros fotográficos y de video de la destreza. Los avances y mejorías son significativos en todos los casos. Las niñas muestran en general una gran toma de consciencia, lo que esto abarca que la intervención fue positiva para todos los casos. Todas las niñas tienen una representación mental del rol atrás, con sus aspectos técnicos y de forma correcta. Tienen interiorizadas varias correcciones que se efectuaron sobre errores como la posición de las manos y los pies, la velocidad de ejecución y la elevación de cadera, lo que les permite que el rol atrás se realice de forma correcta. Tuvieron un gran avance en el reconocimiento de errores y en la detección de errores en sus compañeras y en ellas mismas, que es lo más importante. Perciben la destreza de manera adecuada y la representación es mejor que en las primeras sesiones de entrenamiento. Por lo que su rendimiento mejoro notoriamente en las competencias zonales, obteniendo puestos más altos. Lograron interiorizar los gestos trabajados individualmente, para convertirlos en movimientos voluntarios y luego en movimiento automáticos, ya que no es necesario que la profesora este explicando la técnica a la hora de realizar un rol atrás y no comenten los errores que fueron trabajados y mejorados. A lo largo de las sesiones de entrenamiento mejoraron sus capacidades y habilidades físicas, lo que se ve reflejado en el rendimiento diario.	Corrección de errores. Registro Fotográfico y de video. Consciencia Corporal . Representación mental. Detección y corrección de errores. Percepción de destreza. Interiorización. Método por partes. Movimiento

Las niñas interpretaron las consignas con facilidad y reflejan una buena articulación entre lo que realizan y lo que propone la profesora. Los errores que se presentan son mínimos y aparecen a medida que las gimnastas muestran cansancio, por lo que la predisposición no es la misma.	Voluntario y Automático.
Finalización: Para finalizar la clase se lleva a cabo una elongación, donde cada ejercicio se mantiene durante 20 segundos. Cada una en un lugar de la tamblinera se realiza, squash, spagat, plegado, posición valla, canastita, brazos extendidos atrás y arqueado. En cada ejercicio la docente elige quien cuenta los 20 segundos y de a una por vez van contando. Una vez finalizada la elongación las niñas van a ponerse las zapatillas y la profesora las despide a medida que las van a retirar.	Capacidad Condicional: Flexibilidad.

Observación nº13.

Club Atlético Social Corralense.

Grupo: Pre-competencia.

Turno: mañana.

Fecha: 24/07/2017.

Hora: 10:00 hs.

Duración: 1 hora.

Transcripción de observación nº13.	Referentes teóricos.
Inicio: La profesora llega al gimnasio y espera a las gimnastas. Una vez que todas llegaron, las llama para comenzar la entrada en calor, pero las niñas están saltando en la cama elástica y no hacen caso, recién al segundo llamado van a formar una hilera en el extremo de la tamblinera. Una vez que están formadas, se designa un lugar para cada una y comienzan con movimientos articulares de brazos, rotación de cintura, se sientan con las piernas extendidas y separadas y deben tocar con una mano el pie contrario, luego separan las piernas y apoyan las manos en el suelo y con la cadera elevada juntan y separan las piernas, luego en la misma posición, realizan movimiento de escalador, hacia adelante y hacia atrás alternadas. Luego se ponen en posición de pie y realizan saltos en extensión, todas deben caer en el mismo lugar donde están paradas, después repiten el ejercicio con saltos agrupados, saltos con un pie y luego con el otro, salticado alternando los pies y acompañando el movimiento con las manos. Una vez que finalizan la entrada en calor van a tomar agua y vuelve cada una a su lugar. Continúan con una sesión de entrenamiento de flexibilidad, realizan squash, spagat, arqueo y plegado. La profesora cuenta 20 segundos cada ejercicio y hasta que no corrige la postura de todas las gimnastas no comienza a contar.	Capacidades Condicionales y Coordinativas. Habilidades Motrices Finas. Capacidad Condicional: Flexibilidad.
Desarrollo: Mientras las niñas descansan y tienen el permiso de la profesora para ir al baño y para hidratarse, esta arma un circuito de preparación física, en la cual hacen principal hincapié en la fuerza abdominal y la elevación de cadera. Coloca a una niña en cada estación y va explicando y demostrando los ejercicios de cada estación, para que cuando tengan que rotar, todas sepan que es lo que tienen que hacer. 1. En la primera estación realizan abdominales bisagras con piernas alternadas. 2. En la segunda estación realizan Corbetas con piernas juntas. 3. En la tercera estación realizan Corbetas con piernas separadas. 4. En la cuarta estación realizan isometría con cuatro apoyos. 5. En la quinta estación realizan saltos a la tapa de cajón con las manos apoyadas sobre la tapa, a un lado y a otro con pies juntos. La profesora va corrigiendo los ejercicios mientras que transcurre el tiempo de ejecución y una vez que todas pasaron por todas las estaciones, da por finalizada la preparación física. Luego las niñas se dispersan por el salón y a su vez ayudan a la profesora con los materiales que necesita para el segundo circuito, donde se trabaja específicamente la medialuna. Todas forman una hilera y de a una van pasando por todas las estaciones del circuito, donde en cada estación se realiza una sola vez el ejercicio y se continua a la estación siguiente. 1. Medialuna, colocando las manos dentro de un aro y los pies afuera. 2. Medialuna sobre una línea, colocando los apoyos de pies y manos sobre la misma. 3. Medialuna, colocando las manos sobre la tapa de cajón.	Capacidad Condicional: Fuerza. Método aprendizaje por partes. Técnica "Alexander".

4. Medialuna sobre plano inclinado. 5. Medialuna sobre plano elevado, finalizando el apoyo de pies sobre el suelo. 6. Ídem anterior finalizando con apoyo de pies juntos. 7. Salticado, medialuna. 8. Salticado, medialuna desde plano inclinado. Cuando finalizan el ultimo circuito la profesora realiza una descripción de la técnica de rondó, haciendo referencia a la medialuna, y recalcando siempre que deben terminar la destreza con los pies juntos. Una vez que dio la explicación técnica hace pasar de a una gimnasta por vez para tomar registros fotográficos y de video de la destreza rondó. La comprensión de las consignas fue adecuada, ya que la destreza medialuna ya la tienen interiorizada y en el momento que la profesora les pide deben caer con los pies juntos no presentan dificultad en hacer lo que propone la profesora. Las metodologías de medialuna se plantean para reforzar y mejorar la destreza aunque en la mayoría de los casos ya está interiorizada, pero es necesaria para comenzar con una buena ejecución de rondó. En relación a la medialuna muestran una buena adaptación en el espacio en cuanto a su imagen corporal, reconocen que postura debe adoptar el cuerpo y donde deben situarse en cada ejercicio planteado. Por lo que la postura corporal es correcta y se mantiene a lo largo de la ejecución de la destreza. Las gimnastas perciben la medialuna como un movimiento fácil, ya que lo tienen automatizado, por lo que conlleva que también está bien definido en su memoria procedural.	Técnica de Rondó. Registro fotográfico y de video. Interiorización. Percepción espacio-tiempo. Imagen Corporal. Postura Corporal. Movimiento Automático. Memoria Procedural.
Finalización: Para culminar con la clase, se sienta cada una un lugar y comienzan a elongar. Primero realizan squash y spagat y la profesora va de a una a corregir la postura de las piernas y recién ahí comienza a contar los 20 segundos. Luego siguen con plegado, posición valla, canastita, brazos extendidos atrás, arqueo y media vuelta hacia atrás con apoyo de pies por detrás de la cabeza. Las niñas van a ponerse las zapatillas una vez que la profesora da por finalizada la clase y esperan a que las retiren del club.	Capacidad Condicional: Flexibilidad.

Observación nº14.

Club Atlético Social Corralense.

Grupo: Pre-competencia.

Turno: mañana.

Fecha: 26/07/2017.

Hora: 10:00 hs.

Duración: 1 hora.

Transcripción de observación nº14.	Referentes teóricos.
Inicio: La profesora recibe a las niñas en el gimnasio y comienza la entrada en calor con pasadas de trote con movimientos articulares de brazos, trote con elevación de rodillas alternadas, desplazamiento lateral, zancadas, cuadrupedia, saltos con dos pies juntos, salticado, medialuna y salticado medialuna. Luego se coloca cada una en un lugar de la tamblinera y realizan ejercicios de elongación como squash, spagat, arqueo, plegado. Cada ejercicio se realiza durante 20 segundos. Una vez que terminaron de elongar van al baño y a tomar agua.	Capacidades Condicionales y Coordinativas. Habilidades Motrices Finas. Flexibilidad.
Desarrollo: Se designa un lugar de la tamblinera para cada una y realizan 10 abdominales bisagras con los pies juntos y extendidos, 10 abdominales de posición extendida a bolita, isometría con 4 apoyos la profesora va corrigiendo la postura de las niñas de a una, espinales barquitos con brazos extendidos, Corbeta con apoyo de manos en la tabla de pique, la profesora le pide a las alumnas que utilicen la parte de los resortes y que la tabla se debe mover cuando ellas se levantan de la Corbeta. Posteriormente realizan un circuito de flexibilidad y fuerza: se dividen a las gimnastas en cada estación y realizan: - Elevación de cadera, pasando sobre un elástico colocado a más de 30 cm del suelo, con apoyo alternado de manos. - Rechazo escapular con vertical, para lograr que las manos queden sobre un plano más elevado. - Apertura de piernas, frontal y lateral con uno de los pies apoyado sobre un plano elevado y apoyo de manos en el suelo. Después de finalizar la preparación física se arma un circuito de metodología de rondó, donde las niñas ayudan a la profesora a armarlo. - Medialuna sobre plano inclinado, finalizando con apoyo de pies juntos en el suelo y el apoyo de manos en la parte superior del plano inclinado. - Medialuna delimitando los apoyos con aros, distanciados unos de otros, con apoyo final de pies juntos. - Salticado medialuna a finalizar con apoyos de pies juntos dentro de un aro. Una vez que todas las niñas pasaron por todas las estaciones finaliza la parte principal de la clase. La profesora va por cada estación haciendo correcciones sobre los ejercicios propuestos, si bien hay una buena articulación entre lo que propone la profesora y lo que realizan las niñas, se muestran errores como la flexión de brazos en el rechazo escapular y escaso rechazo, la elevación de la cadera no es suficiente para que el rondó pase por la misma línea de los hombros de las niñas, escasa distancia entre el apoyo de las manos y de los pies y separación de piernas al finalizar el rondó. Los errores son detectados en el momento que las niñas van ejecutando la destreza y son corregidos, aunque no se logran grandes cambios sobre los errores. La postura que adopta el cuerpo durante la destreza no es la correcta, porque	Capacidad Condicional: Fuerza. Capacidad Condicional: Flexibilidad. Método de aprendizaje por partes. Detección de errores. Corrección de errores. Postura

el apoyo de manos no se da en la misma línea que la de los pies y por consiguiente los pies no caen en la misma línea que las manos. La representación mental que poseen las niñas sobre el rondó no es técnicamente correcta, por lo que no alcanzan a reconocer los errores más comunes o que es lo que está mal, para corregirlo y dejar de hacerlo. Otro aspecto que modifica la ejecución del rondó es el salticado, ya que todas las niñas tienen interiorizado y automatizado el salticado pero cuando lo tienen que realizar con el rondó o medialuna lo hacen por separado o con una pausa en el medio, lo que hace que la niña frene la velocidad de ejecución que le permite el salticado y realice dos movimientos diferentes por separado y no uno complementario y simultáneo. Si bien perciben y representan el rondó y su ejecución se asemeja, presentan una gran cantidad de errores que dificulta el normal desarrollo.	Corporal. Representación mental. Técnica "Alexander". Interiorización. Movimiento Automático. Percepción.
Finalización: Para finalizar la clase las niñas se sientan sobre la tamblinera y bien separadas unas de otras realizan una elongación, donde la profesora va proponiendo ejercicios y las niñas de a una van contando los 20 segundos que dura cada uno. Comienzan con squash y hasta que todas no están en la misma posición la profesora no deja que cuenten, siguen con spagat una vez para cada lado, plegado y les dice que la que levanta la cabeza pierde, posición vallas, canastita y deben llevar la frente a los pies, brazos extendidos atrás y llevan la cola hacia adelante y por último realizan un arqueo y la profesora les dice que la que aguanta más gana. La que se va cayendo del arqueo se va a poner las zapatillas y así finaliza la clase, mientras esperan que los padres vengan a retirar a las niñas dentro del gimnasio.	Capacidad Condicional: Flexibilidad.

Observación n°15.

Club Atlético Social Corralense.

Grupo: Pre-competencia.

Turno: mañana.

Fecha: 31/07/2017.

Hora: 10:00 hs.

Duración: 1 hora.

Transcripción de observación n°15.	Referentes teóricos.
Inicio: La profesora llega al gimnasio y espera que las niñas lleguen a la clase y mientras espera a que lleguen todas, el resto se va a la cama elástica. Una vez que están todas, la profesora las llama para comenzar con la entrada en calor. Forman una hilera en el extremo de la tamblinera y comienzan con pasadas de trote con movimientos articulares de brazos, elevación de rodillas, desplazamiento lateral, salticado, saltos en extensión, salto Split, medialuna, salticado seguido de una medialuna, carrera medialuna y la profesora les delimita el espacio donde deben realizar la medialuna, carrera medialuna pero deben caer con los dos pies juntos. Una vez que todas realizan las pasadas algunas de las niñas van a tomar agua y cuando vuelven la profesora les designa un lugar a cada una para realizar una elongación. Primero realizan squash y luego manteniendo la misma postura deben apoyar la pansa en el suelo, luego siguen con spagat, una vez para cada lado, y la profesora les acomoda las piernas a las niñas para que estén alineadas. Después hacen arqueo y por ultimo realizan plegado. Mantienen los ejercicios durante 10 segundos y cambian al ejercicio siguiente.	Capacidades Condicionales y Coordinativas. Habilidades Motrices. Capacidad Condicional: Flexibilidad.
Desarrollo: Siguiendo con la parte principal de la clase, se arman distintas estaciones donde cada una hace hincapié en la preparación física de las niñas. En una de las estaciones realizan abdominales barquitos, con pies y brazos totalmente extendidos y juntos. En otra de las estaciones realizan arqueo con los pies sobre la tamblinera y las manos en un plano inferior, sobre una colchoneta, una vez que mantiene la posición de arqueo deben realizar balanceos empujándose con los pies. En la tercera estación realizan Corbeta y deben finalizar de pie. En otra de las estaciones realizan rechazo escapular contra la pared, con los brazos totalmente extendidos y separados al ancho de hombros. En la última estación realizan espinales barquitos. El circuito lo realizan todas juntas y la profesora va manejando los tiempos de ejecución y las pausas. Una vez que pasaron por todas las estaciones hacen una pausa, donde pueden ir al baño y a tomar agua. Mientras las niñas descansan la profesora busca los materiales para las siguientes actividades. Las reúne a todas en la tamblinera para explicar las actividades y las niñas se distraen y discuten por los lugares, por lo que no escuchan a la profesora. Debido a esa situación, la docente designa los lugares para que no se generen discusiones entre las niñas. Se delimita una tamblinera como corredera y casi llegando al extremo coloca un aro. Deben: 1. Correr hasta el aro y saltar con un pie dentro del mismo. Repiten la actividad con el otro pie. 2. Ídem, saltando el aro por encima, logrando el apoyo de un pie fuera del aro. 3. Ídem, realizar salticado para finalizar dentro del aro.	Capacidad Condicional: Fuerza. Método de aprendizaje por partes. Método "Alexander".

4. Ídem, realizar salticado con brazos extendidos por encima de la cabeza. 5. Ídem, realizar salticado dentro del aro y medialuna sobre plano elevado. 6. Ídem, realizar salticado y medialuna sobre el plano elevado. Las metodologías se realizan como mínimo con 4 pasadas en cada una. La profesora detiene los ejercicios para realizar correcciones y en los casos que los realizan mal, las hace volver y ejecutarlo nuevamente. Cada corrección la hace en general para que todas las tengan en cuenta, y en algunos casos le pregunta a la misma gimnastas que error cometió para ver si reconocen que es lo que están haciendo mal. Por último realizar rondó a caer dentro de un aro y en la otra tamblinera carrera, rondó a caer dentro de un aro. Hay una buena articulación entre las metodologías que propone la profesora con lo que las niñas interpretan y realizan. Si bien presentan algunos errores en la carrera y la coordinación con los saltos y el salticado, la profesora plantea correcciones y son asimiladas por las niñas por lo que el error se corrige en el acto. Otro aspecto que se trabaja puntualmente en la clase es la postura corporal que deben adoptar las gimnastas, tanto en la carrera, el salto, el salticado y el rondó. La profesora hace mucho hincapié en la posición de las manos y en la caída de los saltos, que sea firme, que la gimnasta este dura y derecha, evitando realizar pasos extras después de la caída del salto. En cuanto a la percepción espacio tiempo se trabaja cuando la profesora delimita la carrera con un aro, porque cuando no hay ningún elemento que delimite la carrera las niñas corren hasta el final de la tamblinera, quedándose sin lugar para ejecutar el rondó o medialuna. Con el aro y los colchones se especifica dónde debe realizarse el salticado y donde el rondó. La carrera es una habilidad que ya tienen interiorizada y automatizada, pero en algunos casos hace correcciones debido a que realizan pasos cortos o que se frenan llegando al aro. Lo que propone la profesora es realizar la carrera con pasos lo más grande que puedan, y luego ir agregando los saltos. Y por otro lado, para evitar que se frenen llegando al aro, coloca a una compañera a un lateral y simulan una carrera. Para que la gimnasta que debe realizar el salto no disminuya su velocidad. En relación a los ejercicios de rondó, presentan errores principalmente en el rechazo escapular, pero manifiestan tener una buena representación mental de la destreza, ya que la mayoría realizan la destreza semejante a su técnica correcta. En cuanto a la memoria procedural se ve reflejada en correcciones previas, que las niñas recuerdan, reconocen y no vuelven a ejecutar.	Detección de errores. Corrección de errores. Postura Corporal. Percepción espacio-tiempo. Interiorización. Movimiento Automático. Representación Mental. Memoria Procedural.
Finalización: Para finalizar con la clase realizan una elongación junto con las niñas de federación. Una de ellas dirige la elongación y mantienen los ejercicios durante 20 segundos. Comienzan con squash, spagat, con los pies en plano elevado. Luego siguen con plegado, posición valla, canastita, brazos extendidos atrás y por ultimo arqueado y con la ayuda de la profesora realizan una patada, para realizar el pasaje y finalizar de pie. La profesora despide a las niñas y espera a que vengan a retirarlas al club.	Capacidad Condicional: Flexibilidad.

Observación nº16.

Club Atlético Social Corralense.

Grupo: Pre-competencia.

Turno: mañana.

Fecha: 02/08/2017.

Hora: 10:00 hs.

Duración: 1 hora.

Transcripción de observación nº16.	Referentes teóricos.
Inicio: La profesora da inicio a la clase una vez que todas las niñas llegaron y determina los lugares para formar de acuerdo a como fueron llegando. Realizan una pasada de trote, luego le agregan movimientos articulares de brazos, elevación de rodillas y por ultimo desplazamiento lateral. Luego de forma estática, se coloca cada una en un lugar de la tamblinera y realizan los ejercicios que va demostrando la profesora. En posición sapo, deben tocar con una mano el pie contrario. Luego pasar de la posición de sentada a plegada, con pies extendidos y brazos extendidos. Luego realizan patito, vertical con rechazo escapular. Después se ponen de pie y en el lugar realizan saltos en extensión, saltos agrupados, Split, salticado, y de a una realizan una pasada de salticado rondó. Por ultimo realizan una elongación, involucrando grandes grupos musculares: Squash, spagat, arqueado y plegado.	Capacidades Condicionales y Coordinativas. Habilidades motrices. Capacidad Condicional: Flexibilidad.
Desarrollo: Las gimnastas tienen una pausa de 5 minutos y continúan con la preparación física, que se plantea como una parte fundamental para poder mejorar el rendimiento deportivo de las niñas, acompañado una buena ejecución técnica de las destrezas. Realizan 10 repeticiones de abdominales bolitas, 10 abdominales bisagras a un pie, alternando los pies, siempre extendidos, 5 Corbetas con las piernas juntas, 20 segundos de isometría con dos apoyos, pie y mano contraria apoyada y pie y mano contraria extendida, superman, y por último, 10 espinales barquitos. Luego realizan metodología propia de rondó. Mientras la profesora arma las actividades las niñas van a tomar agua y se dispersan por el salón. Hasta que la profesora les pide ayuda para acomodar los colchones más grandes. En el extremo de la tamblinera se coloca un colchón de unos 40 cm de alto aproximadamente, las niñas forman una hilera y de a una deben realizar rondó y deben caer de panza (decúbito ventral) sobre el colchón. Luego repiten la actividad y le agregan un salticado previo, lo realizan varias veces hasta que logran especificar la distancia donde deben realizar el salticado. Una vez que definieron su imagen corporal en el espacio le agregamos una carrera previa al salticado. Después repiten la secuencia anterior pero deben caer en cuclillas sobre el plano elevado, primero realizando rondó, luego salticado rondó y por ultimo carrera, salticado y rondó. Posteriormente se quita el colchón y realizan rondó a caer de pie y finalizar con un salto en extensión seguido a la caída. Las niñas comprenden las consignas de forma clara y demuestran buena articulación entre lo propuesto y lo ejecutado. La adaptación de su imagen corporal en el espacio se trabaja a diario, con la delimitación de elementos complementarios que determinan hasta donde debe llegar la carrera o desde donde deben pararse las niñas para realizar un rondó y no caer fuera del colchón. La profesora deja que las niñas se sitúen donde a ellas les parece diciéndoles que su cuerpo tiene que caer todo arriba	Rendimiento deportivo. Capacidad Condicional: Fuerza. Método de aprendizaje por partes. Imagen Corporal. Percepción espacio-tiempo.

del colchón, por lo que los primeros intentos son fallidos, ya que caen solamente los pies sobre el plano elevado, luego reconoce que mientras más cerca pongan las manos mejor es. Las niñas demuestran tener miedo al realizar los primeros ejercicios, ya que no saben cómo va a caer su cuerpo, pero una vez que lo realizaron y a medida que lo siguen ejecutando manifiestan seguridad y agrado sobre los ejercicios. La profesora hace correcciones sobre la postura que debe adoptar el cuerpo, les pide que caigan con el cuerpo completamente estirado y duro, que deben caer de pansa y el cuerpo debe caer todo junto. Las gimnastas realizan la actividad correctamente con mínimos errores, como el apoyo de las manos y principalmente el escaso rechazo escapular. También se presentan errores cuando se le van agregando elementos a la secuencia del rondó, pero los errores mayores se encuentran en las primeras ejecuciones y una vez que ya vivenciaron y percibieron la destreza, las niñas se predisponen para tener una mejoría y esto conlleva que corrigen errores solas, que pueden determinar solas su percepción espacio-tiempo, y obtienen seguridad para realizar los ejercicios. En cuanto a la carrera y el salticado muestran ya tenerlo interiorizado y automatizado, por lo que lo realizan como un movimiento voluntario a la hora de agregarlo en la secuencia de carrera, salticado y rondó. En relación al rondó, las niñas van mejorando pequeños aspectos, pero todavía no manifiestan tener su esquema corporal bien definido para poder ejecutar un rondó de forma prolija y armoniosa, ya que las piernas no se juntan lo suficiente, caen con una mínima separación los brazos no rechazan por lo que el rondó finaliza con el apoyo de los pies al mismo tiempo que las manos están en el suelo todavía. Si bien reconocen como se ejecuta correctamente no pueden llevarlo a la práctica todavía. Les falta hacer hincapié en la toma de consciencia sobre lo que ellas perciben y lo que representan.	Percepción de sensaciones. Corrección de errores. Postura Corporal. Interiorización. Movimiento Automático. Movimiento Voluntario. Esquema Corporal. Consciencia Corporal .
Finalización: Se sienta cada una en un lugar, en posición de squash, la profesora pasa de a una para acomodar la postura y para exigir más la apertura de las niñas. Luego comienza a contar 20 segundos. Repite la misma modalidad para todos los ejercicios, spagat, plegado, posición valla, canastita, brazos extendidos atrás y arqueado. Luego de a una les realiza una elongación asistida de brazos y a medida que las va elongando se van a poner las zapatillas para retirarse con sus padres.	Capacidad Condicional: Flexibilidad.

Observación n°17.

Club Atlético Social Corralense.

Grupo: Pre-competencia.

Turno: mañana.

Fecha: 07/08/2017.

Hora: 10:00 hs.

Duración: 1 hora.

Transcripción de observación n°17.	Referentes teóricos.
Inicio: La profesora llega a la clase y ya hay algunas de las niñas esperando, luego de unos minutos que llegan las otras gimnastas comienza con la entrada en calor. Primero realizan pasadas de trote, trote con movimientos articulares de brazos, elevación de rodillas, desplazamiento lateral, zancadas en velocidad, saltos en extensión de ida y saltos agrupados de vuelta, salto Split uno por colchoneta, cuadrupedia, Corbeta con piernas juntas de ida y con piernas separadas de vuelta. Después se coloca cada una en un lugar y realizan una elongación, squash, spagat, arqueo y plegado. Las niñas van a tomar agua y al baño.	Habilidades motrices finas. Capacidad Condicional: Flexibilidad.
Desarrollo: Mientras las niñas descansan la profesora arma un circuito de preparación física, que incluye fuerza de brazos y zona media. Cada una de las niñas va a una estación y todas realizan los ejercicios una vez, para que la profesora los corrija y una vez que comienza con el circuito hagan las rotaciones y sepan que deben realizar en cada estación. 1. Abdominales murciélagos, se colocan con los pies extendidos hacia arriba y deben tocar con las manos la punta de los pies. 2. En la barra de la paralela, realizan flexiones de brazos, la profesora las toma de la cintura y ayuda a la elevación del cuerpo hasta llegar con la cabeza por encima del barrote. 3. En la espaldera, se toman del extremo superior y deben elevar y bajar las piernas extendidas. 4. En el extremo inferior de la espaldera, acostadas, deben elevar y bajar las piernas extendidas evitando que toquen el suelo. 5. Espinales barquitos, con el cuerpo completamente extendido. Una vez que se realiza la rotación completa, con sus respectivas pausas, las niñas van a descansar y tomar agua en el tiempo que la profesora acomoda las actividades siguientes. Realizan un circuito pero la rotación es por ejercicio, todas juntas realizan una estación y pasan a la otra. Primero realizan rondó con apoyo de manos sobre la tapa del cajón y los pies deben caer dentro de un aro, juntos. Segundo, rondó desde la tapa de cajón a caer en el suelo. Tercero, rondó desde plano inclinado. Cuarto, rondó a caer por sobre una soga. Quinto, rondó a caer de espaldas sobre un plano elevado. Luego repiten el mismo circuito pero le agregan previo al rondó, el salticado y por último la carrera. Las niñas comprenden las consignas y cumplen con lo que propone la profesora. Muestran una buena articulación entre lo propuesto y lo ejecutado, si bien se manifiestan errores durante la ejecución, todas las niñas cumplen con el objetivo de juntar los pies al finalizar la destreza. En cuanto a la adaptación de su imagen corporal en el espacio se trabaja en el momento que las niñas deben adaptar su imagen en relación a los	Capacidad Condicional: Fuerza. Método de aprendizaje por partes. Detección de errores. Imagen Corporal.

elementos adicionales que se suman en cada estación y a la hora de sumarle al rondó, el salticado y luego la carrera, ya que en los primeros intentos de cada una no logran cumplir con la correcta ejecución del ejercicio. Por ello la profesora detiene la clase y hace que todas miren donde deben colocar las manos o los pies, según cada ejercicio. La postura que adopta el cuerpo no es la correcta, ya que las niñas no realizan el apoyo de las manos en la misma línea que los pies y se ve más afectado cuando realizan el salticado y a su vez la carrera previa al rondó. Los errores que se manifiestan con mucha frecuencia es el escaso rechazo de brazos, por lo que siguen cometiéndolo, pero muestran un gran avance en el rondó, en el momento de juntar los pies y la velocidad con la que realizan la destreza, que les permite tener mayor impulso en el salto posterior que se le suma a algunos ejercicios. Las niñas ya perciben la destreza por lo que la representación mental que poseen en su memoria procedural no está distorsionada por ninguna destreza, ya que todas reconocen el rondó y también son capaces de reconocer ciertos errores, como la postura y el apoyo de las manos en la misma línea que la de los pies. En relación al rechazo escapular las niñas son capaces de percibirlo pero tienen ciertas dificultades a la hora de llevarlo a la práctica, por lo que no están pudiendo resolver las situaciones que se les presenta en el momento que la profesora les pide que empujen con las manos hacia arriba en el momento previo del apoyo total de los pies en el suelo. En relación a ese aspecto las niñas no toman consciencia de lo que deben realizar, para cumplir con lo propuesto.	Postura Corporal. Corrección de errores. Percepción. Representación mental. Memoria Procedural. Solución de problemas. Consciencia Corporal .
Finalización: Cada una en un lugar, realizan una elongación. De a una por vez cuentan hasta 20, para determinar la duración de los ejercicios. De pie, bajan a la posición de squash. De pie bajan a la posición de spagat y repiten lo mismo con el otro pie. De pie, realizan plegado. De pie, realizan posición valla, una vez con cada pierna. Sentadas, realizan canastita y desde esa misma posición extienden los brazos atrás. Por último la que puede de pie y sino desde el suelo, realizan arqueado. La profesora las saluda mientras espera a que las vengan a buscar al club.	Capacidad Condicional: Flexibilidad.

Observación n°18.

Club Atlético Social Corralense.

Grupo: Pre-competencia.

Turno: mañana.

Fecha: 09/08/2017.

Hora: 10:00 hs.

Duración: 1 hora.

Transcripción de observación n°18.	Referentes teóricos.
Inicio: La profesora recibe a las niñas en el gimnasio y una vez que todas llegaron a la clase comienza formando una hilera en el extremo de la tamblinera y comienzan con dos pasadas de trote con movimientos articulares de brazos debido a las bajas temperaturas, repiten las pasadas dos veces, para lograr una buena entrada en calor. Luego siguen con elevación de rodillas, desplazamiento lateral, zancadas y luego repiten con zancadas en velocidad, saltos en extensión, saltos agrupados, Corbeta con piernas juntas y luego con piernas separadas y por ultimo dos pasadas de cuadrupedia, con piernas juntas, piernas separadas, hacia adelante la primer pasada y hacia atrás la segunda pasada. Por último se sienta cada una en un lugar y realizan una elongación, manteniendo 20 segundos cada ejercicio y corrigiendo la postura de cada niña, en cada ejercicio, como squash, spagat, arqueo y plegado.	Habilidades motoras finas. Capacidades Condicionales. Capacidad Condicional: Flexibilidad.
Desarrollo: Primero se dedican unos minutos para la preparación física, con un trabajo específico de coordinación. Formadas una detrás de otra deben realizar a lo largo de toda la tamblinera: 1. Carrera finalizando con pique, siempre con los pies juntos. 2. Carrera finalizando con salticado. 3. Carrera finalizando con salticado pero ahora corrigen la posición de los brazos, llevándolos extendidos por encima de la cabeza. 4. Sobre la tabla de pique realizan salticado desde el extremo superior de la tabla. 5. Repiten el ejercicio anterior haciendo hincapié en la posición de los brazos, finalizando con brazos extendidos por encima de la cabeza. Luego van a tomar agua y descansan unos minutos mientras la profesora arma los ejercicios siguientes. Siguiendo la forma de trabajo anterior se forman en hilera y realizan, primero desde la parte inferior de la tabla de pique, efectúan rondó con el apoyo de manos en la parte superior de la tabla, para que esta ayude a efectuar el rechazo escapular. Segundo, de frente a la tabla de pique, deben hacer una Corbeta y finalizar de pie con un rechazo escapular exagerado, que haga que la tabla de pique se mueva y haga ruido. Tercero repiten el mismo ejercicio pero deben finalizar acostadas en un colchón de caída que se coloca atrás, para que las gimnastas busquen el impulso necesario para finalizar sobre el colchón, acostadas y con el cuerpo completamente extendido. Cuarto realizan rondó con el apoyo de las manos sobre un mini-tramp que ayuda también al rechazo escapular. Por último, toman un descanso y luego realizan un rondó cada una, para que la profesora tome los registros de fotos y videos de dicha ejecución. Las niñas comprenden las consignas y muestran una gran articulación con lo propuesto por la profesora y lo ejecutado por ellas mismas. Muestran también una buena representación del rechazo escapular, ya que todas comprenden claramente las consignas y cuál es el objetivo principal de dichos ejercicios. Si bien no lo trasladan al rondó que realizan en el suelo, sin	Capacidad Coordinativa. Método de aprendizaje por partes. Registro fotográfico y de video. Representación mental.

elementos adicionales, manifiestan tener el rechazo escapular ya interiorizado, como elemento individual. La postura que adoptan en los ejercicios es correcta y se ve mejorada en relación a las sesiones anteriores. Aunque a medida que van apareciendo signos de cansancio van surgiendo algunos errores que ya tenían corregidos, pero no interiorizados, ya que los evitan en la medida que toman consciencia sobre dicho error y con la presencia de la profesora que les va diciendo lo que no deben hacer. La memoria procedural se muestra en los errores que las niñas dejaron de cometer por completo, como por ejemplo caer con piernas separadas y a la hora de coordinar el salticado con el rondó. Las niñas ya tienen interiorizado elementos individuales del rondó, que deben llevarlos a la práctica y poder acoplarlos para generar un solo movimiento. Por ejemplo, el apoyo de pies juntos, el rechazo escapular, la velocidad de ejecución y el salticado. Si bien tienen vivenciados y percibidos todos los elementos individuales, hace falta una buena representación mental que les permita reconocer que es lo que están haciendo demás o que deben realizar para generalizar todos los elementos interiorizados que de a poco se van convirtiendo en movimientos voluntarios.	Interiorización. Postura corporal Consciencia Corporal . Memoria procedural. Capacidad Coordinativa: Acoplamiento. Percepción. Método "Alexander"
Finalización: Cada una se sienta en un lugar y de a una van contando los 20 segundos que dura cada ejercicio de elongación. Primero elongan los miembros inferiores con squash, spagat, plegado, posición valla y canastita. Luego siguen con los brazos, extendidos hacia atrás llevando la cola hacia adelante llegando al máximo rango de amplitud. Por ultimo realizan un arqueo y se van a poner las zapatillas para irse con los padres que ya las están esperando en la puerta del gimnasio.	Capacidad Condicional: Flexibilidad.

Observación nº19.

Club Atlético Social Corralense.

Grupo: Pre-competencia.

Turno: mañana.

Fecha: 14/08/2017.

Hora: 10:00 hs.

Duración: 1 hora.

Transcripción de observación nº19.	Referentes teóricos.
Inicio: La profesora recibe a las niñas y mientras espera que todas lleguen, manda a las niñas que están en la clase a la cama elástica. Luego las llama para comenzar y forman una hilera para realizar pasadas de trote con movimientos articulares de brazos, trote con elevación de rodillas, alternadas, carrera de velocidad salto en extensión al final, zancadas con velocidad, salto en extensión, salto agrupado, salto Split, Corbeta. Se coloca cada una en un lugar de la tamblinera y realizan una elongación, para contribuir a la mejora de la flexibilidad, ampliando cada vez su rango de amplitud de movimiento.	Habilidades motrices finas. Capacidad Condicional: Flexibilidad.
Desarrollo: Se sientan todas las niñas en unos colchones y la profesora les muestra a todas las filmaciones de la clase anterior y les da como consigna que deben reconocer los errores que se produjeron durante la ejecución de todas las niñas. En algunos casos la filmación se repite y la profesora va preguntando al finalizar cada video, que errores pudieron reconocer. Una vez que se nombraron los errores detectados la profesora arma un circuito para mejorar y corregir la técnica por partes. 1. Corrección de carrera: si bien no muestran errores a simple vista se pretende mejorar la velocidad de la carrera y la amplitud de los pasos, por lo que la profesora arma un juego de carreras, donde se dividen en grupos y hacen calles, donde se marca la longitud del paso y luego la velocidad. 2. Corrección de salticado: el salticado lo tienen interiorizado pero muestran dificultad a la hora de coordinarlo con la carrera, por lo que se delimita una calle y se coloca un aro al final para delimitar donde deben realizar el salticado. Luego se le incorpora una medialuna y después el rondó. 3. Corrección de apoyo de manos: se hace principal hincapié en este punto ya que las niñas no colocan las manos en la misma línea que la de los pies. Por eso se delimita un pasillo de colchones, una soga a lo largo de la colchoneta y una calle que se va haciendo más angosta a medida que van colocando los pies dentro de la calle. En todas realizan rondó evitando tocar los colchones y colocándolos pies y las manos sobre la soga. 4. Corrección de caída con pies juntos: todas las niñas finalizan el rondó con los pies juntos por ello se evita esta estación. 5. Corrección de rechazo escapular: el rechazo escapular se trabaja simulando las actividades de la clase anterior pero con planos menos elevados y sin resortes, como colchonetas y colchones de caída de no más de 20 cm, donde las niñas deben realizar el empuje para finalizar de pie y con los brazos por encima de la cabeza. Todas las actividades se realizan según lo propuesto por la profesora y cumplen con los objetivos propuestos. En la mayoría de los casos se muestra una gran corrección y asimilación por parte de las niñas. Lo que se busca es que las niñas trasladen los elementos interiorizados a la	Método "Alexander" Detección de errores. Método de aprendizaje por partes. Interiorización. Corrección de errores.

técnica del rondó. La postura que adoptan durante los ejercicios de corrección es adecuada y mantiene la línea en la mayoría de los ejercicios, el margen de error es mínimo. Su esquema corporal se ve definido correctamente, ya que el rondó se ejecuta con un mínimo de errores a diferencia de la primera ejecución. Su cuerpo está bien ubicado en su percepción espacio-tiempo. Los errores que se siguen manteniendo son el rechazo escapular y la elevación de cadera, por lo que se proponen como objetivo para mejorar en las clases posteriores. La memoria procedural se trabaja en el momento que deben reconocer los errores, lo que permite determinar si saben cómo se debe realizar o no. También con la actividad de ver los registros, trabajamos la representación mental, porque ayuda a que las niñas reconozcan lo que ellas hacen, para después elaborar una imagen motora correcta y corregir algunos aspectos, por más mínimos que sean.	Postura corporal. Esquema corporal. Percepción espacio-tiempo. Memoria procedural. Representación mental.
Finalización: Para finalizar se colocan al costado de la tamblinera con una colchoneta cada una y elongan colocando los pies en plano elevado y copian los ejercicios que realizan las chicas federadas que están elongando frente a ellas. Squash, spagat, una vez con cada pie arriba de la tamblinera, plegado con ambos pies elevados y empeines estirados, posición valla sobre un mismo plano, canastita y por ultimo colocar los pies sobre la tamblinera y realizar arqueo, la que puede realizar arqueo con pasaje y después sentadas en el suelo colocan las manos sobre la tamblinera y estiran los brazos hacia atrás.	Capacidad Condicional: Flexibilidad.

Observación n°20.

Club Atlético Social Corralense.

Grupo: Pre-competencia.

Turno: mañana.

Fecha: 16/08/2017.

Hora: 10:00 hs.

Duración: 1 hora.

Transcripción de observación n°20.	Referentes teóricos.
Inicio: La profesora da comienzo a la clase y llama a las niñas que están dispersas en el gimnasio, algunas en la cama elástica y otras en las paralelas asimétricas. Forman una hilera y comienzan con una pasada de trote, trote con movimientos articulares de brazos, con los brazos extendidos por encima de la cabeza, realizan skiping alto y manteniendo la misma postura de las manos, battement hacia adelante, alternando los pies, la profesora corrige la posición de los brazos y que las piernas estén completamente extendidas, luego con las manos en la cintura realizan passe (flexionar una pierna manteniendo contacto con el pie de apoyo) alternando las piernas, salticado, cuadrupedia con piernas separadas y piernas juntas. Posteriormente realizan pasadas de destrezas, rol adelante, Corbeta, vertical y medialuna. Para finalizar la entrada en calor se sienta cada una de las niñas en un lugar y realizan una elongación, dirigida por la profesora, que incluye, plegado, squash, spagat y arqueo.	Habilidades Motrices. Capacidades Condicionales y Coordinativas. Capacidad Condicional: Flexibilidad.
Desarrollo: Las niñas tienen uno minutos para tomar agua e ir al baño y la profesora las vuelve a citar en la tamblinera para llevar a cabo un circuito de preparación física, que comprende 5 estaciones: 1. Abdominales barquitos con los brazos extendidos por encima de la cabeza y las piernas completamente extendidas. 2. Patito, tratando de llegar a la posición de vertical, llevando las manos por encima de una colchoneta, para exigir la altura que debe tener el rechazo. 3. Flexiones de brazos con rodillas apoyadas, realizando un salto con las manos cuando finalizan cada flexión. 4. Isometría con cuatro apoyos, corrigiendo cada postura y haciendo sentir a las niñas que todo el cuerpo debe estar contraído. 5. Espinales barquitos, manteniendo la misma posición que en la primera estación. Luego las niñas, quedan sentadas en la tamblinera, realizando unos juegos de manos, mientras la profesora arma las actividades siguientes. Primero, se arma un camino delimitado con colchonetas a los laterales, dejando un espacio en el medio, que va a determinar el recorrido del cuerpo durante la ejecución, de la medialuna y luego del rondó. Las niñas deben colocar las manos y los pies dentro del camino, sin tocar las colchonetas y a medida que lo van logrando se va achicando el camino. Segundo, se delimita un camino con dos colchonetas, igual al anterior, pero con colchones altos, que simulen dos paredes, las cuales no deben tocar al realizar la medialuna y luego el rondó. Cuarto, utilizando la metodología anterior, se coloca la tapa del cajón en el medio de los colchones y deben realizar el rondó desde la tapa del cajón, a caer en el suelo, sin tocar las paredes delimitadas. Quinto, se coloca la tapa del cajón y seguido de ella se coloca una soga, para que las niñas realicen el rondó sobre la tapa del cajón y caigan con los dos	Capacidad Condicional: Fuerza. Método de aprendizaje por partes.

pies juntos, sobre la sogá. Las niñas comprenden las consignas pero muestran cierta inseguridad y miedos a la hora de llevar cabo la segunda actividad. A medida que van realizando algunos intentos de medialuna, van perdiendo el miedo y de a poco van realizando el rondó. En los primeros intentos las niñas toman contacto con las colchonetas y los colchones, pero ellas solas van resolviendo sus problemas y van acomodando su esquema corporal en tiempo y espacio y logran realizar ambas destrezas sin tomar contacto tanto con las colchonetas de la primera actividad como los colchones de las siguientes actividades. Las metodologías se llevan a cabo tal como lo propone la profesora, pero presentan algunos errores, donde la profesora detiene la clase, detecta el error y lo da a conocer generalizándolo, para que todas lo reconozcan y eviten copiarlo. Uno de los errores cometidos es el de no elevar la cadera, lo que hace que las niñas se choque los colchones, otro es no llevar las manos en la misma línea que los hombros y los pies, por lo que las niñas caen con un pie arriba de la colchoneta, por último, una vez corregidos los errores anteriores, se hace hincapié en el rechazo escapular, principalmente en los ejercicios que no se utiliza la tapa del cajón, por lo que el impulso del rechazo debe ser mayor. La postura que adopta el cuerpo mediante la ejecución de las destrezas va mejorando en el transcurso de las sesiones de entrenamiento, ya que la preparación física es muy relevante a la hora de mejorar el rendimiento deportivo y a su vez la postura corporal, ya sea para la ejecución técnica del rondó como para aspectos cotidianos de la vida. La memoria procedural se ejercita continuamente a la hora de reconocer los errores propios, de interiorizar correcciones para adquirirlas y lograr que las niñas las conviertan en movimientos voluntarios, lo que evita que la profesora repita las mismas técnicas o explicaciones, también a la hora de reconocer ciertos ejercicios desde la entrada en calor hasta la finalización, sin necesidad de demostrar cada ejercicio propuesto. Por último, lo que se busca en cada entrenamiento y se ve reflejado a diario es la toma de Consciencia Corporal que adoptan las niñas, al resolver una situación que no es satisfactoria o que no cumple con los objetivos propuestos por la profesora. Optando ellas mismas por lo que deben hacer o dejar de hacer para obtener una mejoría en el desarrollo de las destrezas trabajadas y pidiendo opiniones sobre posibles correcciones. Una de las actividades que les resulta productivas es observar las ejecuciones de sus compañeras, de una gimnasta de nivel federado o filmaciones de sus propias ejecuciones, que realiza la profesora en el desarrollo de las metodologías de la actividad primera y quinta, lo que permite que las niñas modifiquen la imagen motora que poseen en su corteza y la reemplacen por otra, para lograr una representación mental realizada técnica y correctamente.	Percepción de sensaciones y espacio-tiempo. Solución de problemas. Esquema corporal. Detección de errores. Corrección de errores. Postura Corporal. Rendimiento deportivo. Memoria procedural. Interiorización. Consciencia Corporal . Registros de video. Representación mental.
Finalización: La profesora coloca colchonetas a los laterales de la tamblinera y realizan una elongación poniendo los miembros inferiores sobre la tamblinera, para exigir el rango de amplitud de movimiento. 1. Squash, una vez con cada pie elevado. 2. Spagat, una vez con cada pie. 3. Plegado. 4. Arqueo Luego realizan canastita, llevando la frente a los pies, y después de a una la profesora realiza una elongación asistida de los miembros superiores.	Capacidad Condicional: Flexibilidad.

Observación n°21.

Club Atlético Social Corralense.

Grupo: Pre-competencia.

Turno: mañana.

Fecha: 21/0/2017.

Hora: 10:00 hs.

Duración: 1 hora.

Transcripción de observación n°21.	Referentes teóricos.
Inicio: La profesora llama a las niñas para comenzar con la clase y le designa a cada un lugar, en la tamblinera, para realizar una entrada en calor de forma estática. De pie, realizan movimientos articulares de brazos, alternados y simultáneos, hacia adelante y hacia atrás, movimientos articulares de piernas, alternadas, pasar de la posición de relevé (puntas de pie) al apoyo del talón, saltos en extensión con brazos extendidos y deben caer siempre en el mismo lugar, salto agrupado llevando las rodillas al pecho, cuadrupedia alta realizando balanceos para lograr que los hombros se adelanten y se apoyen los empeines de manera alternada, en la misma posición realizar elevación de piernas, alternadas, flexionando la pierna cuando vuelve a su lugar inicial, Corbeta con piernas juntas, Corbeta con piernas separadas, patito. Luego como parte de la preparación física realizan: - Abdominales bolitas. - Espinales barquitos. - Estocada a finalizar con battement adelante. - Isometría con cuatro apoyos. Por último, llevamos a cabo una elongación que comprende, squash, spagat, plegado y arqueado.	Habilidades motrices finas. Capacidades Coordinativas. Capacidad Condicional: Fuerza. Capacidad Condicional: Flexibilidad
Desarrollo: La profesora les da unos minutos a las niñas para que tomen agua y descansen. Mientras organiza las metodologías específicas de rondó. Se colocan dos tablas de pique, una en cada tamblinera, en una realizan la destreza desde el plano superior y en la otra desde el plano inferior. Forman una hilera y realizan rondó una vez en cada tabla, haciendo hincapié en las correcciones trabajadas en la clase anterior. Luego repiten la misma actividad con salticado previo al rondó. Posteriormente realizan rondó sobre la tabla y debe caer decúbito ventral sobre colchones elevados. Y por último repiten la misma actividad con salticado y carrera previa al rondó. Para finalizar, se dibuja una línea sobre la tamblinera y deben realizar carrera, salticado, rondó, tratando de caer sobre la misma línea. Las niñas realizan las consignas de forma correcta, por lo que interpretan lo que la profesora les propone y lo llevan a la práctica tal cual se propone. El objetivo principal de la sesión es lograr que las niñas realicen repetidamente las correcciones trabajadas anteriormente, para lograr interiorizar el gesto y luego ejecutarlas de manera voluntaria. La representación mental y la memoria procedural juegan un papel importantísimo, ya que son necesarios para que las niñas interioricen, perciban y representen una buena y correcta ejecución del rondó, con el mínimo de errores posibles, para poder llevar a cabo una ejecución técnica de la destreza, con escasos errores. Se llega a percibir una toma de Consciencia Corporal en relación a la ejecución, ya que las niñas son capaces de reconocer sus errores y sus limitaciones. A diferencia de las primeras ejecuciones se muestra un avance	Método de aprendizaje por partes. Corrección de errores. Interiorización. Movimiento Voluntario. Memoria procedural. Representación mental. Consciencia

en su percepción espacio tiempo, mejorando la línea de ejecución del rondó de forma estática, y no está lo suficientemente corregido cuando se acopla el salticado y la carrera. Si bien todas las gimnastas reconocen la destreza en su totalidad, es necesario seguir realizando ajustes para lograr eliminar los errores que se presentan en la ejecución del rondó con la carrera y en el rechazo escapular, que se ve modificado y con un cierto avance en todos los casos.	Corporal . Percepción espacio-tiempo. Detección de errores.
Finalización: Para finalizar se lleva a cabo una elongación, de a una por vez van contando los 20 segundos que dura cada ejercicio, con el objetivo de mejorar su amplitud de movimiento. -Squash. -Spagat. -Plegado. -Posición valla. -Canastita, llevando la frente a los pies. -Brazos extendidos atrás, logrando que todas las niñas se toquen sus manos entre sí. -Arqueo. -Elongación de brazos y espalda en la espaldera, tomadas con ambas manos del barrote, en 90°, llevando las piernas y extendidas hacia atrás. -Squash, spagat y arqueo colocando los pies sobre plano elevado, repiten los ejercicios anteriores, durante 10 segundos cada una.	Capacidad Condicional: Flexibilidad.

Observación n°22.

Club Atlético Social Corralense.

Grupo: Pre-competencia.

Turno: mañana.

Fecha: 23/08/2017.

Hora: 10:00 hs.

Duración: 1 hora.

Transcripción de observación n°22.	Referentes teóricos.
Inicio: Una vez que todas las niñas llegan a la clase, se da comienzo y la profesora luego de recibirlas les designa un lugar a cada una sobre la tamblinera. Comienzan con movimientos articulares de brazos y luego de piernas, alternados y simultáneos, desde la posición de puntas de pie, pasan al apoyo completo del talón, evitando perder el equilibrio, saltos en extensión, agrupados. Luego en la posición de cuadrupedia alta realizando balanceos para lograr que los hombros se adelanten y se apoyen los empeines de manera alternada, en la misma posición realizar elevación de piernas, alternadas, flexionando la pierna cuando vuelve a su lugar inicial, Corbeta con piernas juntas, Corbeta con piernas separadas, patito. Luego como parte de la preparación física realizan: - Abdominales bolitas. - Espinales barquitos. - Estocada a finalizar con battement adelante. - Isometría con cuatro apoyos.	Habilidades Motoras. Capacidades Coordinativas. Capacidad Condicional: Fuerza. Capacidad Condicional: Flexibilidad.
Desarrollo: Las niñas se van a tomar agua y luego se dispersan jugando en el gimnasio mientras la profesora arma las actividades siguiente. Formadas en hilera, deben realizar un rondó, colocando las manos sobre un mini-tramp, que ayuda a las niñas a tener un mejor rechazo escapular, lo que ellas mismas reconocen y se lo hacen saber a la profesora. Una vez que todas realizan y vivencian el ejercicio se les va complejizando pidiéndoles que finalicen con los brazos extendidos por encima de la cabeza, la profesora les dice que a la que se les ven los oídos cuando finaliza el rondó, pasa a ser última en la hilera, luego deben finalizar con salto en extensión. A continuación se les agrega un colchón a 1 metro del mini-tramp, y deben finalizar el rondó con pasos hacia atrás hasta llegar al colchón y caer decúbito ventral sobre el colchón. Se repite la misma actividad sin la caída sobre el colchón. Por último realizan el rondó tratando de finalizarlo con un movimiento controlado y prolijo, evitando pasos hacia sus laterales o hacia atrás. Y para finalizar, realizan rondó sobre la viga ancha y deben caer con los pies en el suelo y los brazos extendidos. Las niñas comprenden las consignas y muestran una buena articulación entre lo realizado y lo propuesto por la profesora. En cuanto a su percepción espacio-tiempo se ve modificada con el agregado de elementos adicionales, por lo que las niñas tienen algunos intentos para reconocer el elemento y eliminar miedos, una vez que todas ejecutan el rondó un par de veces, manifiestan una buena adaptación del elemento, por lo que el objetivo de mejorar el rechazo escapular se trabajó correctamente. La postura que adoptan las gimnastas fue mejorando en los últimos intentos de los ejercicios, cuando lograron superar sus miedos e incorporar el ejercicio correctamente. También se muestra una correcta postura a lo largo de todo el entrenamiento, ya que se trabaja desde la entrada en calor hasta la finalización, lo que permite también una mejoría en su rendimiento deportivo,	Método de aprendizaje por partes. Percepción espacio-tiempo. Percepción de sentimientos. Postura corporal. Rendimiento

tanto de las destrezas desarrolladas en suelo como en el resto de los aparatos. La memoria procedural se ve claramente una vez que las niñas vivenciaron los ejercicios, ya que van corrigiendo aspectos que ya están interiorizados y los modifican debido a su inseguridad, y una vez que adquieren seguridad con el ejercicio vuelven a realizar los gestos interiorizados de forma correcta. No se muestra esta modificación del ejercicio en los gestos que ya están incorporados y los realizan de forma voluntaria.	Deportivo. Memoria Procedural. Interiorización. Movimientos voluntarios.
Finalización: Cada una se sienta en un lugar y de a una van contando los 20 segundos que dura cada ejercicio de elongación. Primero elongan los miembros inferiores con squash, spagat, plegado, posición valla y canastita. Luego siguen con los brazos, extendidos hacia atrás llevando la cola hacia adelante llegando al máximo rango de amplitud. También realizan elongación de espalda y brazos en la espaldera. Por ultimo realizan en plano elevado, squash, spagat, arqueo y se van a poner las zapatillas para irse con los padres que ya las están esperando en la puerta del gimnasio.	Capacidad Condicional: Flexibilidad.

Observación n°23.

Club Atlético Social Corralense.

Grupo: Pre-competencia.

Turno: mañana.

Fecha: 28/08/2017.

Hora: 10:00 hs.

Duración: 1 hora.

Transcripción de observación n°23.	Referentes teóricos.
Inicio: La profesora llama a las niñas para comenzar con la clase y le designa a cada un lugar, en la tamblinera, para realizar una entrada en calor de forma estática. De pie, realizan movimientos articulares de brazos, alternados y simultáneos, hacia adelante y hacia atrás, movimientos articulares de piernas, alternadas, pasar de la posición de relevé (puntas de pie) al apoyo del talón, saltos en extensión con brazos extendidos y deben caer siempre en el mismo lugar, salto agrupado llevando las rodillas al pecho, cuadrupedia alta realizando balanceos para lograr que los hombros se adelanten y se apoyen los empeines de manera alternada, en la misma posición realizar elevación de piernas, alternadas, flexionando la pierna cuando vuelve a su lugar inicial, Corbeta con piernas juntas, Corbeta con piernas separadas, patito. Por último, llevamos a cabo una elongación que comprende, squash, spagat, plegado y arqueado.	Habilidades Motrices. Capacidades Coordinativas. Capacidades Condicionales: Flexibilidad.
Desarrollo: Primero se designan unos minutos para llevar a cabo la preparación física, mediante un circuito dividido en estaciones. Primero realizan abdominales bisagras con piernas y brazos extendidos. Segundo abdominales bolitas. Tercero, isometría con cuatro apoyos. Quinto, espinales barquitos. Sexto, flexiones de brazos en la barra de la paralela. Se realizan las estaciones por tiempo y todas juntas rotan a la siguiente estación. Luego todas las niñas van a hidratarse y vuelven a la tamblinera. La profesora les da una serie de destrezas correspondientes al aparato suelo y las niñas deben memorizarlas y realizarlas en el orden estipulado por la profesora. Se les plantea como un juego y la que se olvida un elemento pierde una vida. 1. Vertical. 2. Medialuna. 3. Rol atrás. 4. Vela. 5. Rol Adelante. 6. Rondó (con carrera y salticado). Una vez que todas las niñas pasaron y memorizaron los ejercicios las felicita y cambia de ejercicio. Un grupo de niñas se dirige a la viga, para realizar rondó como salida de la viga, en el extremo, cayendo sobre un colchón, de pie. Otro grupo realiza rondó en la tamblinera a finalizar con salto en extensión. El último grupo se coloca en la otra tamblinera y realizan rondó finalizando con pasos hacia atrás, evitando superar los 5 pasos, ya que son elementos que se incorporan en niveles más complejos. Las niñas comprenden las consignas claramente, y muestran gran predisposición en la actividad donde deben memorizar la serie de destrezas ya interiorizadas por todas las niñas. Si bien en los primeros intentos se olvidan algunas o modifican el orden, todas logran predisponer su memoria procedural y lograr el objetivo que propuso la profesora.	Capacidades Condicionales: Fuerza. Método de aprendizaje por partes. Interiorización. Memoria procedural.

En todas las destrezas adquieren una buena postura corporal, ya interiorizada y automatizada, como la posición de los pies, los brazos y el cuerpo en cada destreza, por ejemplo, el cuerpo totalmente agrupado en los roles y completamente extendidos en la vertical y medialuna, y con un mejor rechazo en el rondó. La percepción espacio-tiempo muestra un gran avance, ya que las niñas cuando ejecutan la serie completa de destrezas, la adaptan correctamente al espacio delimitado por la tamblinera, sin tener que agregar elementos extras o retroceder pasos. En cuanto a la percepción de sensaciones manifiestan seguridad en la ejecución de todas las destrezas, aunque tengan mayor afinidad en unas más que en otras. También demuestran haber logrado una toma de Consciencia Corporal sobre cómo deben adaptar su cuerpo al espacio-tiempo, posibilidades y limitaciones, lo que se observa en las actividades donde hay elementos adicionales que pueden hacer dificultoso el normal desarrollo de la destreza, pero que contribuyen a una mejora en la técnica. La memoria procedural se sigue trabajando, ya que se les hace reconocer errores entre ellas y de ellas mismas, durante la ejecución de cualquier destreza, y todas saben reconocer los errores que son notorios a simple vista. La imagen mental que obtienen de las destrezas están bien incorporada, lo que hace que de a poco logren realizar las destrezas automáticamente, con el mínimo de errores posibles.	Postura Corporal. Percepción espacio-tiempo. Percepción de sentimientos. Consciencia Corporal . Detección de errores. Movimiento Automático.
Finalización: Para finalizar se lleva a cabo una elongación, de a una por vez van contando los 20 segundos que dura cada ejercicio, con el objetivo de mejorar su amplitud de movimiento. -Squash. -Spagat. -Plegado. -Posición valla. -Canastita, llevando la frente a los pies. -Brazos extendidos atrás, logrando que todas las niñas se toquen sus manos entre sí. -Arqueo. -Elongación de brazos y espalda en la espaldera, tomadas con ambas manos del barrote, en 90°, llevando las piernas y extendidas hacia atrás. -Squash, spagat y arqueo colocando los pies sobre plano elevado, repiten los ejercicios anteriores, durante 10 segundos cada una. Una vez finalizada la elongación se van a poner las zapatillas.	Capacidades Condicionales: Flexibilidad.

Observación n°24.

Club Atlético Social Corralense.

Grupo: Pre-competencia.

Turno: mañana.

Fecha: 30/08/2017.

Hora: 10:00 hs.

Duración: 1 hora.

Transcripción de observación n°24.	Referentes teóricos.
Inicio: La profesora recibe a las niñas y se van a cama elástica, luego de unos minutos las llama para comenzar con la clase, y forman una hilera. Comienzan con pasadas de trote con movimientos articulares de brazos, trote con elevación de rodillas, con los brazos extendidos hace arriba, realizar battement con las piernas completamente extendidas llegando a formar un ángulo de 90°, alternadas, passe, llevando la pierna flexionada hacia adelante y los brazos en la cintura, salticado, cuadrupedia. Luego realizan una serie de destrezas como el rol adelante, vertical, Corbeta, medialuna. Por último realizan una elongación muy generalizada, con squash, spagat, plegado y arqueo.	Habilidades motrices. Capacidades Condicionales y Coordinativas.
Desarrollo: La profesora arma un circuito de preparación y cada una de las niñas ocupa una estación, para luego hacer una rotación y que todas pasen por todas las estaciones. 1. Abdominales murciélago, deben tocar con las manos, la punta de los pies, que se encuentra elevados y extendidos. 2. Flexiones en barra fija con ayuda de profesora, que la toma de la cintura y la ayuda a elevar el cuerpo. 3. Elevación de piernas extendidas, colgada de la parte superior de una espaldera. 4. Elevación de piernas extendidas, acostada y tomada de la parte inferior de la espaldera, llegando a marcar vela. 5. Espinales barquitos (balanceo alternado de brazos y piernas). Luego de la preparación física las niñas descansan y toman agua. Una de las niñas manifiesta dolor en la pansa después de realizar los abdominales, por lo que todas elongan los abdominales y luego siguen con la clase. La profesora les da a elegir a las niñas como quieren realizar el rondó, con o sin carrera y salticado. De a una llevan a cabo la destreza y la profesora toma los registros fotográficos y de video de cada una. Luego todas las niñas se sientan al costado de la tamblinera y se llama a una gimnasta de nivel federado para que realice un rondó y se toman registros de la gimnasta federada. Una vez que están todos los registros, la profesora los reproduce delante de todas y los detiene en los aspectos que considera importantes para que las niñas reconozcan errores o diferencias entre uno y otro. De acuerdo al aspecto más notorio y que las niñas reconocieron en el video, se realizan ejercicios para vivenciar la mejora de ese aspecto y para finalizar deben realizar el rondó con la técnica modificada y aprehendida. Las niñas demuestran tener ya interiorizado el rondó, aunque presenten mínimos errores, principalmente en el rechazo escapular, son mínimos y difieren notoriamente a los errores cometidos que se observan en las primeras sesiones y registros. Se considera que las niñas pudieron tomar Consciencia Corporal , indirectamente, a través de las metodologías y los recursos utilizados, que	Capacidad Condicional: Fuerza. Registros fotográficos y de video. Detección de errores. Interiorización. Consciencia Corporal .

de una manera u otra afectaron el desarrollo de las niñas en la ejecución de la destreza, por lo que se ve un avance y una mejoría en su rendimiento deportivo. Lograron adoptar una correcta postura corporal en el recorrido que realiza el cuerpo para hacer el rondó. Y se logró, también, articular mejor el acoplamiento de la carrera y el salticado previo a la destreza. La memoria procedural se vio afectada continuamente, por lo que las correcciones más grandes se lograron modificar y se lograron incorporar en la imagen corporal que obtienen las niñas del rondó. Lo que permite observar que las niñas realizan el rondó con aspectos técnicos ya automatizados y de manera voluntaria.	Rendimiento Deportivo. Postura Corporal. Memoria Procedural. Imagen Corporal. Movimiento Voluntario y Automático.
Finalización: Para finalizar se colocan al costado de la tamblinera con una colchoneta cada una y elongan colocando los pies en plano elevado y copian los ejercicios que realizan las chicas federadas que están elongando frente a ellas. Squash, spagat, una vez con cada pie arriba de la tamblinera, plegado con ambos pies elevados y empeines estirados, posición valla sobre un mismo plano, canastita y por ultimo colocar los pies sobre la tamblinera y realizar arqueo, la que puede realiza arqueo con pasaje y después sentadas en el suelo colocan las manos sobre la tamblinera y estiran los brazos hacia atrás.	Capacidades Condicionales: Flexibilidad.

Observaciones grupo turno tarde.

Observación n°1.

Club Atlético Social Corralense.

Grupo: Pre-competencia.

Turno: Tarde

Fecha: 05/06/2017.

Hora: 15:00hs.

Duración: 1 hora.

Transcripción de observación n°1.	Referentes teóricos.
Inicio: La profesora es la primera en llegar, mientras van ingresando las alumnas, saludan a la misma y se dirigen a un sector donde dejan abrigos y el calzado. Como van llegando se forman en una hilera en un extremo de una de las tamblineras para desarrollar los ejercicios que les designa la profesora. En primer lugar realizan una pasada de trote con movimientos articulares de brazos, luego con elevación de rodillas, talones a la cola, desplazamientos laterales, zancadas, saltos con pies juntos en extensión, salto agrupado, cuadrupedia y finalizan con Corbeta. Las alumnas realizan la entrada en calor, sin ningún tipo de dificultad, con mucho orden, con atención hacia los ejercicios y correcciones que realiza la docente. Luego la profesora les dice que van a estirar y automáticamente cada alumna se ubica en un lugar de la tamblinera para proceder a los ejercicios. Realizan ejercicios de flexibilidad squash, spagat de un lateral y del otro, plegado y finalizan con arqueo. Se puede observar que la mayoría de las alumnas cuentan con gran amplitud en sus trabajos de flexibilidad. Cada ejercicio lo mantienen de forma estática 20 segundo controlados por la profesora. Una de las alumnas le pregunta a la profesora si puede ir a tomar agua y la misma les dice que este es el momento para que vaya a tomar agua o al baño.	Capacidad condicional: Resistencia. Capacidad condicional flexibilidad.
Desarrollo: Para comenzar con la parte principal, la inician con preparación física, cada una se ubica en un lugar de la tamblinera, la docente les va dictando los ejercicios, les cuenta la cantidad de repeticiones y les realiza correcciones. En algunos casos muestra los ejercicios para que ellas puedan corregir y realizar con mayor facilidad. En primer lugar realizan 20 repeticiones de abdominales bolitas. El segundo ejercicio son abdominales de extendido a bolita, también 20 repeticiones. Luego realizan 5 repeticiones de 3 abdominales bolitas e intentan pararse sin apoyo de manos. Isometría de forma estática con cuatro apoyos 20 segundo y por último espinales 20 repeticiones. Las alumnas realizan todos los ejercicios con gran entusiasmo, esfuerzo y concentración. Ya que la docente les indica donde deben realizar la fuerza y les corrige la postura. Luego la profesora arma 3 planos inclinados mientras las alumnas beben agua. La profesora les indica que se ubiquen en hilera en la tamblinera, les explica la actividad que van a realizar que consiste en rodar hacia adelante y que la única parte del cuerpo que debe tocar los planos inclinados es la espalda, todas lo realizan sin ningún tipo de dificultad. Luego la profesora con ayuda de sus alumnas sacan los planos inclinados, indica que vuelvan a su formación y que realicen lo mismo, con la diferencia que ahora directamente sobre la tamblinera. Dos de ellas apoyaron sus manos al inicio, luego pudieron desarrollarlo.	Capacidad condicional Fuerza. Método Alexander. Habilidades motoras finas. Técnica.

Realizan lo mismo, solo que apoyando las manos, todas lo realizaron con facilidad. Vuelven a utilizar el plano inclinado, realizan dos ríidos seguidos, uno sobre el plano inclinado y el otro con envión en el plano horizontal. Luego la docente coloca 3 colchones de mayor altura, donde las alumnas se ubican decúbito ventral en el colchón, luego apoyan las manos en el suelo y realizan rol hacia adelante. La profesora va realizando indicaciones, como el mentón al pecho, que el apoyo de sus manos sea completo, que no apoyen cabeza. Luego en plano horizontal, comienzan en cuclillas y finalizan en la misma postura. Por último, comienzan en posición de pie y finalizan de la misma manera, las alumnas desarrollan muy bien el rol adelante utilizando la técnica adecuada. Trabajan el rol adelante, ya que es una destreza que las alumnas tienen interiorizada, lo realizan de forma automática y si se llega a detectar algún tipo de error se realiza la corrección, son errores mínimos que detecta la docente y las alumnas corrigen con facilidad, la mayoría lo trabaja técnicamente de forma correcta. Se puede observar que todas las alumnas tienen su esquema corporal definido, trabajan de forma adecuada en relación al espacio, la ubicación de su cuerpo, de sus manos, postura, desarrollo y finalización de la destreza, utilizando un correcto lenguaje corporal, con un gran manejo de su cuerpo, solo hay una alumna que se puede observar dificultad en la realización de las destrezas.	Método de interiorización. Movimiento automático. Percepción espacio-tiempo. Detección y corrección de errores. Lenguaje corporal. Memoria procedural. Esquema Corporal.
Finalización: Por último la docente les indica que vamos a elongar, las alumnas se ubican cada una en un lugar. Comienzan realizando squash, luego spagat hacia un lado, luego hacia el otro, canastita (abductores), posición valla (cuádriceps), plegadito y por último arqueado. Mantienen esa postura. Las alumnas realizan queja cuando deben realizar el arqueado, ya que dos de ellas tienen dificultad para mantenerlo. Finalizan la clase cuando la docente dice una mano, la otra, terminan aplaudiendo y la docente les recalca que hicieron muy bien trabajo.	-Capacidad condicional: Flexibilidad.

Observación n°2.

Club Atlético Social Corralense.

Grupo: Pre-competencia.

Turno: Tarde

Fecha: 07/06/2017.

Hora: 15:00h.

Duración: 1 hora.

Transcripción de observación n°2.	Referentes teóricos.
Inicio: La profesora llega 15 minutos antes, para ordenar los materiales que va a utilizar durante su clase. Las alumnas llegan todas a horario y se ubican en la tamblinera, como les indica la profesora para poder dar inicio a la clase. Comienzan la entrada en calor realizando desplazamientos con movimientos de brazos, elevación de rodillas, talones a la cola, saltos, cuadrupedia y finalizan con Corbeta. Las alumnas lo hacen de forma automática sin que la profesora tenga que demostrar o corregir.	Capacidad condicional: Resistencia. Habilidades motoras finas.
Desarrollo: Para comenzar con la parte principal, realizan ejercicios de flexibilidad. (20 segundos de forma estática). Cada alumna se ubica en un lugar de la tamblinera para realizar los ejercicios designados por la docente, que consisten en: posición sapo, squash, spagat de un lado y luego del otro. A los dos últimos ejercicios los realizan sobre la tamblinera y luego con cajones en los apoyos de los pies, buscando altura y mayor amplitud en los ejercicios. Luego realizan arqueo, en segundo lugar se hamacan en la posición de arqueo 5 veces y por ultimo realizan arqueo e intentan patear con su pierna más hábil. Se puede observar que la gran mayoría de las alumnas cuenta con gran flexibilidad y pueden captar con facilidad las correcciones que les indica la docente. Una vez finalizados los ejercicios de flexibilidad, realizan ejercicios de fuerza abdominal. Todos los ejercicios los realizan en 2 series de 10 repeticiones. Abdominales bolitas, de extendido a bolita, 3 bolitas y me paro, mantienen la posición de extendido 20 segundos. Luego realizan isometría con 4 apoyos y finalizan con espinales barquitos. La docente eleva su grado de motivación hacia las alumnas, ya que demuestran que es la parte que menos les agrada de la clase. Para finalizar con la parte principal realizan ejercicios de coordinación y velocidad, 2 series de 10 repeticiones. Inician realizando saltos con ambos pies juntos, cuando escuchan el silbato de la profesora, velocidad, salto con un pie, al silbato velocidad con rodillas arriba (Ídem, con el otro pie), separo y junto las piernas, al silbato velocidad hacia atrás, combinan, saltan separando las piernas y saltan con un pie, a la señal de la docente velocidad con talones a la cola. Las alumnas muestran entusiasmo en estos ejercicios, lo manifiestan pidiendo repetirlos a la docente. Solo una alumna demuestra concentración para poder llevar a cabo los mismos, las demás lo realizan de forma natural y sin dificultad. La docente reúne a las alumnas, se sienta, les explica técnicamente del rol atrás y les muestra en la computadora la ejecución perfecta del mismo. Luego muestra videos donde realizan rol atrás con errores y ellas tienen que detectar los mismos, lo captan sin dificultad y muchas se sienten identificadas con los mimos. Por último la docente les pide a las alumnas que pasen de a una a la tamblinera y va tomando registros fotográficos y videos de los mismos. Se puede detectar muchísimos errores cuando desarrollan el rol atrás, como	Capacidad Condicional Flexibilidad. Capacidad condicional fuerza. Percepción de sensaciones. Capacidades Coordinativas. Capacidad condicional resistencia. Técnica rol atrás. Detección de errores. Percepción espacio-tiempo.

flexión de brazos y piernas, posición de las manos, escasa fuerza de brazos, poca elevación de cadera y apoyo de cabeza, lo que lleva a que no se utilice bien el espacio, ya que no ubican de correctamente su cuerpo y realizan de forma lenta la secuencia de la destreza. Pese a que las alumnas recibieron explicación técnica por parte de la docente, a su vez vieron videos y detectaron los errores, no toman Consciencia Corporal para realizarlo correctamente.	Consciencia Corporal .
Finalización: La docente les indica que vamos a elongar, las alumnas se ubican cada uno en un lugar. Comienzan realizando squash, luego spagat hacia un lados, luego hacia el otro, canastita (abductores), posición valla (cuádriceps), plegadito y arqueo. Mantienen esa postura 20 Segundos, que son contados por la alumnas, la docente va designa quien le toca contar. Finalizan la clase cuando la profesora dice una mano, la otra, terminan aplaudiendo.	Capacidad Condicional Flexibilidad.

Observación n°3.

Club Atlético Social Corralense.

Grupo: Pre-competencia.

Turno: Tarde

Fecha: 12/06/2017.

Hora: 15:00h.

Duración: 1 hora.

Transcripción de observación n°3.	Referentes teóricos.
Inicio: Las alumnas llegan, saludan a la profe, se preparan para comenzar la clase. La docente les indica que hoy la entrada en calor la van a realizar en un lugar, de forma estática sobre la tamblinera, que cada una puede ir ubicándose con distancia entre ella para trabajar de forma más cómoda. La profe va nombrando y demostrando los ejercicios: Movimientos circulares de brazos hacia adelante, hacia atrás, alternado brazos, rotación de cintura, separan las piernas tocamos con una mano el pie contrario, de forma continua, apoyamos las manos en el suelo junto y separo las piernas, igual solo que movimiento con las piernas adelante y atrás, saltos en extensión, saltos agrupados, saltos squash. Luego trabajan la capacidad flexibilidad, realizando squash, spagat, plegado, arqueado 20 segundos mantienen. Las alumnas protestan sobre estos ejercicios. La docente les dice que tiene 5 minutos para ir al baño o a tomar agua, cuando vuelvan se ubican de la misma forma que estaban trabajando.	Capacidad condicional: Resistencia. Habilidades motoras finas. Capacidad Condicional Flexibilidad.
Desarrollo: Una vez que las alumnas retoman sus posiciones, la profesora les dice que van a realizar un poco de preparación física, el cual consiste en: abdominales de extendido a plegado, abdominales bolita, abdominales de extendido a bolita, flexiones de brazos apoyando las rodillas, mantengo la postura banco, de postura banco, apoyo los codos y vuelvo a retomar la postura banco. La profesora les manifiesta que centren su fuerza en el abdomen, tomando consciencia y que no pierdan la alineación del cuerpo, a su vez hay dos alumnas que pierden la postura correspondiente, la cual la profesora corrige y ayuda a obtener la postura adecuada. La docente luego las reúne y les transmite su preocupación, sobre el rol atrás desarrollado en los registros la clase anterior, les indica que deben prestar mucha atención para que lo realicen de mejor manera. Se ubican en un extremo de la tamblinera formadas en hileras, la profesora les indica que realicen rol adelante, apoyando la espalda, luego realizan rol adelante, con un trapo entre el cuello y el pecho, realizan 2 abdominales bolitas y al tercero marco la posición vela, por último las alumnas van a intentar rolar hacia atrás, sobre un plano inclinado, como puedan. Las alumnas realizan sin dificultad las actividades propuestas por la docente, tienen dominio de su cuerpo, solo una alumna demuestra realizar más esfuerzo para llevar a cabo las actividades. Las niñas disfrutan y están a gusto con la clase, prestan atención y realizan las actividades con entusiasmo. El rol adelante, se puede observar que tienen Consciencia Corporal al realizarlo, conocen el movimiento y tienen una imagen corporal definida, en cambio el rol atrás pese a que lo van interiorizando a medida que van realizando la metodología, se detectan todavía bastantes errores.	Capacidad condicional fuerza. Consciencia Corporal . Habilidades motoras finas: Rolado. Movimiento Automático. Método de interiorización. Método de aprendizaje por partes. Detección de errores. Método "Alexander" Movimiento voluntario. Representación

	mental.
Finalización: La profesora le dice que se hizo un poco tarde, que ya es hora de estirar, que rápidamente se ubiquen en un lugar, desarrollan los siguiente ejercicios: squash, spagat, plegado, posición valla, canastita, extienden brazos hacia atrás y arquea. 20 segundos cada uno y los cuenta en voz alta la profesora. La docente indica que rápido a ponernos las zapatillas y a abrigarse que ya están los padres esperando.	Capacidad condicional: Flexibilidad.

Observación n°4.

Club Atlético Social Corralense.

Grupo: Pre-competencia.

Turno: Tarde

Fecha: 14/06/2017.

Hora: 15:00h.

Duración: 1 hora.

Transcripción de observación n°4.	Referentes teóricos.
Inicio: Las alumnas ingresan al salón, saludan a la profesora y rápidamente se preparan para comenzar el entrenamiento. Se observa mucha energía y ganas de trabajar. La docente les indica que se ubiquen cada una en un lugar de la tamblinera que van a comenzar la entrada en calor. Realizan 10 repeticiones de cada ejercicio de: Movimientos circulares de brazos hacia adelante, hacia atrás, alternados, movimientos elevando las rodillas, en el lugar, salto con los pies juntos hacia adelante y hacia atrás, salto hacia un lado y hacia el otro, saltos extendidos, saltos agrupados, saltos encarpados, 5 saltos Split y saltos spagt. Las alumnas trabajan de forma ordenada y realizan de forma adecuada los ejercicios. Al finalizar con los ejercicios la profesora propone un trote suave por todo el espacio del aparato suelo, para que las alumnas se recuperen y reconozcan el espacio donde van a trabajar. La docente les comunica que pueden ir a tomar agua o al baño.	Capacidades condicionales y coordinativas. Habilidades motrices finas. Percepción espacio-tiempo.
Desarrollo: Cuando regresan las niñas, la profesora les indica que se ubiquen nuevamente todas en un lugar de la tamblinera, de la misma forma que estaban al inicio de la sesión. Comienzan trabajando la capacidad flexibilidad, donde dan inicio con la posición sapo, luego bajan con brazos y tronco a un pie y a otro, plegado, squash y spagat en plano horizontal, luego las que tienen una amplia apertura le agregan altura, finalizan realizando arqueo, luego arqueo y se haman, gran parte del grupo protesta en el ejercicio, ya que no es de su agrado. La profesora pide ayuda a las alumnas para arma con los materiales planos inclinados para trabajar rol atrás en el cual comienzan con la parte metodológica, utilizan tabla de pique y colchones, las alumnas disfrutan del armado del circuito propuesto por la docente, una vez que finalizan se ubican en hilera para comenzar a trabajar. La profesora les indica, que de cada ejercicio que realicen, deben hacer dos pasadas, en primer lugar les propone que ejecuten rol atrás como puedan y de la forma que crea cada uno que es correcto. En la segunda pasada que van a realizar, la única indicación que les da, es que deben apoyar sus manos a los costados de su cabeza. Luego se van a ubicar en la tamblinera que no hay elementos, realizan tres rol atrás con ayuda de la docente, le corrige errores y la postura, luego trasladan la forma de hacerlo a los elementos realizándolos solo. Las alumnas comienzan a interiorizar por medio de la corrección de errores, la forma correcta de realizar la destreza, comienzan a percibir la postura de su cuerpo, a tomar Consciencia Corporal . Luego realizan solos rol atrás, primeramente finalizando arrodillados y luego el que puede en cuclillas. Los demás alumnas observan a las compañeras y con la docente deliberan los posibles errores y correcciones. Las alumnas captan fácilmente donde se encuentra el error, y cuáles son los errores que realizan sus compañeras y ellas mismas.	Capacidad condicional flexibilidad. Método de aprendizaje por partes. Método "Alexander". Postura. Interiorización. Consciencia Corporal . Detección y corrección de errores. Memoria procedural.

La memoria procedural se ve reflejada en relación a la postura del cuerpo agrupada y al apoyo de las manos. Que son dos errores que corrigieron y mejoraron. Por lo que en su representación mental está correctamente interiorizada.	Representación mental
Finalización: La profesora les indica que es hora de estirar y como trabajaron de forma muy ordenada, van a contar 15 segundos cada ejercicio, de premio, las alumnas festejan. Realizan: squash, spagat, plegado, posición valla, canastita, extienden brazos hacia atrás y arquea. La profesora dice una mano, la otra y finalizan aplaudiendo.	Capacidad Condicional: Flexibilidad.

Observación nº5.

Club Atlético Social Corralense.

Grupo: Pre-competencia.

Turno: Tarde

Fecha: 19/06/2017.

Hora: 15:00hs.

Duración: 1 hora.

Transcripción de observación nº5.	Referentes teóricos.
Inicio: Las alumnas llegan todas a horario, saludan a la profesora, la misma les dice que se ubiquen en hilera en la tamblinera para comenzar, que hay mucho por trabajar. Las alumnas se dirigen rápido hacia la misma, ya que todas quieren ser primera. La profesora les recalca, que para la siguiente clase, la que mejor trabaje hoy va a ser primera durante el desarrollo de la misma. Comienzan realizando: Trote con movimientos articulares de brazos (circulares hacia adelante, hacia atrás, abro cerrado a la altura de los hombros, hacia arriba y abajo alternados y extendidos), trote con elevación de rodillas, talones a la cola (alternado piernas) desplazamiento lateral, zancadas, salto en extensión, salto agrupado, salto Split, cuadrupedia y finalizan con Corbeta.	Capacidades condicionales y coordinativas. Habilidades motrices finas.
Desarrollo: La profesora las divide en dos grupos de tres integrantes y uno de dos. Les aclara que van a trabajar en circuito, en el cual va a ver 4 estaciones: Les explica y demuestra estación nº1 postura banco (aclara que el cuerpo debe estar totalmente alineado, y que deben contraer todos los musculo), estación nº2 van a realizar un ejercicio similar al anterior solo que van alternando el apoyo de mano y codos (demostración), estación nº3 van a realizar flexiones de brazos con rodillas apoyadas, la que se anima realiza flexiones de brazos sin apoyar rodilla y la última estación realizan flexiones de brazos en el respaldar. La docente les toma tiempo, son 30 segundos de trabajo y 10 segundos para cambiarse de estación. La docente las corrige y las motiva continuamente, las alumnas trabajan duro y con compromiso. Luego se forman en hilera en una de las tamblineras, deben realizar Corbeta. El ejercicio a la mayoría del grupo no les sale de forma correcta, pero si ayuda a trabar los brazos para el ejercicio que buscamos mejorar. Luego se dirigen hacia el respaldar, acostadas panza arriba, con brazos extendidos, van a realizar vela, buscando elevar lo que más puedan la cadera. Realizan 2 repeticiones de 10 cada una. Luego, acostadas panza arriba sobre un colchón alto, apoyamos las manos en el piso, extendiendo brazos, pasamos las piernas, realizando rol atrás, finalizando el ejercicio, en cuclillas. Una de las alumnas pasa a demostrarlo con la ayuda de la docente. Realizan 5 repeticiones cada una. Las alumnas logran trabar los brazos de forma exitosa. Realizan rol atrás en plano inclinado, con apoyo de manos finalizando el cuclillas, la mayoría de las alumnas comienza a realizar fuerza con los brazos, no con total extensión, pero si logran mejorarlo. Las alumnas realizan los ejercicios de forma consciente, la docente les realiza correcciones y pueden cáptalas enseguida. Perciben el espacio, de forma general, pueden ir mejorándolo a medida que vayan acomodando la ejecución de la destreza, ya que en algunos casos, al finalizar los pies caen muy alejados de las manos perdiendo la postura adecuada. La docente las hace ubicar en pareja, que observen la ejecución de la	Capacidad condicional: Fuerza. Corrección postura. Método de aprendizaje por partes. Método "Alexander". Rol atrás. Consciencia Corporal . Detección y corrección de errores. Percepción espacio-tiempo. Interiorización. Solución de

compañera, que detecte el error y que tiene que hacer para ejecutarlo de forma más adecuada, esto beneficia a que mejoren su imagen corporal y la de su compañera.	problemas. Representación mental.
Finalización: La profesora les indica que se ubiquen en la tamblinera que van a comenzar con trabajos de flexibilidad, que deben esforzarse, para que vayan ganando amplitud de movimientos, realizan squash, luego spagat hacia un lados, luego hacia el otro, canastita (abductores), posición valla (cuádriceps), plegadito y por ultimo arqueo. Mantienen las posturas 20 segundos.	Capacidad condicional: Flexibilidad.

Observación n°6.

Club Atlético Social Corralense.

Grupo: Pre-competencia.

Turno: Tarde

Fecha: 21/06/2017.

Hora: 15:00hs.

Duración: 1 hora.

Transcripción de observación n°6.	Referentes teóricos.
Inicio: La profesora es la primera en llegar al club, acomoda los elementos y luego comienzan a ingresar las alumnas. Se ubican en hilera como van llegando. La profesora les informa que van a comenzar realizando pasadas, les indica: trote con movimientos articulares de brazos, trote con elevación de rodillas alternadas, desplazamiento lateral, zancadas, salto en extensión, salto agrupado, salto Split, cuadrupedia y Corbeta.	Capacidades condicionales y coordinativas. Habilidades motrices finas.
Desarrollo: Comienzan la parte principal, se ubican cada una en un lugar de la tamblinera, como les informa la docente, con preparación física, realizan ejercicios en primer lugar de flexibilidad, de forma estática mantienen todas las posturas 20 segundos: posición sapo, squash y spagat apoyando las piernas en bases con altura, arqueo, arqueo y me hamaco, arqueo y pateo con ambas piernas, de forma simultánea. Se puede observar que las alumnas tienen muy buena flexibilidad y postura, pese que la docente recibe quejas a la hora de proponer este tipo de ejercicios. En segundo lugar realizan ejercicios de fuerza, 2 repeticiones de 20 cada ejercicio: abdominales bolitas, abdominales de extendido a bolita, 3 abdominales bolitas y me paro, isometría con cuatro apoyos (20 segundos), espinales barquitos. En tercer lugar realizan ejercicios de coordinación y velocidad: salto con ambos pies juntos, cuando escucho el silbato de la profesora, velocidad, salto con un pie, al silbato velocidad con rodillas arriba, Ídem, con el otro pie, separo y junto las piernas, al silbato velocidad hacia atrás, combino, saltar separando las piernas y salto con una, a la señal de la docente velocidad con talones a la cola. Muy buena predisposición de parte de las alumnas y motivación de parte de la docente. La profesora les indica que vayan a tomar agua. Por último la docente les dice que armen una ronda, donde les indica que recuerden la técnica del rol atrás, que deben tener en cuenta, la docente les va realizando preguntas, como ¿cuál es la parte del cuerpo que más se apoya? ¿La que en ningún momento se apoya? ¿Los brazos y piernas como deben estar? ¿Qué parte tengo que elevar para poder realizarlo de forma correcta? Las alumnas responden a las pregunta sin dificultad. Para finalizar la profesora les propone que vayan desarrollándolo y ella les toma registros fotográficos y videográficos. La memoria procedural de las alumnas cumple un papel fundamental, ya que nos brinda la información si recuerdan o saben cómo se debe ejecutar la destreza, pudimos notar por medio de las respuestas de las mismas que tienen conocimiento de la técnica del rol atrás. Se realiza el registro para ver si hay cambios en las destrezas de las alumnas, si toman consciencia de los errores cometidos con anterioridad y si tienen la capacidad por medio de las metodologías propuestas por la docente solucionar sus problemas técnicos.	Rendimiento deportivo. Capacidad condicional: Flexibilidad. Capacidad condicional: Fuerza. Capacidad condicional: Velocidad. Capacidades Coordinativas. Técnica. Rol atrás. Memoria procedural. Detección de errores. Consciencia Corporal . Imagen corporal.

Las alumnas detectar sus errores y los de sus compañeras. Todos los ejercicios ejecutados en el desarrollo son reconocidos por las gimnastas, por lo que su imagen y se representación mental juegan un papel importantísimo, ya que son ejercicios que tienen percibidos en su corteza y que les permite que cada consigna se entienda y se ejecute de forma clara, rápida y precisa.	Representación mental.
Finalización: Se ubican nuevamente en ronda, para realizar ejercicios de flexibilidad como: squash, spagat, plegado, posición valla, canastita, brazos extendidos atrás y por último arqueado. Mantienen las posturas 20 segundos. La profesora finaliza diciendo una manos, la otra, aplauden y les dice que muy bien trabajado, nos vemos la clase que bien	Capacidad condicional: Flexibilidad

Observación n°7.

Club Atlético Social Corralense.

Grupo: Pre-competencia.

Turno: Tarde

Fecha: 26/06/2017.

Hora: 15:00h.

Duración: 1 hora.

Transcripción de observación n°7.	Referentes teóricos.
Inicio: Las niñas ingresan al club, saludan a la docente y se forman en hilera, por orden de llegada. Realizan pasadas de: Trote por todo el aparato suelo, trotes a velocidad baja, media y alta, caminamos en cucullas, cuadrupedia, saltos en extensión, combinamos un salto en largo, con un salto en extensión. Luego realizan destreza: corbeta, rol adelante, vertical, media luna. La profesora les indica que vayan al baño o a tomar agua.	Capacidades condicionales y coordinativas. Habilidades motrices finas.
Desarrollo: Comienzan la parte principal, con ejercicios de coordinación y velocidad, se forman en hilera en el extremo de la tamblinera y realizan las siguientes pasadas: salto con ambos pies juntos, cuando escucho el silbato de la profesora, velocidad, salto con un pie, al silbato velocidad con rodillas arriba, ídem, con el otro pie, separo y junto las piernas, al silbato velocidad hacia atrás, combino, saltar separando las piernas y salto con una, a la señal de la docente velocidad con talones a la cola. Luego la docente pide que tomen asiento y que hagan silencio, les entrega una fotografía a cada una, donde comente el mayor error cada una, de forma individual, para que tomen consciencia del mismo y puedan revertir la situación con la ayuda de la docente. Realizan pasadas de rol atrás, la docente les va indicando que debe cambiar o reforzar, para que puedan ejecutarlo de mejor manera. Una de las alumnas festeja, porque ya no flexiona los brazos como lo realizaba anteriormente. Van corrigiendo de forma progresiva. En cuanto a la percepción de sentimientos y espacio-tiempo van mejorando, las alumnas se van amigando con esta destreza que muchas veces les da pereza o fatiga realizarla por su complejidad al ejecutarla, ya que no pueden ver que es lo que hay detrás de ellas a la hora de realizar la destreza, en relación con las demás destrezas. Pero en algunos casos y ya con mayor frecuencia ejecutan el rol sin ningún miedo y dificultad. Lo que permite que el rol atrás se ejecute de manera rápida y resulte más fácil para las gimnastas. En relación con la postura de las alumnas, la mayoría adapta la postura adecuada agrupada para realizar el rol y muchas buscan obtener la postura del siguiente nivel que es con brazos y piernas extendidas, esto nos indica que su representación mental está definida de forma correcta. Las alumnas van interiorizando el movimiento, se puede observar cómo van perfeccionando la técnica entre clase y clase, van conociendo y vivenciando la técnica rol atrás.	Capacidad condicional: Velocidad. Capacidad coordinativa. Registros fotográficos. Detección y corrección de errores. Solución de problemas. Técnica de rol atrás. Método "Alexander" Percepción espacio-tiempo. Percepción de sentimientos. Postura. Consciencia Corporal . Representación mental. Método interiorización. Movimientos automáticos.
Finalización: La profesora les indica que es hora de estirar y como trabajaron de forma muy ordenada, van a contar 15 segundos cada ejercicio, de premio, las alumnas	Capacidad condicional:

festejan. Realizan: squash, spagat, plegado, posición valla, canastita, extienden brazos hacia atrás y arqueos. Las profesora dice una mano, la otra y finalizan aplaudiendo.	Flexibilidad.
---	---------------

Observación n°8.

Club Atlético Social Corralense.

Grupo: Pre-competencia.

Turno: Tarde

Fecha: 28/06/2017.

Hora: 15:00h.

Duración: 1 hora.

Transcripción de observación n°8.	Referentes teóricos.
Inicio: Llegan las alumnas saludan a la profe y las misma les indica que vayan a cama elástica hasta que lleguen todas sus compañeras. Una vez que llegaron todas, la profe les dice que van a comenzar con la entrada en calor, que se ubiquen cada una en un lugar de la tamblinera comienzan realizando: Movimientos circulares de brazos hacia adelante, hacia atrás, alternados, 10 movimientos elevando las rodillas alternadas, en el lugar, salto con los pies juntos hacia adelante y hacia atrás, salto hacia un lado y hacia el otro, 10 saltos extendidos, 10 saltos agrupados, 10 saltos encarpados, 5 saltos Split y 10 saltos spagt. Las alumnas trabajan con mucha predisposición, la docente las corrige y ellas están atentas e intentan resolver inmediatamente la corrección. Demuestran desgano a la hora de trabajar la capacidad flexibilidad. Realizan los siguientes ejercicios: squash, spagat, arqueo, plegado. La profesora las va corrigiendo, acomodando el cuerpo para conseguir mayores aperturas y de una forma más correcta.	Capacidades condicionales y coordinativas. Habilidades motrices finas. Capacidad condicional: Flexibilidad.
Desarrollo: Comienzan realizando la parte principal con preparación física, dándole énfasis a la capacidad fuerza, desarrollando: - Abdominales bolitas. - 3 abdominales bolitas y me paro. - Abdominales de extendido a bolita. - Isometría con cuatro apoyos. - Espinales barquitos (balanceo alternado de brazos y piernas). Las alumnas realizan los ejercicios de forma adecuada, solo dos alumnas tienen correcciones posturales por parte de la profesora. La profesora arma dos planos inclinado, les indica que se formen en hilera, que pasen de a una y realicen rol atrás, comenzando desde cucullas (para dar más impulso) y finalizando en la misma postura. Luego la docente les indica que realicen una pasada de rol atrás, intentando corregir los errores cometidos en el último registro. Por ultimo pasan de a una alumna a realizar rol atrás, mientras las demás compañeras deben observar el mismo y detectar errores. Las gimnastas detectan errores en sus compañeras con mucha facilidad, en los casos que son muy notorios, en los errores mínimos hay una ayuda de la profesora para detectarlos, pero siempre permitiendo que ellas piensen, analicen y reconozcan cuales son. En las correcciones, algunas son capaces de modificar esos mínimos errores que las mismas compañeras reconocieron y en otros casos no logran realizar dicha corrección, aunque se muestra una mejoría o un mínimo intento de mejorarlo. Se puede observar que las posturas de las alumnas y la consciencia en su cuerpo y en el de sus pares van realizando una gran mejora, van interiorizando la correcta ejecución de movimiento.	Capacidad condicional: Fuerza. Método de aprendizaje por partes. Detección de errores. Corrección de errores. Postura. Solución de problemas. Interiorización. Técnica rol atrás.

Finalización: La docente les dice a las alumnas que cada una tiene que seleccionar un ejercicio para estirar y debe pasar al frente a realizarlo para que sus compañeras lo copien. Realizan arqueo, squash, spagat, estiran hombros, bíceps, tríceps, abductores, cuádriceps.	Capacidad condicional: Flexibilidad.
---	---

Observación n°9.

Club Atlético Social Corralense.

Grupo: Pre-competencia.

Turno: Tarde

Fecha: 03/07/2017.

Hora: 15:00h.

Duración: 1 hora.

Transcripción de observación n°9.	Referentes teóricos.
Inicio: Las alumnas llegan, saludan a la docente, se ponen a jugar hasta que lleguen sus compañeras, unas vez que llegaron todas comienzan con la entrada en calor, se ubican en hilera en la tamblinera que les indico su profesora. Comienzan realizando asadas de: Trote, rodillas arriba, talones a la cola, zancada, zancada lateral, salto con piernas juntas, 3 saltos con un pie y tres con el otro, así sucesivamente, salto de una lado a otro, salticado, paso junto paso, battement hacia adelante (patada con piernas extendidas). , battement lateral, cuadrupedia y cuadrupedia hacia atrás. En segundo lugar realizan destrezas:-Corbeta. -Rol adelante. -Vertical. -Media luna. -Rol atrás. Las alumnas trabajan muy bien, responden a las órdenes y correcciones de la profesora. La profesora les indica que es el momento para hidratarse o ir al baño.	Capacidades Condicionales y Coordinativas. Habilidades motrices finas.
Desarrollo: <u>Primera parte:</u> Trabajan la capacidad Flexibilidad. Realizando ejercicios de forma estática 20 segundos: -Posición sapo. -squash y spagat apoyando las piernas en bases con altura. -arqueo -arqueo y me hamaco. -Aqueo y pateo con ambas piernas, de forma simultánea. <u>Segunda parte:</u> Metodología de rol atrás. -Comienzan de posición erguida a vela, elevando lo más alto que puedan su cadera y piernas. -Realizamos rol atrás agrupado. -En el respaldar, realizamos elevación de piernas y cadera, para poder trasladar esa elevación de cadera, a nuestro rol atrás. -Realizamos rol, en plano inclinado, solo que ahora comenzamos de la parte más baja hasta la más alta, donde las alumnas deberán realizar mayor fuerza y se verán obligadas a elevar cadera. La docente les va explicando la importancia de la elevación de cadera, para dar lugar a sus miembros extendidos en todo momento. Las alumnas realizan las actividades con mucha atención, se observa que van interiorizando lo propuesto por las docentes, a través de las metodologías que utilizan. Las alumnas empiezan a ordenar su cuerpo de forma consiente y voluntaria, toman consciencia de la posición de su cuerpo. La memoria procedural se va modificando cuando se corrigen errores y a la hora de no volver a cometer errores que fueron corregidos con anterioridad. La ejecución del rol atrás se ve bien establecida en su representación mental, ya que lo ejecutan sin necesidad de volver a explicar su técnica en cada realización y son capaces de reconocer sus errores o el de sus compañeras. Las alumnas responden muy bien a todo lo propuesto por la docente, eso hace que su rendimiento deportivo sea cada vez mayor.	Capacidad condicional: Flexibilidad. Técnica. Rol atrás. Técnica de aprendizaje por partes. Interiorización Solución de problemas Consciencia Corporal . Memoria procedural. Representación mental. Rendimiento

	deportivo.
Finalización: La docente les indica que vamos a elongar, las alumnas se ubican cada uno en un lugar. Comienzan realizando squash, luego spagat hacia un lados, luego hacia el otro, canastita (abductores), posición valla (cuádriceps), plegadito y arqueo. Mantienen esa postura 20 Segundos, que son contados por la alumnas, la docente va designa quien le toca contar. Finalizan la clase cuando la profesora dice una mano, la otra, terminan aplaudiendo.	Capacidad Condicional: Flexibilidad.

Observación n°10.

Club Atlético Social Corralense.

Grupo: Pre-competencia.

Turno: Tarde

Fecha: 05/07/2017.

Hora: 15:00h.

Duración: 1 hora.

Transcripción de observación n°10.	Referentes teóricos.
Inicio: Las alumnas ingresan al salón, se forman en hilera por orden de llegada, una vez que llegan todas comienzan con la entrada en calor, realizando: Trote con movimientos articulares de brazos, trote con elevación de rodillas, alternadas, desplazamiento lateral, zancadas, salto en extensión, salto agrupado, cuadrupedia y Corbeta. En la segunda parte de la entrada en calor trabajan ejercicios de flexibilidad como: -Posición sapo. -squash y spagat apoyando las piernas en bases con altura. -arqueo -arqueo y me hamaco. -Aqueo y pateo con ambas piernas, de forma simultánea. Las alumnas en su mayoría presenta una facilidad en los ejercicios de coordinación y flexibilidad, ya que se les dedica tiempo en la mayoría de las sesiones, las cuales reconocen y tienen mecanizados los mimos, los realizan de forma automática y sin dificultad.	Capacidades condicionales y coordinativas. Habilidades motrices finas. Flexibilidad. Rendimiento deportivo. Movimiento Automático.
Desarrollo: Luego de que las alumnas descansaron de la entrada en calor y se hidrataron, se da inicio a la parte principal con ejercicios de fuerza abdominal: -Abdominales bolitas. -3 abdominales bolitas y me paro. -Abdominales de extendido a bolita. - Isometría con cuatro apoyos. - Espinales barquitos (balanceo alternado de brazos y piernas). Luego nos centramos rápidamente en la destreza rol atrás, realizando metodología de la misma: -Realizamos rol atrás en bolita. -Acostado en posición decúbito dorsal, en un colchón alto, realizamos rol apoyando las manos en el suelo, manteniendo piernas y brazos extendidos. -Realizamos rol atrás, con la ayuda de la profesora, lo ejecutamos con brazo y piernas extendidas. -Luego comenzamos el rol atrás e intentamos extender brazos y piernas. Se puede observar que las alumnas ya toman consciencia de cómo deben ubicar las partes del cuerpo para realizar rol atrás, si cometen errores automáticamente detectan los mismos. Tienen automatizado el movimiento, se puede notar una gran mejor, los errores comenzaron a disminuir. Las alumnas trabajan de forma adecuada, las metodologías propuestas por la docente las realizan de forma correcta y captan todas las correcciones. La adaptación de su imagen corporal en relación al espacio se ve bien definida en la ejecución de algunas metodologías, mayormente en las que no tienen elementos adicionales como colchones con altura, ya que no saben dónde deben situarse para que el ejercicio se realice tal como lo plantea la	Capacidad condicional: Fuerza. Técnica "Alexander". Corrección de errores. Detección de errores. Imagen Corporal. Percepción Espacio-tiempo.

profesora. La postura corporal se va perfeccionando a medida que las alumnas van vivenciando diferentes metodologías y reacomodan su esquema corporal en relación a la destreza que ejecutan. El movimiento en la ejecución cada vez es con mayor conciencia, ya que da lugar a que se realice de forma voluntaria, esto les genera un sentimiento de confianza a las alumnas, ya no tienen temor en realizarlo o en algunos casos pudor.	Postura Corporal. Movimiento Voluntario. Percepción de sentimientos.
Finalización: Realizan la elongación el parejas, primero trabaja una, al finalizar los ejercicios dictados por la docente, trabaja la otra Una alumna realiza posición sapo y la otra la ayuda a bajar, exigiéndola de forma cuidadosa tomándola de la espalda, Ídem al anterior, solo que bajan a una pierna, ídem al anterior, solo que bajan a la pierna contraria, ídem al anterior solo que juntando las piernas (plegado), cambian de roles. Para finalizar la docente propone que pasen de a una al frente a realizar un ejercicio para elongar el tren superior.	Capacidad condicional: Flexibilidad.

Observación n°11.

Club Atlético Social Corralense.

Grupo: Pre-competencia.

Turno: Tarde

Fecha: 10/07/2017.

Hora: 15:00h.

Duración: 1 hora.

Transcripción de observación n°11.	Referentes teóricos.
Inicio: Las alumnas van ingresando, la profesora las deja jugar en el lugar del salón que quieran, hasta que lleguen sus compañeras. Una vez que ingresan todas las alumnas la profesora les informa que vamos a comenzar con la entrada en calor, que se formen en hilera para dar inicio, se ubican de mayor a menor y realizan pasadas por el aparato suelo de: Trote con movimientos articulares de brazos, trote con elevación de rodillas, alternadas, desplazamiento lateral, zancadas, salto en extensión, salto agrupado, cuadrupedia y Corbeta. En la segunda parte, realizan ejercicios de flexibilidad como squash, spagat, plegado, arqueo, arqueo y me hamaco. Por momentos las alumnas dialogaban demasiado y estaban dispersas las profesora les llamo la atención, diciendo que pueden dialogar cuando no están ejercitando, no toda la hora. Para finalizar con esta parte de la sesión la profesora les indica que pueden ir a tomar agua y la que lo precise al baño.	Capacidades Condicionales y Coordinativas. Habilidades Motrices Finas. Flexibilidad.
Desarrollo: La profesora las divide en dos grupos, de igual cantidad de alumnas, cada grupo se ubicara en uno de las tamblineras, el grupo numero 1 realizara ejercicios de fuerza abdominal y el grupo numero 2 realizara ejercicios de coordinación velocidad. Estación n°1: - Abdominales bolitas. -3 abdominales bolitas y me paro. -Abdominales de extendido a bolita. - Isometría con cuatro apoyos. - Espinales barquitos (balanceo alternado de brazos y piernas). Estación n°2: -Salto con ambos pies juntos, cuando escucho el silbato de la profesora, velocidad. -Salto con un pie, al silbato velocidad con rodillas arriba. -Ídem, con el otro pie. - Separo y junto las piernas, al silbato velocidad hacia atrás. -Combino, saltar separando las piernas y salto con una, a la señal de la docente velocidad con talones a la cola. Van a ejercitar 20 min por estación y van a tener un descanso de 5 min. La docente les explica todos los ejercicios y demuestra antes de comenzar, a su vez mientras los realizan va supervisando y realizando correcciones. Segunda parte del desarrollo: Metodología de rol atrás. En primero lugar lo realizan en plano horizontal, sobre la tamblinera, la docente les pide que no generen flexión de brazos ni de piernas. Luego la docente les pide que entre	Capacidad Condicional: Fuerza. Capacidad Condicional: Velocidad. Capacidad Coordinativa. Método "Alexander".

todas hagan un repaso general de los errores más comunes y de la técnica correcta, se observa que las alumnas tienen memorizada y automatizada la técnica del rol atrás. Luego de a una alumna pasan y muestran su rol atrás con miembros extendidos, la mayoría ya logra realizar el rol atrás de forma correcta. Pueden ir a tomar agua, vuelven a la tamblinera y se ubican para poder elongar. En la detección de errores las niñas muestran una visión muy fina a la hora de observar un rol atrás, por lo que reconocen errores propios y los de sus compañeras. Y a su vez brindan ayuda y proponen correcciones. Las gimnastas mejoran la Consciencia Corporal, la postura corporal, referido a los aspectos trabajados, hay gran avance en la realización técnica del rol atrás, en las capacidades y habilidades de las niñas, en la detección y corrección de errores y en la postura adecuada que debe adoptar el cuerpo para la ejecución del rol atrás y de cualquier otra destreza, esto es todo gracias al correcto trabajo de las alumnas, ya que tienen como resultado buen rendimiento deportivo, gracias a su entrenamiento ordenado y con gran compromiso. En relación con la representación mental, las alumnas ya tienen definido la representación correcta del rol atrás, ya que con las metodologías empleadas y las ejecuciones realizadas, ya todas toman consciencia de cómo se realiza de forma correcta.	Técnica del Rol Atrás. Detección y corrección de errores. Solución de problemas. Conciencia Corporal. Rendimiento deportivo. Postura Corporal Representación mental.
Finalización: Mantenemos de forma estática 20 segundos, cada posición, la docente les dice a las alumnas que se esfuercen para conseguir mayor apertura. Realizan: -Squash. -Spagat. -Plegado. -Posición valla. -Canastita (abductores). -Brazos extendidos atrás (bíceps). -Arqueo.	Capacidad condicional: Flexibilidad.

Observación n°12.

Club Atlético Social Corralense.

Grupo: Pre-competencia.

Turno: Tarde

Fecha: 12/07/2017.

Hora: 15:00h.

Duración: 1 hora.

Transcripción de observación n°12.	Referentes teóricos.
Inicio: Las alumnas van ingresando, saludan a la docente, la cual les dice que pueden ir a la cama elástica hasta que lleguen todas sus compañeras. Una vez que ingresaron todas las alumnas, la docente les indica que vamos a comenzar con la entrada en calor, ubicándose en hilera en un extremo de la tamblinera, realizando: trote con movimientos articulares de brazos, trote con elevación de rodillas, alternadas, desplazamiento lateral, zancadas, salto en extensión, salto agrupado, cuadrupedia y Corbeta. En la segunda parte de la entrada en calor, realizan ejercicios de flexibilidad, manteniendo las posturas de forma estática por 20 segundo, desarrollan squash, spagat, plagado, arqueo y vela. Se observa que las alumnas trabajan de forma muy ordenada y atenta. La docente les da 5 minutos para que puedan ir a tomar agua.	Capacidades Condicionales y Coordinativas. Habilidades motrices finas. Flexibilidad.
Desarrollo: Formadas en hilera en un extremo de la tamblinera, realizan pasadas de diferentes destrezas como: -Rol adelante. -Vertical. -Media Luna. -Rol atrás La docente realiza correcciones, en muchos casos las alumnas marcan solas sus errores. En la segunda parte la profesora va a tomar registros fotográficos y videos de la destreza rol atrás. Sugiere que mientras ella vaya acomodando para realizar los mismos, realicen unas pasadas del mismo para que no haya errores a la hora de registrar. La docente realiza los registros del rol atrás desde los diferentes planos. Se puede observar que la mayoría no cuenta con errores y la que tiene son mínimos o ha logrado un gran avance. Trabajan de forma consciente el uso de su cuerpo, de tal forma que ya automatizaron el movimiento. Se puede observar que una gran avance en la técnica del rol atrás en cada una de la niñas. Las alumnas obtienen Consciencia Corporal, lo que les permite un mejor desarrollo en la destreza específica trabajada, lo que nos brinda resultados totalmente positivos, permitiendo destacar el aprendizaje significativo que nos brindó dicha intervención. Todas las niñas tienen una representación mental del rol atrás, con sus aspectos técnicos y de forma correcta. Obtuvieron interiorizar varias correcciones que se efectuaron sobre errores como la posición de las manos y los pies, la velocidad de ejecución y la elevación de cadera, lo que les permite que el rol atrás se realice de forma correcta. Tuvieron un gran avance en el reconocimiento de errores y en la	Corrección de errores. Registro Fotográfico y de video. Consciencia Corporal. Representación mental. Detección y corrección de errores. Percepción de destreza. Interiorización. Método por partes. Movimiento Voluntario y

detección de errores en sus compañeras y en ellas mismas, que es lo más importante. Perciben la destreza de manera adecuada y la representación es mejor que en las primeras sesiones de entrenamiento. En relación al rendimiento, se puede destacar la mejora en las competencias zonales, obteniendo puestos más altos. Lograron interiorizar el movimiento de la técnica desglosándola, trabajándola por partes, para convertirlos luego trabajarla de forma global, permitiendo movimientos voluntarios y luego en movimiento automáticos, ya que no es necesario que la profesora este explicando la técnica a la horade realizar un rol atrás y no comenten los errores que fueron trabajados y mejorados. A lo largo de las sesiones de entrenamiento mejoraron sus capacidades y habilidades físicas, lo que se ve reflejado en el rendimiento diario.	Automático
Finalización: Mantenemos de forma estática 20 segundos, cada posición, la docente les dice a las alumnas que se esfuercen para conseguir mayor apertura. Realizan: -Squash. -Spagat. -Plegado. -Posición valla. -Canastita (abductores). -Brazos extendidos atrás (bíceps). -Arqueo.	Capacidad condicional: Flexibilidad.

Observación n°13.

Club Atlético Social Corralense.

Grupo: Pre-competencia.

Turno: Tarde

Fecha: 24/07/2017.

Hora: 15:00h.

Duración: 1 hora.

Transcripción de observación n°13.	Referentes teóricos.
Inicio: Las alumnas van ingresando, saludan a la profesora y ella les dice que se vayan ubicando en un lugar de la tamblinera, que van a realizar la entrada en calor en el lugar. Una vez que llegaron todas, la docente les dice que se ubiquen bien separadas, para trabajar de una forma más cómoda y que no se golpeen. Comienzan realizando: movimientos circulares de brazos hacia adelante, hacia atrás, subo y bajo, alternando brazos, rotación de cintura, separo las piernas, tocan con una mano el pie contrario, de forma alternada, apoyan las manos, juntan y separan las piernas, Ídem la anterior solos que realizo movimiento con las piernas adelante y atrás, saltos en extensión, saltos agrupados, saltos con un pie y luego con el otro y salticado alternando las piernas. Para finalizar con la entrada en calor, realizan ejercicios de flexibilidad: Squash, spagat, arqueo y plegado. Luego de trabajar de una forma muy ordenada, solo una vez la profesora tuvo que llamarles la atención para que hicieran silencio, la profesora les indica que pueden ir a tomar agua.	Capacidades condicionales y coordinativas. Habilidades motrices finas. Capacidad condicional flexibilidad
Desarrollo: Comienzan con la parte principal, con preparación física, trabajando la capacidad fuerza, centrando el trabajo en el sector abdominal, cuando la profesora les dice que van a realizar preparación física, las alumnas protestan, la profesora aclara que son pocos ejercicios, pero que deben centrarse en realizarlo de forma correcta. Realizan: - Abdominales bisagras con piernas alternadas. - Corbetas con piernas juntas. - Corbetas con piernas separadas. - Isometría con cuatro apoyos. - Saltos a la tapa de cajón con las manos apoyadas sobre la tapa, a un lado y a otro con pies juntos. Luego comienzan con la segunda parte, con trabajos metodológicos específico de medialuna: - Medialuna, colocando las manos dentro de un aro y los pies afuera. - Medialuna sobre una línea, colocando los apoyos de pies y manos sobre la misma. - Medialuna, colocando las manos sobre la tapa de cajón. - Medialuna sobre plano inclinado. - Medialuna sobre plano elevado, finalizando el apoyo de pies sobre el suelo. - Ídem anterior finalizando con apoyo de pies juntos. - Salticado, medialuna. - Salticado, medialuna desde plano inclinado. La mayoría de las alumnas no presenta dificultad para realizar la destreza medialuna, la realizan técnicamente bien y se puede observar que tienen automatizado, mecanizado el movimiento. En relación con el espacio y su	Capacidad condicional fuerza. Método de aprendizaje por partes. Movimiento automático. Percepción de sensaciones. Percepción espacio-tiempo. Técnica de Rondó. Registro

imagen corporal, se puede observar que tienen definido e identificado el movimiento que realizan durante todo el desarrollo de la destreza. En un solo caso particular, la docente realiza correcciones, ya que una de las alumnas tiene dificultad para realizarla. En la tercera y última parte del desarrollo, la profesora les pide que tomen asiento y que presten mucha atención, les pregunta si conocen la destreza rondó, la cual las alumnas responden que sí y se les explica de forma técnica como se realiza. Luego les pregunta si se animan a realizarlo, las alumnas responden que sí y la docente les realiza los registros fotográficos y videos de los mismos. Se puede observar que las niñas conocen la destreza, pero les falta trabajar mucho en la parte técnica para lograr una mejor ejecución de la misma.	fotográfico y de video.
Finalización: Mantienen de forma estática 20 segundo cada posición. Realizan: -Squash. -Spagat. -Plegado. -Posición valla. -Canastita (abductores). -Brazos extendidos atrás (bíceps) -Arqueo. -Media vuelta hacia atrás, con apoyo de pies por detrás de la cabeza.	Capacidad condicional flexibilidad.

Observación nº14.

Club Atlético Social Corralense.

Grupo: Pre-competencia.

Turno: Tarde

Fecha: 24/07/2017.

Hora: 15:00h.

Duración: 1 hora.

Transcripción de observación nº14.	Referentes teóricos.
Inicio: Las alumnas van ingresando al salón, la docente las deja jugar un rato hasta que lleguen todas las niñas. Una vez que están todas les indica que van a comenzar con la entrada en calor, que se ubique en hilera sobre un extremo de la tamblinera, van a realizar pasadas de: Trote con movimientos articulares de brazos, trote con elevación de rodillas alternadas, desplazamiento lateral, zancadas, cuadrupedia, salticado, saltos con dos pies y medialuna. En la segunda parte de la entrada en calor, realizan ejercicios de flexibilidad: Squash, spagat, arqueo y plegado.	Capacidad condicional coordinación. Habilidades motrices finas. Capacidad condicional flexibilidad
Desarrollo: La docente les indica que van a seguir trabajando de la misma forma, comenzando con la preparación física. Realizan los siguientes ejercicios: - Abdominales bisagras con pies juntos. - Abdominales de extendido a bolita. - Isometría con cuatro apoyos. - Espinales barquitos (balanceo alternado de brazos y piernas). - Corbetas con apoyo de manos en tabla de pique, para reforzar el rechazo de hombros. La profesora las va corrigiendo por momentos de forma grupal y en algunos casos individuales. Las alumnas prestan atención y se esfuerzan a los pedidos de su profesora. La docente les indica que pueden ir a tomar agua, tienen 5 minutos vuelven así seguimos trabajando y en ese momento arma estaciones para que trabajen en circuito de flexibilidad y fuerza: Estación 1: Realizar elevación de cadera, pasando sobre un elástico colocado a más de 30 cm del suelo, con apoyo alternado de manos. Estación 2: Rechazo escapular con vertical, para lograr que las manos queden sobre un plano más elevado. Estación 3: Realizar apertura de piernas, frontal y lateral con uno de los pies apoyado sobre un plano elevado y apoyo de manos en el suelo. Cada estación se realiza por un tiempo acordado. Realizan 5 minutos por estación y 1 minuto para realizar la rotación. Las alumnas logran realizar todos los ejercicios propuestos sin dificultad alguna, algunas los realizaron en un principio y otras a medida que iban realizando repeticiones. La estación que más les llevo tiempo el cumplimiento es la número de 2, cuando tienen que realizar el rechazo. Luego realizan un circuito específico de la destreza rondó: Estación 1: Medialuna sobre plano inclinado, finalizando apoyo de pies juntos en el suelo y el apoyo de manos en la parte superior del plano inclinado.	Capacidad condicional fuerza. Capacidades condicionales fuerza y flexibilidad. Método de aprendizaje por partes. Movimiento voluntario.

Estación 2: Medialuna delimitando los apoyos con aros, distanciados unos de otros, con apoyo final de pies juntos. Estación 3: Salticado medialuna a finaliza con apoyos de pies juntos dentro de un aro. En la estación número 1, la primer sensación fue de temor, ya que lo realizan en plano inclinado, lo vivenciaron y comenzaron a mejorar a medida que se les iba disminuyendo el miedo. La segunda estación, les costó reconocer el espacio y acomodar el aro de una forma que pueda definir la distancia adecuada para que puedan finalizar el ejercicio en el interior del mismo. Las alumnas realizan los ejercicios propuestos con muchos errores, en la posición de sus manos, no generando el rechazo adecuado, no elevando caderas, las piernas finalizan separadas. Trabajaron de forma ordenada, comenzando a adquirir las técnicas más básicas de la destreza, comenzando a ordenar su imagen corporal y generando movimientos voluntarios.	Percepción de sensaciones. Percepción espacio-tiempo. Detección y corrección de errores. Técnica de Rondó.
Finalización: Mantienen de forma estática 20 segundo cada posición. Realizan: -Squash. -Spagat. -Plegado. -Posición valla. -Canastita (abductores). -Brazos extendidos atrás (bíceps). -Arqueo.	Capacidad condicional flexibilidad.

Observación nº15.

Club Atlético Social Corralense.

Grupo: Pre-competencia.

Turno: Tarde

Fecha: 31/07/2017.

Hora: 15:00h.

Duración: 1 hora.

Transcripción de observación nº15.	Referentes teóricos.
Inicio: La docente les da la bienvenida en la puerta, les dice que vayan a cama elástica, hasta que ingrese todo el grupo de alumnas. Una vez que llegaron todas, la profesora les indica que bajen de cama elástica que van a comenzar con la entrada en calor. Se ubican en hilera, ya que van a comenzar de forma dinámica realizando diferentes tipos de desplazamientos, como: Trote con movimientos articulares de brazos, trote con elevación de rodillas, alternadas, desplazamiento lateral, salticado, salto en extensión, salto Split (apertura lateral de piernas), medialuna, salticado medialuna, carrera medialuna, carrera, medialuna a caer con pies juntos. Finalizan la entrada en calor con ejercicios de flexibilidad, donde las alumnas van a buscar mayor apertura en posición spagat, de un lado y luego del otro, squash, arqueo y plegado. La profesora, realiza correcciones de la posición de las pierna, realizar estos ejercicios, les va a permitir una mayor apertura, para realizar una mejor media luna y a su vez un mejor rondó. La profesora les indica que pueden ir a tomar agua y que vuelvan rápidamente a la tamblinera.	Habilidades motrices básicas. Capacidad condicional flexibilidad
Desarrollo: La profesora les indica que se ubiquen cada una en un lugar de la tamblinera, que van a realizar algunos ejercicios para su preparación física, como: - Abdominales barquitos. - Arqueo con balanceo de pies. - Corbeta a finalizar de pie. - Rechazo escapular contra la pared. - Espinales barquitos (balanceo alternado de brazos y piernas). Luego pasan a realizar la metodología específica para mejorar el rondó: - Delimitar una calle con un aro al final de la corredera, deben correr y al llegar al aro saltar con 1 pie dentro del mismo. - Ídem, con el otro pie. - Ídem, saltando el aro por encima, logrando el apoyo de un pie fuera del aro. - Ídem, realizar salticado para finalizar dentro del aro. - Ídem, realizar salticado con brazos extendidos por encima de la cabeza. - Ídem, realizar salticado dentro del aro y medialuna sobre plano elevado. - Ídem, realizar salticado y medialuna sobre el plano elevado. - Realizar rondó a caer dentro de un aro - Realizar carrera, rondó a caer dentro de un aro. La profesora va realizando correcciones, en relación a la carrera, posición de brazos, realización de salticados, posiciones de las manos. A las alumnas le cuesta en un inicio organizar su imagen corporal en relación al tiempo y el espacio, por ejemplo, cuando tienen que caer con los pies dentro del aro cuando realizan la destreza rondó. Muchas de las alumnas se esfuerzan para realizar la destreza correcta por medio de su cuerpo, no cuentan con la imagen corporal definida, ya interpretan y comprenden lo sugerido por la docente, pero no lo pueden transferir a la práctica	Capacidad condicional fuerza. Método de aprendizaje por partes. Método Alexander. Detección de errores. Percepción espacio-tiempo. Postura. Imagen corporal. Esquema corporal.

Finalización: Mantienen de forma estática 20 segundo cada posición. Realizan: Squash, spagat de un lado y del otro, plegado, posición valla, canastita (abductores), brazos extendidos atrás (bíceps) y arqueo. La profesora las felicita porque trabajaron de forma ordenada, les dice que si siguen trabajando de esa forma, va a ser más fácil realizar la destreza que están trabajando.	Capacidad condicional flexibilidad.
---	--

Observación n°16.

Club Atlético Social Corralense.

Grupo: Pre-competencia.

Turno: Tarde

Fecha: 02/08/2017.

Hora: 15:00h.

Duración: 1 hora.

Transcripción de observación n°16.	Referentes teóricos.
Inicio: Las alumnas llegan al salón, dejan sus abrigos y zapatillas en el lugar que corresponde y la profesora les indica que vayan formando una hilera en un extremo de la tamblinera, ya que van a comenzar realizando desplazamientos y luego se van a ubicar en un lugar de la misma. Realizan: Desplazamiento con movimiento circular de brazos, rodillas arriba, talones a la cola, desplazamiento lateral. Una vez que finalizan, la profesora les indica que cada una se ubique en un espacio de la tamblinera, realizan: Tocar con una mano el pie contrario, alternado, de sentada ir a la posición de plegado, con ambas manos, patito, vertical con rechazo escapular, saltos en extensión, saltos agrupados, salto Split, salticado y salticado rondó. Para finalizar realizan ejercicios de flexibilidad, como squash, spagat, plegado, arqueo. Las alumnas trabajan de forma ordenada y prestan atención a las sugerencias de la docente.	Habilidades motrices básicas. Capacidad condicional flexibilidad
Desarrollo: Comienzan con una pequeña preparación física, que ayuda a la mejora de la postura de las alumnas y refuerza el sector abdominal de las mismas. Realizan: - Abdominales bolitas. - Abdominales bisagras a un pie, alternados. - Corbeta con piernas juntas. - Isometría con 2 apoyos (superman). - Espinales barquitos (balanceo alternado de brazos y piernas). Luego realizan ejercicios específicos de la destreza rondó: - Realizar rondó a caer decúbito ventral en plano elevado. - Ídem, salticado rondó a caer decúbito ventral. - Ídem, carrera, salticado, rondó a caer decúbito ventral. - Ídem al primero a caer en cuclillas en plano elevado. - Ídem, salticado, rondó a caer en cuclillas. - Ídem, carrera, salticado, rondó a caer en cuclillas. - Rondó a caer de pie con pies juntos. - Rondó a caer de pie con un salto en extensión. Las alumnas tienen muy buen comportamiento, solo dos de las niñas charlan durante la hora y la profesora, les realiza llamados de atención, para que trabajen atentas para su mejor desempeño. Se puede observar mejora en el desarrollo de la destreza, las alumnas comenzaron a tomar más consciencia de su cuerpo, realizan el movimiento de forma voluntaria, teniendo en cuenta las correcciones que les efectuó la docente la clase pasada, dejando registrada el desarrollo de la misma en sus memoria procedural.	Capacidad condicional fuerza. Método de aprendizaje por partes. Método "Alexander". Movimiento voluntario. Consciencia Corporal . Corrección de errores.

Las alumnas al ir corrigiendo el ejercicio, van tomando mayor seguridad en su desarrollo, interiorizando el mismo. Una de las falencias más grandes que se puede observar, es que las niñas no realizan rechazo escapular, esto hace que la finalización del ejercicio se encuentre con poca fuerza, quedan con las manos pegadas a la tamblinera.	Interiorización. Percepción de sensaciones. Memoria Procedural
Finalización: Mantienen de forma estática 20 segundo cada posición. Realizan: -Squash. -Spagat. -Plegado. -Posición valla. -Canastita (abductores). -Brazos extendidos atrás (bíceps). -Arqueo.	Capacidad condicional flexibilidad.

Observación nº17.

Club Atlético Social Corralense.

Grupo: Pre-competencia.

Turno: Tarde

Fecha: 07/08/2017.

Hora: 15:00h.

Duración: 1 hora.

Transcripción de observación nº17.	Referentes teóricos.
Inicio: La profesora recibe a las alumnas, las mimas la saludan y se dirigen a la tamblinera hasta que ingrese todo el grupo. Una vez que llegaron todas, la docente les indica que se formen en hilera, en uno de los extremos de la tamblinera, realizan desplazamientos como: trote con movimientos articulares de brazos, trote con elevación de rodillas, alternadas, desplazamiento lateral, zancadas, salto en extensión, salto agrupado, salto Split, cuadrupedia, Corbeta con piernas juntas y Corbeta con piernas separadas. Luego realizan ejercicios de flexibilidad como: Spagat, de un lado y luego del otro, squash, plegado y por ultimo arqueado.	Habilidades motrices básicas. Capacidad condicional flexibilidad
Desarrollo: Luego se van a dividir en 5 estaciones, para realizar la preparación física, van a realizar 20 repeticiones por estación: Estación N°1: Abdominales murciélago. Estación N°2: Flexiones en barra fija con ayuda de una compañera. Estación N°3: Elevación de piernas extendidas, colgada de la parte superior de una espaldera. Estación N°4: Elevación de piernas extendidas, acostada y tomada de la parte inferior de la espaldera. Estación N°5: Espinales barquitos (balanceo alternado de brazos y piernas). Luego la docente les indica que pueden ir a tomar agua. Cuando las alumnas regresan la docente les indica que vamos a realizar metodología de rondó, ya que mientras las alumnas fueron a tomar agua la misma acomodo los materiales que van a utilizar. Desarrollan: - Rondó con apoyo de manos sobre tapa de cajón y pies a caer dentro de un aro. - Rondó desde la tapa de cajón a caer en el suelo. - Rondó desde plano inclinado. - Rondó a caer por sobre un obstáculo (tapa de cajón o soga). - Rondó a caer de espaldas sobre un plano elevado. - Ídem a los ejercicios anteriores pero con salticado previo al rondó en todos los casos. - Ídem al anterior con carrera y salticado, previo al rondó en todos los casos. Las actividades que la docente realizó es para las que no rechazan comiencen a realizarlo y las que lo hacen lo refuercen, ya que les está costando bastante. Se puede observar un pequeño avance, ya que se puede mejorar mucho más. La primera parte de la carrera y el salticado, ya lo realizan de forma automática, ya que el movimiento siguiente del rondó lo realizan de forma voluntaria, tomando consciencia de la posición de su cuerpo, adquiriendo una imagen corporal definida.	Capacidad condicional fuerza. Método de aprendizaje por partes. Método "Alexander". Corrección de errores Movimiento automático y voluntario. Consciencia Corporal .
Finalización: Mantienen de forma estática 20 segundo cada posición. Realizan: Squash, spagat de un lado y del otro, plegado, posición valla, canastita (abductores), brazos extendidos atrás (bíceps) y arqueado.	Capacidad condicional: flexibilidad.

Observación n°18.

Club Atlético Social Corralense.

Grupo: Pre-competencia.

Turno: Tarde

Fecha: 09/08/2017.

Hora: 15:00h.

Duración: 1 hora.

Transcripción de observación n°18.	Referentes teóricos.
Inicio: Las alumnas van ingresando, saludan a la profesora y se dirigen hacia la tamblinera. La docente comienza con la entrada en calor, les dice que se formen en hilera, que van a realizar pasadas de: Trote con movimientos articulares de brazos, trote con elevación de rodillas, alternadas, desplazamiento lateral, zancadas, salto en extensión, salto agrupado, cuadrupedia y finalizan con Corbeta. Trabajan de forma ordenada y en silencio, la docente les recalca que sigan trabajando de esa forma toda la hora, que es necesario que finalicemos realizando un gran avance en la destreza rondó. Por último, realizan ejercicios de específicos de flexibilidad, como, squash, spagat de un lado y luego del otro, plegado y finalizan con arqueo. La docente del indica que este es el momento para ir a beber agua o al baño, que las espera nuevamente en la tamblinera, que tienen solo 5 minuto.	Habilidades motrices básicas. Capacidad condicional flexibilidad
Desarrollo: La profesora les indica que se formen nuevamente en hilera, en primer lugar realizan carrera, en el extremo de la tamblinera realizan un pique con pies juntos, en segundo lugar realizan carrera con una gran salticado al final, luego realizan lo mismo agregándole elevación de brazos extendidos en el salticado, en tercer lugar realizan salticado en plano inclinado y por ultimo realizando lo mismos con elevación de brazos extendidos por encima de la cabeza. La mayoría de las alumnas realizan estos ejercicios de forma automática, ya que tienen implementado e interiorizado la carrera y el salticado. Luego realizan metodología de forma más específica. La profesora les dice que le ayuden a acomodar unos materiales para realizar los ejercicios. Se dividen en cuatro estaciones: Estación N°1: Desde la parte inferior de un plano inclinado realizan rondó, con apoyo de brazos en la parte superior para efectuar un rechazo escapular con la ayuda de la tabla de pique. Estación N°2: Desde la parte superior de la tabla de pique, realizar Corbeta con rechazo escapular a finalizar de pie con brazos extendidos por sobre la cabeza. Estación N°3: Desde la parte superior de la tabla de pique, realizan Corbeta, realizan rechazo y finalizan decúbito dorsal sobre un colchón. Luego se forman en hilera, realizan rondó, pero el apoyo de las manos es sobre un mini-tramp. Por último, sacan el mini tramp, realizan pasadas de rondó. Luego de realizar varias repeticiones de las destrezas, de las cuales la profesora va realizando correcciones, les indica que van a realizar el segundo registro de la destreza rondó. Las alumnas consiguen mayor concentración cuando son filmadas por su profesora. Se puede observar un gran avance en sus rondó, deben mejorar su rechazo, ya que hay varias que no lo realizan, pero tienen consciencia de las correcciones de la docente y trabajan sobre sus errores, pueden detectarlos y los van mejorando notablemente. Van acomodando su cuerpo en relación al espacio, pudieron alejar el apoyo de sus manos con el de sus pies y cuando generen mayor rechazo, lo van a	Capacidades coordinativas. Método de aprendizaje por partes. Método "Alexander". Detección y corrección de errores. Movimiento automático Consciencia Corporal . Percepción de espacio.

realizar de mejor manera.	
Finalización: Mantienen de forma estática 20 segundo cada posición. Realizan: Squash, spagat de un lado y del otro, plegado, posición valla, canastita (abductores), brazos extendidos atrás (bíceps) y arqueo.	Capacidad condicional flexibilidad.

Observación nº19.

Club Atlético Social Corralense.

Grupo: Pre-competencia.

Turno: Tarde

Fecha: 14/08/2017.

Hora: 15:00hs.

Duración: 1 hora.

Transcripción de observación nº19.	Referentes teóricos.
Inicio: La profesora es la primera en llegar, mientras van ingresando las alumnas, saludan a la misma y se dirigen a un sector donde dejan abrigos y el calzado. Como van llegando se forman en una hilera en un extremo de una de las tamblineras para desarrollar los ejercicios que les designa la profesora: Trote con movimientos articulares de brazos, trote con elevación de rodillas, zancadas, carrera de velocidad salto en extensión al final, zancadas con velocidad, salto en extensión, salto agrupado, salto Split y por ultimo Corbeta. Luego la docente les indica que se ubiquen cada uno en un lugar que vamos a estirar, comienzan realizando squash, luego spagat hacia un lado, hacia el otro, plegado y finalizan con aqueo	Capacidad coordinativa. Capacidad condicional flexibilidad.
Desarrollo: Para comenzar con la parte principal, la profesora les indica que tomen asiento, que va a ir llamando de a una, les va a mostrar el video y fotos registradas la clase anterior, las alumnas deben ser capaces de detectar sus errores, teniendo en cuenta la técnica de la destreza, previamente explicada por la profesora. Una vez que pasaron todas, la docente realiza la siguiente pregunta: ¿alguien tiene que corregir la carrera? Dos de las alumnas indican que sí, entonces la docente les dice que vamos a comenzar con ese error ya que se realiza al comienzo del ejercicio. Les dice que se ubiquen en hilera, van a realizar: rodillas arriba, talones a la cola, zancadas, zancadas laterales. Luego le pone aros sobre la tamblinera, realizan ejercicios de coordinación, como zic-zac, skipping, zancadas, zancadas laterales, skipping lateral. Luego la profesora les pregunta si alguna tiene problema en el salticado, como respondieron que sí, la profesora les indica que vamos a seguir con el salticado. Realizan: Una pasada de salticado, carrerita salticado, carrerita salticado y finalizan en media luna, salticado media luna, salticado rondó, carrerita salticado rondó. Pregunta de la profesora: ¿Alguien no cae con los pies juntos? Todas les dijeron que caen con los pies juntos, entonces la docente pregunta si todas apoyan las manos de forma correcta, varias de las alumnas le dijeron que es uno de los errores que cometen, por ese motivo la profesora les explica cómo se deben apoyar las manos y les hace realizar los siguiente ejercicios: -Sobre la tamblinera, la profesora colocó una sogá, deben realizar media luna, con el apoyo adecuado de la destreza, sobre la sogá. - Luego le indica que la primera mano de apoyo va a ser igual que la de la media luna, la que cambie es la segunda mano, que va de forma perpendicular a la misma, formando la letra T. -En el siguiente ejercicio la docente les dibuja las manos con tiza en la tamblinera, deben acomodar su cuerpo, tomar dimensión de cómo realizar la destreza con el apoyo que les indico la profesora. - Luego coloca tres aros en hilera, bastante separado, en uno comienzan de pie, en otro apoyan las manos y deben finalizar en el tercer aro de pie. Deben	Técnica. Detección de errores. Corrección de errores. Aprendizaje por partes. Percepción de espacio.

tener noción total de la precepción del espacio para poder lograrlo. La última pregunta que realiza la profesora es si alguien detecto que tenía como error el rechazo escapular y la mayoría de las alumnas respondieron que sí, muy convencidas de su error. La profesora les hizo realizar los siguientes ejercicios, En primer lugar en posición plancha, realizan rebotes(rechazo) con ambas manos juntas, luego les indica que se ubiquen en hilera, les dice que hagan una pasada de patito, que es rechazo en la destreza vertical, se puede observar que es un ejercicios que les cuesta mucho realizar. Luego sobre el mini tramp, también la posición de plancha, realizan rechazo y por ultimo carrerita rondó, con apoyo de las manos sobre una tamblinera, para que les dé enviñon para el rechazo. La docente les indica que deben centrarse mucho en la corrección del último, ya que es el que más les cuesta realizar, las alumnas coinciden con la docente. Se puede observar que las alumnas tienen memorizada toda la secuencia de la destreza, toman consciencia de los cambios que tienen que realizar para poder corregir el ejercicio, trabajan de forma adecuada. Trabajan con movimientos voluntarios, ya que van acomodando sus ejecuciones a partir de la detección de errores.	Memoria Procedural. Movimiento Voluntario.
Finalización: Por último la docente les indica que vamos a elongar, las alumnas se ubican cada uno en un lugar. Comienzan realizando squash, luego spagat hacia un lados, luego hacia el otro, canastita (abductores), posición valla (cuádriceps), plegadito y por ultimo arqueado. Mantienen esa postura. Las alumnas realizan queja cuando deben realizar el arqueado. Finalizan la clase cuando la docente dice una mano, la otra, terminan aplaudiendo y la docente les recalca que hicieron muy bien trabajo.	Capacidad condicional: Flexibilidad.

Observación n°20.

Club Atlético Social Corralense.

Grupo: Pre-competencia.

Turno: Tarde

Fecha: 19/09/2017.

Hora: 15:00h.

Duración: 1 hora.

Transcripción de observación n°20.	Referentes teóricos.
Inicio: Las alumnas llegan todas a horario y se ubican en la tamblinera, como les indica la profesora para poder dar inicio a la clase. Comienzan la entrada en calor realizando diferentes desplazamientos: Trote con movimientos articulares de brazos, trote con elevación de rodillas, alternadas, battement hacia adelante alternando las piernas, passe, salticado, cuadrupedia. Luego realizan las siguientes destrezas: rol adelante, vertical, Corbeta y medialuna. Luego trabajan la capacidad flexibilidad, realizan: squash, spagat, arqueo, plegado.	Capacidad condicional: Resistencia. Habilidades motoras finas.
Desarrollo: Para comenzar con la parte principal, realizan ejercicios de fuerza, se dividen por estaciones: Estación N°1: Abdominales barquitos. Estación N°2: Patito, vertical con rechazo escapular. Estación N°3: Flexiones de brazos con apoyo de rodillas. Estación N°4: Isometría con cuatro apoyos. Estación N°5: Espinales barquitos, balanceo alternado de brazos y piernas. Trabajan 1 minuto y rotan, pasan dos veces por cada estación. Metodológica específica: Comienzan realizando medialuna, delimitando el espacio de la ejecución por dos colchonetas a los laterales, que no pueden tocar, deben realizar media luna sobre la tamblinera, es decir, entre medio de las dos colchonetas. Realizan lo mismo, solo que con la destreza rondó. Luego se realiza un método similar, solo que ahora en lugar de las colchonetas, se colocan colchones, cumpliendo la función de pared, las alumnas deben realizar media lunar, sin tocar los mismos y luego ejecutan rondó. En el medio de la colchoneta la profesora coloca la tapa de un cajón, donde las alunas van a colocar el apoyo de las manos y con los pies van a caer sobre la tamblinera. Realizan primero media luna y luego rondó. Para finalizar, realizan rondó sobre la parte superior de la tabla de pique, que va a estar ubicada sobre ella y en parte de la tamblinera una sogá de forma paralela, las alumnas realizan media luna y luego rondó realizando todo sus apoyos sobre la misma. Las alumnas van trabajando de forma más ordenada, con su esquema corporal ya determinado, tomando consciencia de su cuerpo en relación de la ejecución de la destreza. Las alumnas realizan la ejecución de forma automática, tienen la técnica incorporada, memorizada, ya que son detalles los que se les va marcando, para ir perfeccionando la ejecución del rondó. Se puede observar que las alumnas van tomando confianza en la ejecución de la destreza, comienzan a sentir seguridad sobre la misma.	Capacidad condicional fuerza. Percepción espacio-tiempo. Consciencia Corporal . Esquema Corporal. Movimiento Automático Percepción de sensaciones.
Finalización: La docente les indica que vamos a elongar, las alumnas se ubican cada uno en un lugar. Comienzan realizando squash, luego spagat hacia un lados,	Capacidad Condicional Flexibilidad.

luego hacia el otro, canastita (abductores), posición valla (cuádriceps), plegadito y arqueado. Mantienen esa postura 20 Segundos, que son contados por la alumnas, la docente va designa quien le toca contar. Finalizan la clase cuando la profesora dice una mano, la otra, terminan aplaudiendo.	
---	--

Observación n°21.

Club Atlético Social Corralense.

Grupo: Pre-competencia.

Turno: Tarde

Fecha: 21/09/2017.

Hora: 15:00h.

Duración: 1 hora.

Transcripción de observación n°21.	Referentes teóricos.
Inicio: Las alumnas llegan, saludan a la profe, se preparan para comenzar la clase. La docente les indica que hoy la entrada en calor la van a realizar en un lugar, de forma estática sobre la tamblinera, que cada una puede ir ubicándose con distancia entre ella para trabajar de forma más cómoda. Las profe va nombrando y demostrando los ejercicios: Movimientos articulares de brazos, alternados y simultáneos, movimientos articulares de piernas de forma alternada, relevé y talón (pasar de la posición de puntas de pie al apoyo del talón), salto en extensión, salto agrupado, cuadrupedia alta, realizando balanceos (adelantamiento de hombros y apoyo de empeines de manera alternada), cuadrupedia alta, realizar elevación de piernas, alternadas, flexionando la pierna cuando vuelve a su lugar inicial. Luego continúan con ejercicios de fuerza: Corbeta con piernas juntas, Corbeta con piernas separadas, patito, abdominales bolitas, espinales barquitos, estocada a finalizar con battement adelante y por ultimo isometría con cuatro apoyos. Para finalizar con la entrada en calor, realizan squash, spagat, plegado y arqueado, 20 segundos mantienen las posturas de forma estática, siempre buscando mayores amplitudes y una postura más adecuada.	Capacidad condicional: Resistencia. Habilidades motoras finas. Capacidad Condicional Flexibilidad.
Desarrollo: Comienzan con metodología específica del rondó, La profesora les aclara a las alumnas, que vienen trabajando en base a los errores que venían cometiendo, que tienen que trabajar a conciencia, para no cometerlos, la clase pasada, se trabajó puntualmente cada error de forma específica para que puedan corregirlo o ir mejorando. Comienzan trabajando con la tabla de pique para realizar rondó. Primero paradas desde la parte superior de la tabla y luego sobre la parte inferior de la tabla misma. Luego realizan lo mismo solo que con salticado previo. Igual al el ejercicio anterior solo que van a caer en posición decúbito ventral sobre colchonetas elevadas. Se puede observar que las alumnas tienen una mejora en la ejecución de las destrezas, que toman conciencia de las correcciones de la profesora. Para finalizar, realizan carrera, salticado, rondó sobre una misma línea. La idea de estos ejercicios es para que las alumnas luego de interiorizar los errores, ejecuten de forma adecuada la destreza, logrando un movimiento voluntario, consiente en base a los errores cometidos anteriormente.	Corrección de errores. Método de interiorización. Consciencia Corporal . Técnica: Rondó. Movimiento voluntario.
Finalización: ubican en un lugar, desarrollan los siguiente ejercicios: squash, spagat, plegado, posición valla, canastita, extienden brazos hacia atrás y arqueado. 20 segundos cada uno y los cuenta en voz alta la profesora. Luego en planos más elevados, realizan, squash, spagat de un lado y del otro. La docente indica que rápido a ponernos las zapatillas y a abrigarse que ya están los padres esperando.	Capacidad condicional: Flexibilidad.

El sexto ejercicio, realizan lo mismo, solo que van a buscar una postura correcta, de pie y estática, al finalizar. El último ejercicio, sobre el extremo de una viga ancha, realizan rondó, finalizando sobre una colchoneta, con pies juntos. Se puede observar que las niñas pueden percibir el espacio en relación con los materiales a utilizar y pueden aumentar la velocidad en la destreza en la utilización de los mismos. Las alumnas toman consciencia del ejercicio, de cómo deben acomodar su cuerpo para una mejor ejecución, la mayoría ya lo realiza de forma automática y algunas de forma voluntaria, ya que les cuesta un poco más y tuvieron más correcciones en su ejecución.	Percepción espacio-tiempo. Técnica de Alexander. Movimiento automático y voluntario.
Finalización: Mantenemos de forma estática 20 segundos, cada posición, la docente les dice a las alumnas que se esfuercen para conseguir mayor apertura. Realizan: -Squash. -Spagat. -Plegado. -Posición valla. -Canastita (abductores). -Brazos extendidos atrás (bíceps). -Arqueo. Por ultimo realizan squash y spagat sobre colchones más elevados, para buscar mayor amplitud.	Capacidad condicional: Flexibilidad.

Observación n°23.

Club Atlético Social Corralense.

Grupo: Pre-competencia.

Turno: Tarde

Fecha: 28/09/2017.

Hora: 15:00h.

Duración: 1 hora.

Transcripción de observación n°23.	Referentes teóricos.
Inicio: Las alumnas van ingresando, comienzan con la entrada en calor, formadas en hilera para dar inicio, se ubican de mayor a menor y realizan pasadas por el aparato suelo de: Trote con movimientos articulares de brazos, trote con elevación de rodillas, alternadas, desplazamiento lateral, zancadas, salto en extensión, salto agrupado, cuadrupedia alta, Corbeta con piernas juntas y separadas, salto en extensión, salto agrupado y finalizan con patito. En la segunda parte, realizan ejercicios de flexibilidad como squash, spagat, plegado, arqueo, arqueo y me hamaco. Por momentos las alumnas dialogaban demasiado y estaban dispersas las profesora les llamo la atención, diciendo que pueden dialogar cuando no están ejercitando, no toda la hora. Para finalizar con esta parte de la sesión la profesora les indica que pueden ir a tomar agua y la que lo precise al baño.	Habilidades motrices básicas. Capacidad condicional resistencia. Capacidad condicional: Flexibilidad.
Desarrollo: La profesora las divide en cuatro grupos, de igual cantidad de alumnas. Estación n°1: - Abdominales bolitas. -Abdominales de extendido a bolita. - Isometría con cuatro apoyos. Estación n°2: Espinales barquitos (balanceo alternado de brazos y piernas). Espinales cruzados, elevo brazo y pierna contraria, de forma alternada. Estación n°3: Isometría con cuatro apoyos. -Isometría lateral con 2 apoyos. Estación N°4: Flexiones de brazos, en la paralela asimétrica, sobre el barrote superior. Ejercitan 2 min por estación y tienen 30 segundos para realizar la rotación. La docente les explica todos los ejercicios y demuestra antes de comenzar, a su vez mientras los realizan va supervisando y realizando correcciones. Segunda parte del desarrollo: Metodología específica: Realizan una serie de destrezas del aparato suelo, en un orden estipulado y luego repetir la misma serie de acuerdo a lo que hayan memorizado. Serie a memorizar: 1. Vertical. 2. Medialuna. 3. Rol atrás. 4. Vela.	Capacidad condicional: Fuerza. Memoria procedural.

5. Rol Adelante. 6. Rondó (con carrera y salticado). Trabajan la memoria, que las alumnas puedan pensar, en lo que hacen no solo ejecutar, la mayoría recuerda su orden, no todo el grupo, las más dispersas en un inicio cometen errores en el orden de las destrezas. Luego para finalizar realizan 5 repeticiones de: - Rondó como salida de la viga. - Rondó y finalizar con salto en extensión. - Rondó finalizando con pasos hacia atrás Pueden ir a tomar agua, vuelven a la tamblinera y se ubican para poder elongar.	Movimiento automático y voluntario. Aprendizaje por partes. Técnica: Rondó.
Finalización: Mantenemos de forma estática 20 segundos, cada posición, la docente les dice a las alumnas que se esfuercen para conseguir mayor apertura. Realizan: -Squash. -Spagat. -Plegado. -Posición valla. -Canastita (abductores). -Brazos extendidos atrás (bíceps). -Arqueo. -Elongación de brazos y espalda en la espaldera. -Squash, spagat y arqueo colocando los pies sobre plano elevado.	Capacidad condicional: Flexibilidad.

crean más adecuada, la docente toma registro de las ejecuciones. Luego la profesora les muestra registros tomados por ella de gimnastas de otro nivel. Deben reconocer las diferencias. Luego tomando consciencia de sus errores, realizan la destreza adquiriendo correcciones en las mismas. Para finalizar la profesora les toma el registro con la técnica obtenida luego del proceso empleado de aprendizaje. Se puede observar que la mayoría no cuenta con errores y la que tiene son mínimos han logrado una gran avance. Trabajan de forma consciente el uso de su cuerpo, de tal forma que ya automatizaron el movimiento. Todas las niñas tienen una representación mental del rondó, con sus aspectos técnicos y de forma correcta. Lograron interiorizar varias correcciones que se efectuaron sobre errores como la posición de las manos y realizar rechazo, que es una de la mayor falencia que tenían, permitiendo una mejora velocidad de ejecución. Generaron avance en el reconocimiento de errores y en la detección de errores en sus compañeras y en ellas mismas, que es lo más importante. Perciben la destreza de manera adecuada y la representación es mejor que en las primeras sesiones de entrenamiento. En relación al rendimiento, se puede destacar la mejora en las competencias zonales, obteniendo puestos más altos. En primer lugar lograron interiorizar la técnica por partes, luego lo realizaron de forma global, realizándolo en un inicio de forma voluntaria, luego comenzaban a tener consciencia de los mimos y por ultimo logrando automatizar los la técnica de forma adecuada. A lo largo de las sesiones de entrenamiento mejoraron sus capacidades y habilidades físicas, lo que se ve reflejado en el rendimiento diario.	corrección de errores. Consciencia Corporal . Representación mental. Rendimiento deportivo. Interiorización. Movimiento Voluntario y Automático
Finalización: Mantenemos de forma estática 20 segundos, cada posición, la docente les dice a las alumnas que se esfuercen para conseguir mayor apertura. Realizan: -Squash. -Spagat. -Plegado. -Posición valla. -Canastita (abductores). -Brazos extendidos atrás (bíceps). -Arqueo.	Capacidad condicional: Flexibilidad.

Anexo V:

En el siguiente anexo se plasman los registros fotográficos que se efectuaron durante la puesta en práctica de los planes de acción en los cuales se pone de manifiesto en la planificación.

Los registros están divididos según destreza y a continuación cada sujeto tiene un análisis descriptivo de lo que se observa en las fotos.

REGISTROS ROL ATRÁS:

Sujeto n° 1: AR-M1

Grupo: turno mañana.

Registro de foto n°1:

Perfil derecho:



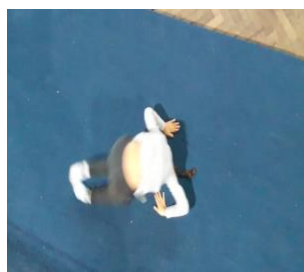
Perfil izquierdo:



Diagonal:



Arriba:



Frente:



Atrás:



Registro n°2:

Perfil derecho:



Perfil Izquierdo:



Diagonal:



Arriba:



Atrás:



Frente:



Registro n°3:

Perfil Derecho:



Perfil Izquierdo:



Diagonal:



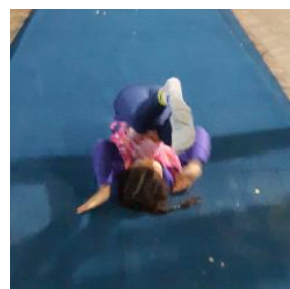
Arriba:



Atrás:



Frente:



Análisis sujeto n°1:

El primer registro permite observar la ejecución del rol atrás con diferentes errores. Podemos notar que la postura que adopta su cuerpo no es agrupada, por lo que el rolido no se realiza sobre su espalda y finaliza con todo su peso sobre el apoyo de las manos y la cabeza, lo que lleva a la gimnasta a finalizar el rol de rodillas. La cabeza no está alineada lo que hace que el rol se realice inclinado hacia un costado, porque se puede observar que uno de sus codos queda en contacto con el suelo en lugar de estar dirigido hacia arriba.

En el segundo registro se puede observar una mejoría en la postura agrupada que debe adoptar el cuerpo. Por lo que la velocidad de ejecución también muestra una mejoría. Las imágenes muestran que la niña mantiene las piernas juntas durante todo el recorrido y esto permitió que la finalización se realice en cuclillas sin el contacto de las rodillas con el suelo. También hay una mínima corrección en la dirección que obtiene su cabeza, lo que no se puede observar en el apoyo de manos, ya que no se obtuvieron grandes correcciones al respecto, porque no se pudo lograr que la niña automatice el movimiento, lo que hace que algunos registros muestren mejoría y en otros no.

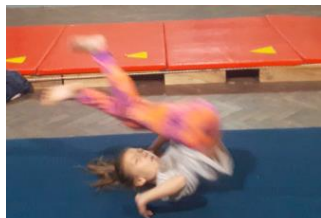
En el tercer podemos notar que la gimnasta obtiene una correcta postura agrupada, lo que nos permite notar que el rolido se realiza sobre su espalda y que su postura no se modifica durante la ejecución, también notamos que la posición de su cabeza se mantiene sobre su eje. No se obtuvieron correcciones sobre el apoyo de su mano izquierda, ya que manifiesta sus mayores errores en ese aspecto, lo que no se observa en el apoyo de su mano derecha que está alineada con la cabeza y dirigida hacia arriba. Otro aspecto importante es que la gimnasta finaliza el rolido de pie y que a pesar de su error en el apoyo de las manos puede modificar su estructura y finalizar el rol correctamente.

Sujeto n°2: AO-M2

Grupo: turno mañana.

Registro n°1:

Perfil Derecho:



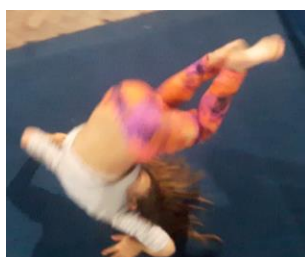
Perfil Izquierdo:



Diagonal:



Arriba:



Atrás:



Frente:



Registro n°2:

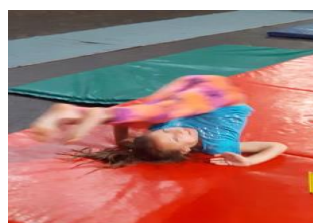
Perfil Derecho:



Perfil Izquierdo:



Diagonal:



Arriba:



Atrás:

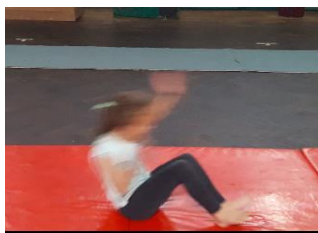


Frente:



Registro n°3:

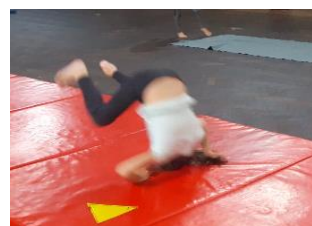
Perfil Derecho:



Perfil Izquierdo:



Diagonal:



Arriba:



Atrás:



Frente:



Análisis sujeto n°2:

En el registro n°1 se ponen de manifiesto una cierta cantidad de errores, tales como, en apoyo de manos, la separación de las piernas al caer, el pasaje de las piernas es con las piernas separadas y no están juntas. El apoyo de las manos se realiza simultáneamente pero con una apertura notable en la que en algunos casos toma contacto con el suelo. Realiza el rolido sobre su espalda pero la velocidad de ejecución no es la necesaria para evitar que la cabeza reciba todo el peso de su cuerpo. Por último la gimnasta finaliza el rol en la posición de cuclillas.

En el segundo registro observamos una mejoría notoria en la postura agrupada del cuerpo y en la posición de las piernas, que se mantiene juntas. También se ve una mejoría en la posición de sus manos, ya que en la toma de arriba se puede observar que las manos están correctamente posicionadas. La gimnasta sigue finalizando el rol en cuclillas porque su velocidad de ejecución no permite que la niña evite el contacto de la cabeza en el suelo en el momento de llevar los pies hacia atrás.

Por último se manifiesta que la gimnasta logro grandes correcciones en cuanto a la finalización del rol, ya que logra terminar el rol de pie, con piernas juntas, manteniendo siempre la postura agrupada que implica el rol atrás. En cuanto al apoyo de las manos se realiza de manera simultánea y aunque presente una pequeña separación de codos no genera dificultades en la ejecución.

Sujeto 3: AP-M3

Registro n°1:

Perfil Derecho:



Arriba:



Perfil Izquierdo:



Atrás:



Diagonal:

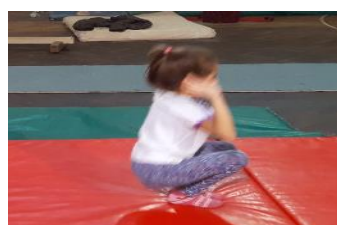


Frente:



Registro n°2:

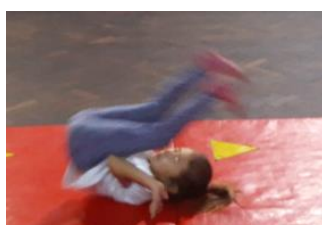
Perfil Derecho:



Arriba:



Perfil Izquierdo:



Atrás:



Diagonal:



Frente:



Registro n°3:

Perfil Derecho:



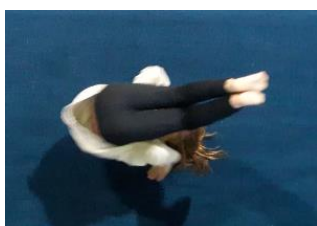
Perfil Izquierdo:



Diagonal:



Arriba:



Atrás:



Frente:



Análisis sujeto n°3:

La gimnasta manifiesta una gran cantidad de errores en la ejecución de la destreza. En el primer registro podemos observar que el apoyo de manos no se realiza en el momento adecuado, que la postura agrupada no se obtiene durante el recorrido de las piernas, por lo que la gimnasta separa las piernas para poder buscar velocidad de movimiento y poder finalizar con el apoyo de las rodillas en el suelo.

En el segundo registro se nota un gran avance en la ejecución, principalmente en la postura agrupada que adopta el cuerpo. El apoyo de manos se corrigió pero todavía no lo logró interiorizarlo lo que hace que la gimnasta tenga errores en algunas ejecuciones y en otras no. Un aspecto que no se modificó es la posición de las piernas, si bien mantiene las piernas juntas en el inicio del movimiento las separa completamente al finalizar el movimiento, por lo que la gimnasta finaliza el rol con las piernas extendidas y separadas pero con el apoyo de manos prologado en el suelo.

Por último se observa una gran mejoría en todas las correcciones realizadas, ya sea desde el apoyo de las manos, la postura agrupada, el rolido sobre la espalda, la posición de las piernas juntas y la finalización de pie de la destreza.

Sujeto nº4: VC-M4

Grupo: turno mañana.

Registro nº1:

Perfil Derecho:



Perfil Izquierdo:



Diagonal:



Arriba:



Atrás:



Frente:



Registro nº2:

Perfil Derecho:



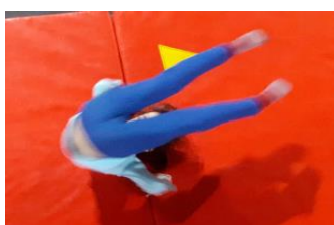
Perfil Izquierdo:



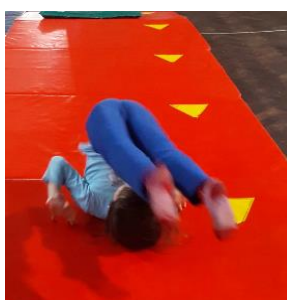
Diagonal:



Arriba:



Atrás:



Frente:



Registro n°3:

Perfil Derecho:



Perfil Izquierdo:



Diagonal:



Arriba:



Atrás:



Frente:



Análisis sujeto n°4:

En el primer registro podemos observar que la gimnasta no adopta una postura agrupada durante la ejecución del rol, si bien no presenta errores notorios en la posición de sus manos y de sus piernas, lo presenta en la velocidad de ejecución. Esto hace que finalice el rol en cuclillas y que traslade todo su peso corporal al apoyo de la cabeza.

En el segundo registro se observa una importante modificación en la postura agrupada del rol. La posición de las manos sigue siendo correcta pero se muestra una leve separación de las piernas durante el recorrido del rol. Su velocidad de ejecución no se vio modificada por lo que sigue finalizando el rol atrás en cuclillas.

Por último podemos observar un gran avance en la ejecución técnica, donde se muestra una correcta postura agrupada del cuerpo para realizar el rolido y luego una extensión de piernas, completamente juntas, para finalizar el rol de pie, con una velocidad de movimiento aumentada, lo que permite estas mejoras.

Sujeto n° 1: TD-T1

Grupo: turno tarde.

Registro n°1:

Perfil izquierdo:

Perfil derecho:

Atrás:



Frente:

Arriba:

Diagonal:

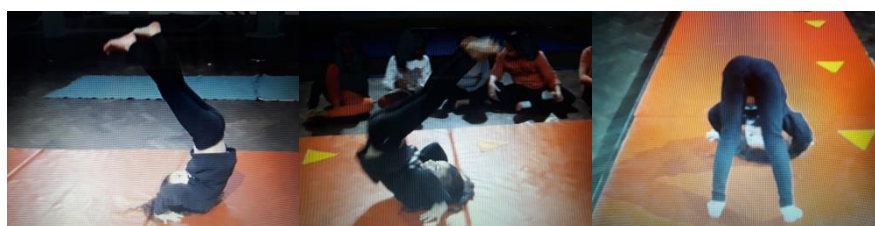


Registro n°2:

Perfil izquierdo:

Perfil derecho:

Atrás:



Frente:

Diagonal:

Arriba:

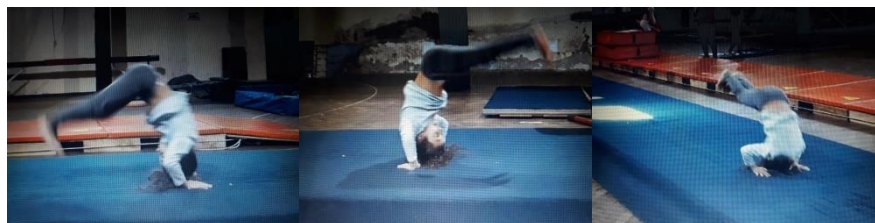


Registro n°3:

Perfil izquierdo:

Perfil derecho:

Atrás:



Frente:

Diagonal:

Arriba:



Análisis Sujeto N°1:

Se puede observar que la técnica de los primeros registros posee gran cantidad de errores, los brazos se encuentran flexionados, lo cual lleva a que la gimnasta apoye su cabeza, lo que nos da el indicio de que no rola solo apoyando la espalda como corresponde técnicamente. Al finalizar el ejercicio podemos ver que pierde su equilibrio, lo que lleva al apoyo de rodillas y le va a costar retomar la postura de pie. En el segundo registro, podemos ver un gran avance en cuanto al rolido, la alumna lo realiza como corresponde sobre la espalda, se observa que tiene una semiflexión de brazos, que al finalizar logra extender y retomar la postura de pie. En el tercer registro observamos que hay mejora en la postura agrupada. También hay una mejora más significativa del registro N°1 al N°2, que del registro N°2 al N°3.

Sujeto n° 2: GC-T2

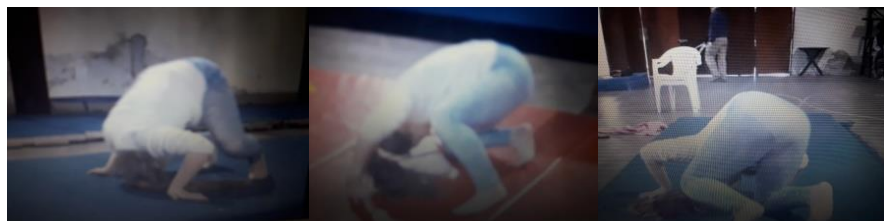
Grupo: turno tarde.

Registro n°1:

Perfil izquierdo:

Perfil derecho:

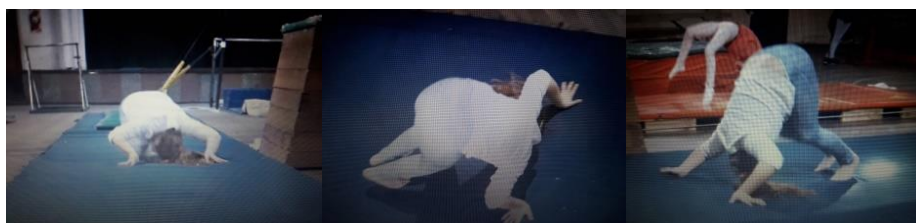
Atrás:



Frente:

Arriba:

Diagonal:

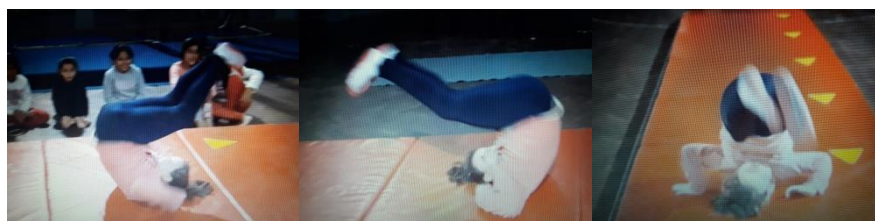


Registro n°2:

Perfil izquierdo:

Perfil derecho:

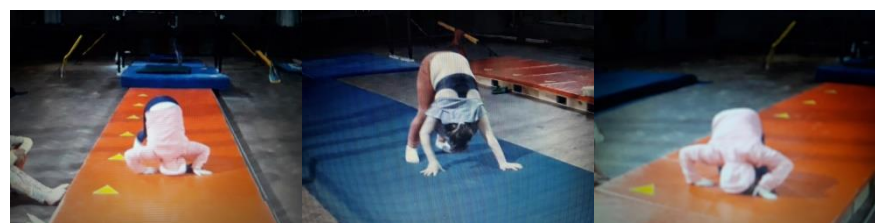
Atrás:



Frente:

Diagonal:

Arriba:

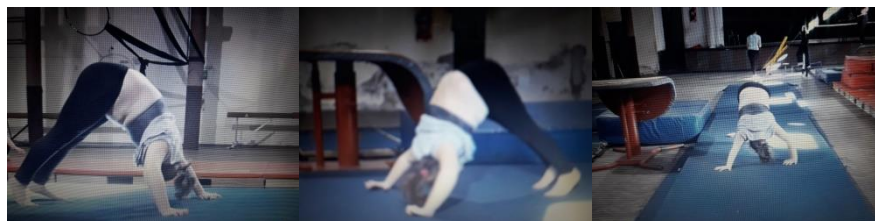


Registro n°3:

Perfil izquierdo:

Perfil derecho:

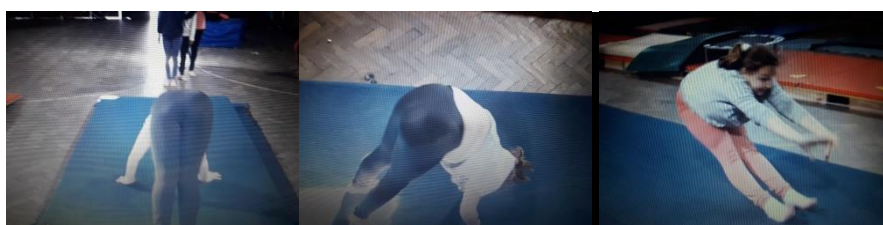
Atrás:



Frente:

Arriba:

Diagonal:



Análisis Sujeto N°2:

En la primera secuencia de registros, se puede observar que la alumna realiza el rol sobre un hombro, no apoya bien la palma de las manos, apoya la cabeza, sus extremidades se encuentran flexionadas y finaliza con apoyo de rodillas. En el segundo registro, no se observa gran mejora, ya que comete los mismos errores, un poco menos pronunciados. En el tercer registro se observa una gran mejora, la alumna logra rolar con la espalda, el apoyo de manos es adecuado, no apoya la cabeza, ya que logra extender sus extremidades en el comienzo y finalización del movimiento, realiza la técnica de rol extendido. No obtiene gran mejora del registro N°1 al N°2, y una gran mejora del registro N°2 al N°3.

Sujeto n° 3: LD-T3

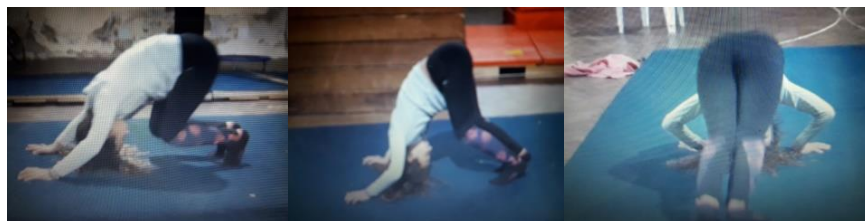
Grupo: turno tarde.

Registro n°1:

Perfil izquierdo:

Perfil derecho:

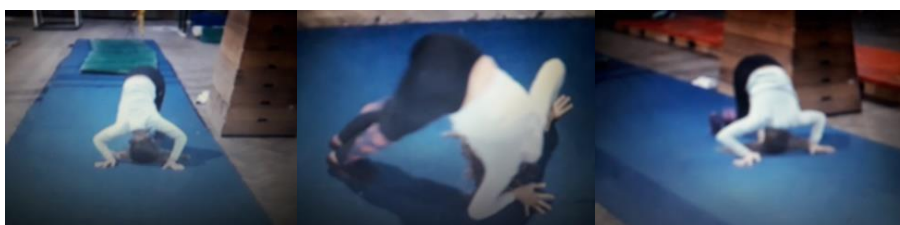
Atrás:



Frente:

Arriba:

Diagonal:

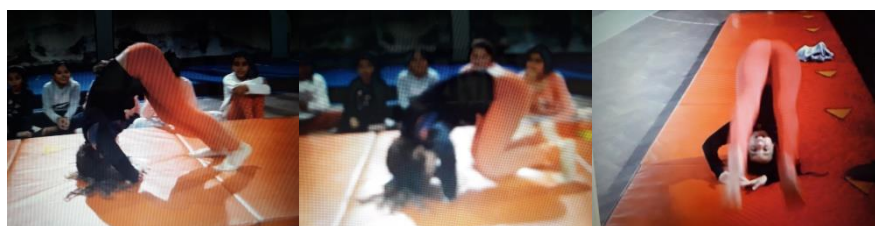


Registro n°2:

Perfil izquierdo:

Perfil derecho:

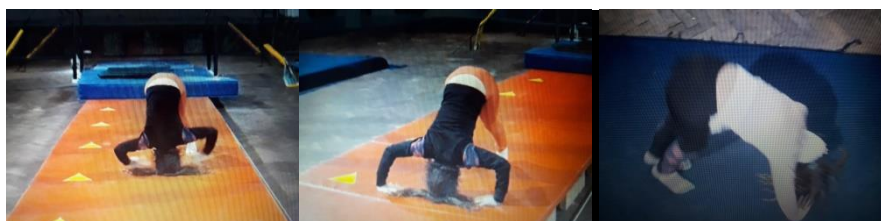
Atrás:



Frente:

Diagonal:

Arriba:

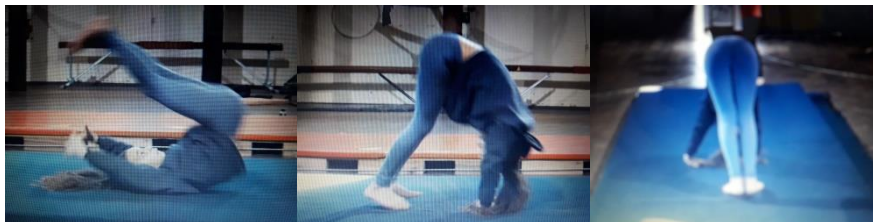


Registro n°3:

Perfil izquierdo:

Perfil derecho:

Atrás:



Frente:

Diagonal:

Arriba:



Análisis Sujeto N°3:

Se puede observar que la técnica de la primer y segunda secuencia que se registró, presentan gran cantidad de errores, ya que posee: flexión de brazos, lo que trae como consecuencia el apoyo de cabeza, varia la posición de manos, en algunas imágenes apoya los codos, finaliza con apoyo de rodillas, debido a su ejecución inadecuada. En el último registro, realiza un gran cambio de la técnica, obteniendo un rol atrás extendido, sus extremidades están completamente extendidas, no se genera apoyo de cabeza y la posición de las manos es adecuada.

Sujeto n° 4: AY-T4

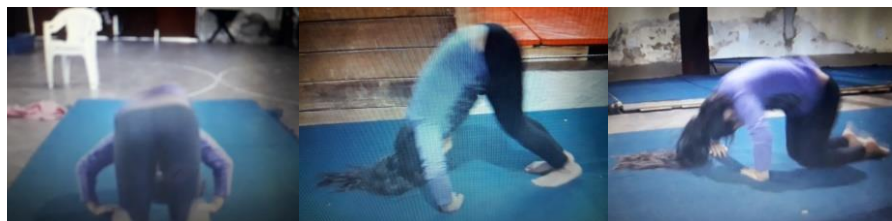
Grupo: turno tarde.

Registro n°1:

Perfil izquierdo:

Perfil derecho:

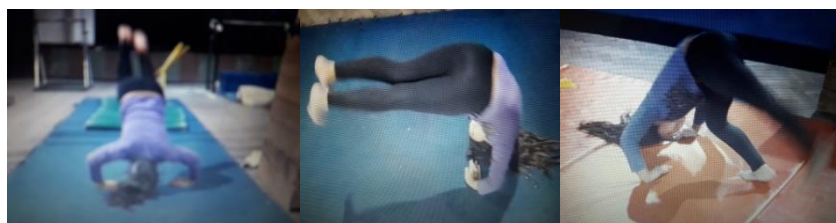
Atrás:



Frente:

Diagonal:

Arriba:

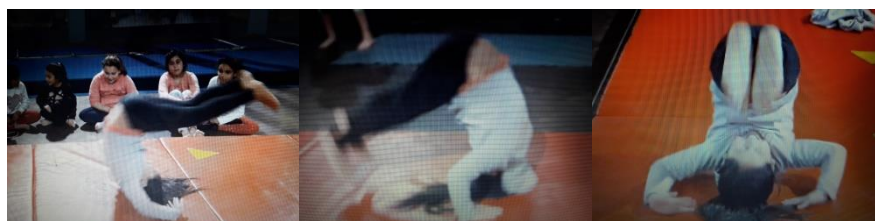


Registro n°2:

Perfil izquierdo:

Perfil derecho:

Atrás:



Frente:

Diagonal:

Arriba:

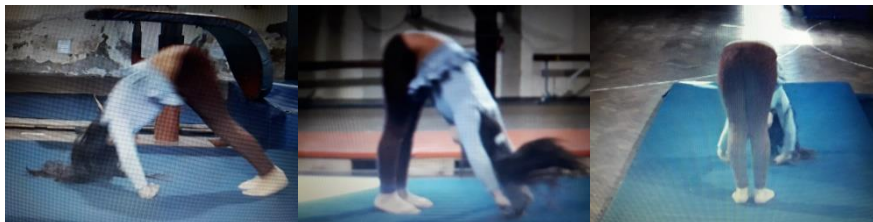


Registro n°3:

Perfil izquierdo:

Perfil derecho:

Atrás:



Frente:

Diagonal:

Arriba:



Análisis Sujeto N°4:

Podemos observar en el primer registro, que los errores más notorios que presenta la alumna son flexión de brazos y finaliza el ejercicio arrodillada. En la segunda secuencia de registro podemos observar que mejora la flexión de brazos y finaliza el ejercicio con apoyo de los pies. En el último registro la alumna consigue una gran técnica de rol atrás extendido, ya no cuenta con flexión de brazos, sus extremidades se encuentran extendidas.

Sujeto n° 5: CP-T5

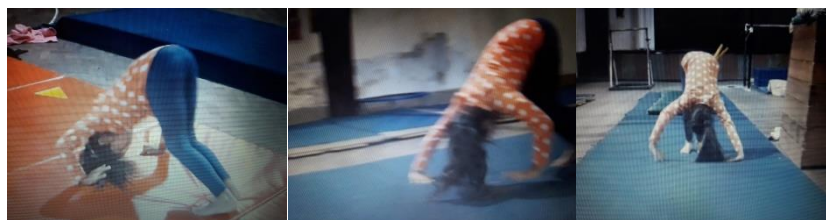
Grupo: turno tarde.

Registro n°1:

Perfil izquierdo:

Perfil derecho:

Atrás:



Frente:

Arriba:

Diagonal:



Registro n°2:

Perfil izquierdo:

Perfil derecho:

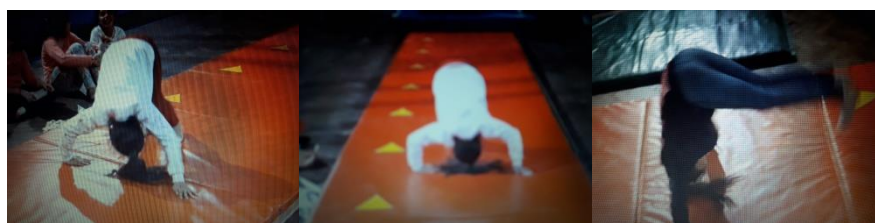
Atrás:



Frente:

Diagonal:

Arriba:



Registro n°3:

Perfil izquierdo:

Perfil derecho:

Atrás:



Frente:

Diagonal:

Arriba:



Análisis Sujeto N°5:

Se puede observar en los registros N°1 y N°2 que la gimnasta no presenta gran cantidad de errores, solo posee una semi-flexión de extremidades. En el último registro logra una extensión total de las mismas, obteniendo como resultado una correcta técnica de rol atrás extendido.

Sujeto n° 6: ZA-T6

Grupo: turno tarde.

Registro n°1:

Perfil izquierdo:

Perfil derecho:

Atrás:



Frente:

Diagonal:

Arriba:

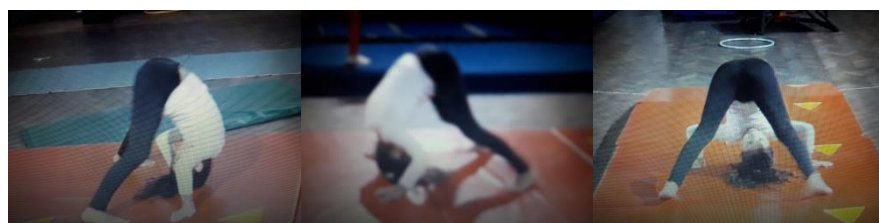


Registro n°2:

Perfil izquierdo:

Perfil derecho:

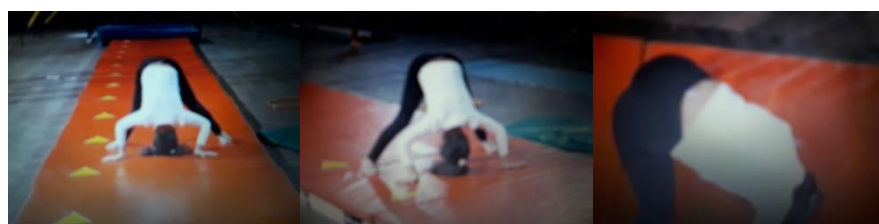
Atrás:



Frente:

Diagonal:

Arriba:

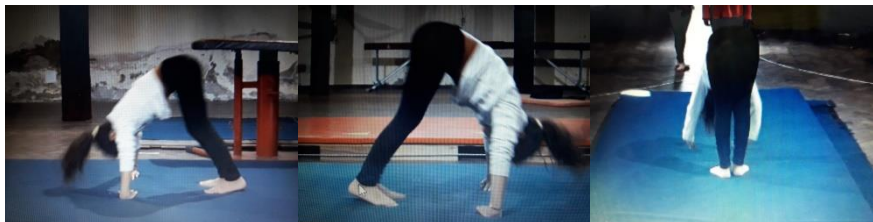


Registro n°3:

Perfil izquierdo:

Perfil derecho:

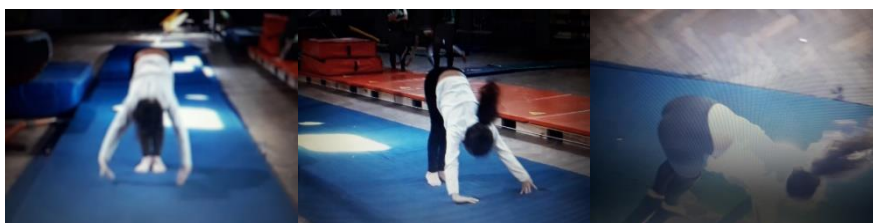
Atrás:



Frente:

Diagonal:

Arriba:



Análisis Sujeto N°6:

Observamos en el primer y segundo registro que la alumna presenta gran cantidad de errores, como el apoyo de sus manos, piernas separadas, extremidades flexionadas, lo que ocasiona que haya apoyo de cabeza. En el último registro la alumna logra corregir sus errores, obteniendo como resultado una correcta ejecución técnica del rol atrás extendido.

Sujeto n° 7: LC-T7

Grupo: turno tarde.

Registro n°1:

Perfil izquierdo:

Perfil derecho:

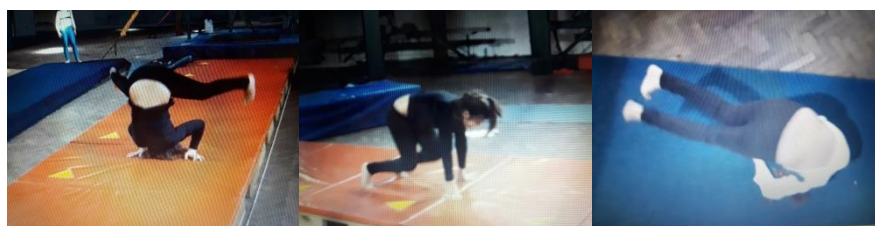
Atrás:



Frente:

Diagonal:

Arriba:



Registro n°2:

Perfil izquierdo:

Perfil derecho:

Atrás:



Frente:

Diagonal:

Arriba:



Registro n°3:



Análisis Sujeto N°7:

En la primera sesión de registros, observamos gran cantidad de errores, como: flexión de brazos, apoyo de cabeza, posición inadecuada de manos, no eleva la cadera y finaliza arrodillada. En el segundo registro podemos ver una leve mejora de los errores antes nombrados. En el tercer registro la gimnasta logra una gran mejora, sus extremidades están semiflexionadas, pero ya no hay apoyo de cabeza, buen apoyo de manos, eleva cadera y al finalizar termina de pie.

REGISTRO RONDÓ:

Sujeto n°1: AR-M1

Grupo: turno mañana.

Registro n°1:

Perfil Derecho:



Perfil Izquierdo:



Diagonal:



Arriba:



Atrás:



Frente:



Registro n°2:

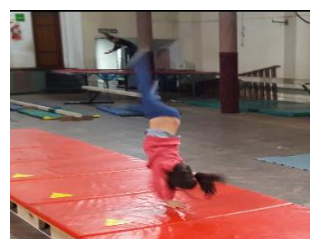
Perfil Derecho:



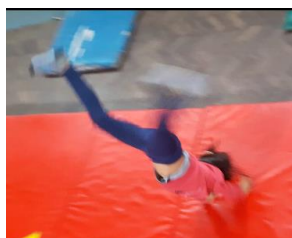
Perfil Izquierdo:



Diagonal:



Arriba:



Atrás:



Frente:



Registro n°3:

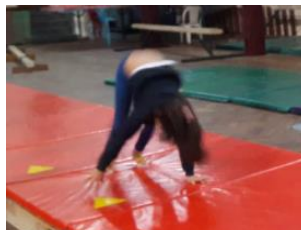
Perfil Derecho:



Perfil Izquierdo:



Diagonal:



Arriba:



Atrás:



Frente:



Análisis sujeto n°1:

En el primer registro se observa que el salticado está automatizado correctamente, con respecto al rondó presenta errores en cuanto al apoyo de manos, que es como el de la medialuna y la separación de piernas se prolonga durante mucho tiempo, por lo que no se juntan en el momento adecuado. Las piernas no están completamente extendidas y no tiene rechazo escapular lo que hace que el rondó finalice con el apoyo de manos en el suelo cuando los pies ya tomaron contacto con el mismo.

En el segundo registro se observa que la posición de las manos se va modificando debido al impulso que obtienen los pies luego del salticado. Las piernas se mantienen semiflexionadas y se produce una mejoría en el momento de juntar los pies y caer con los dos pies juntos. En relación al rechazo escapular no se produjeron cambio significativos.

En el tercer registro se observa una evolución positiva en cuanto a la ejecución en general, las manos logran el recorrido adecuado para lograr que la gimnasta llegue a la posición de corbeta. Las piernas se logran juntar en el momento adecuado y el rechazo se ve mejorado mínimamente en el registro diagonal donde se muestra que las manos no están en contacto con el suelo.

Sujeto n° 2: AO-M2

Grupo: turno mañana.

Registro n°1:

Perfil Derecho:



Perfil Izquierdo:



Diagonal:



Arriba:



Atrás:



Frente:



Registro n°2:

Perfil Derecho:



Perfil Izquierdo:



Diagonal:



Arriba:



Atrás:



Frente:



Registro n°3:

Perfil Derecho:



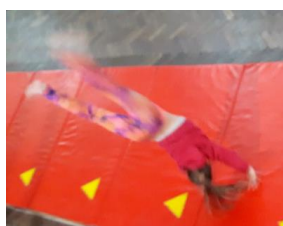
Perfil Izquierdo:



Diagonal:



Arriba:



Atrás:



Frente:



Análisis sujeto n°2:

En el primer registro se muestra un salticado que no está coordinado. La posición que adoptan las manos es similar a la medialuna y las piernas las junta demasiado tarde. La elevación de la cadera es la correcta porque lo tienen automatizado de la medialuna. Finaliza con las piernas juntas pero separadas y el rechazo escapular es mínimo.

En el segundo registro se observa una mejoría en el salticado y una leve rotación en las manos para lograr la posición adecuada. Las piernas las junta en el momento adecuado pero presenta una separación entre las mismas. El rechazo escapular se ve mejorado en relación al registro n°1.

En el tercer registro se observan pocos cambios en relación al registro n°2. Si bien el rechazo se mejoró y corrigió notoriamente es el único aspecto que muestra un avance significativo. Con respecto a la posición de las manos la rotación es mínima y no llega a lograr una corbata totalmente derecha. En relación a la posición de las piernas finaliza con las piernas juntas y la separación es mínima.

Sujeto n° 3: AP-M3

Grupo: turno mañana.

Registro n°1:

Perfil Derecho:



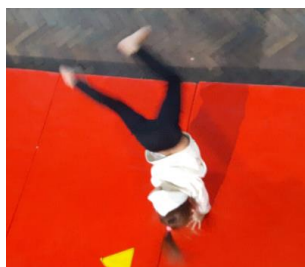
Perfil Izquierdo:



Diagonal:



Arriba:



Atrás:



Frente:



Registro n°2:

Perfil Derecho:



Perfil Izquierdo:



Diagonal:



Arriba:



Atrás:



Frente:



Registro n°3:

Perfil Derecho:



Arriba:



Perfil Izquierdo:



Atrás:



Diagonal:



Frente:



Análisis sujeto n°3:

En el primer registro se puede observar que la gimnasta tiene bien automatizado el salticado pero realiza una medialuna, con flexión de piernas y solamente las junta para finalizar el movimiento, manteniendo el apoyo de las manos en contacto con el suelo.

En el segundo registro notamos una mejoría en el apoyo de las manos, porque se puede observar una corbeta al finalizar el movimiento. No se juntan las piernas en ningún momento, por lo que se puede observar una separación entre las mismas. El movimiento no se realiza sobre el mismo eje debido a la escasa elevación de cadera. En cuanto al rechazo escapular no se observa en ningún momento, finalizando la destreza con las manos apoyadas en el suelo.

En el tercer registro se puede observar que disminuye la separación de las piernas pero no lo realiza en el momento adecuado. La elevación de la cadera se produce notoriamente y se puede observar la posición de corbeta con un mínimo rechazo escapular que no es suficiente para finalizar la destreza. Si bien la destreza obtuvo mejoras notorias no se produjeron cambios significativos en el rechazo escapular y en la posición de las piernas.

Sujeto n° 4: VC-M4

Grupo: turno mañana.

Registro n°1:

Perfil Derecho:



Perfil Izquierdo:



Diagonal:



Arriba:



Atrás:



Frente:



Registro n°2:

Perfil Derecho:



Perfil Izquierdo:



Diagonal:



Arriba:



Atrás:



Frente:



Registro n°3:

Perfil Derecho:



Perfil Izquierdo:



Diagonal:



Arriba:



Atrás:



Frente:



Análisis sujeto n°4:

En el primer registro se puede observar que el salticado está automatizado con un mínimo de errores. El apoyo de las manos tiene una rotación notoria que permite que la gimnasta junte las piernas y marque una postura de corbeta que no presenta las piernas de forma paralela. El rechazo escapular no se realiza y finaliza el rondó con las manos apoyadas en el suelo.

En el segundo registro se observa que la gimnasta llega a juntar las piernas en el momento adecuado por lo que la postura de la corbeta se marca notoriamente. La posición de las manos adopta la rotación adecuada y la elevación de la cadera es la correcta. Se puede observar que no realiza el apoyo de las manos en la misma línea de los pies. El rechazo escapular se ve mejorado notoriamente ya que finaliza el rondó de pie con una leve inclinación hacia adelante.

En el tercer registro se puede observar cambios significativos en la postura que adopta la gimnasta para la ejecución técnica del rondó. El salticado muestra una correcta postura, la posición de las manos manifiesta la rotación necesaria para que pueda obtener la postura de corbeta. Las piernas logra juntarlas en el momento adecuado pero no se mantienen totalmente juntas, ya que se observa una pequeña separación al momento de finalizar el rondó. En relación al rechazo escapular se muestra una gran mejoría, ya que la gimnasta finaliza el rondó de pie y con brazos extendidos hacia adelante.

Sujeto n° 1: TD-T1

Grupo: turno tarde.

Registro n°1:

Izquierda:

Derecha:

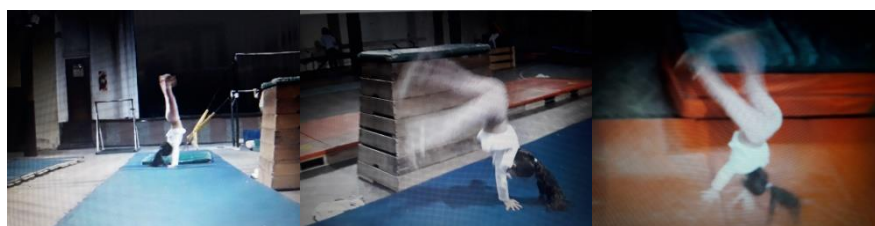
Adelante:



Atrás:

Diagonal:

Arriba:

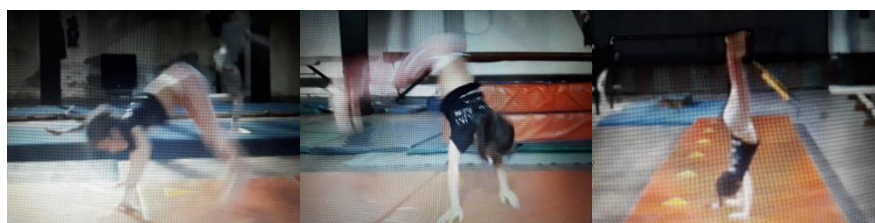


Registro n°2:

Izquierda:

Derecha:

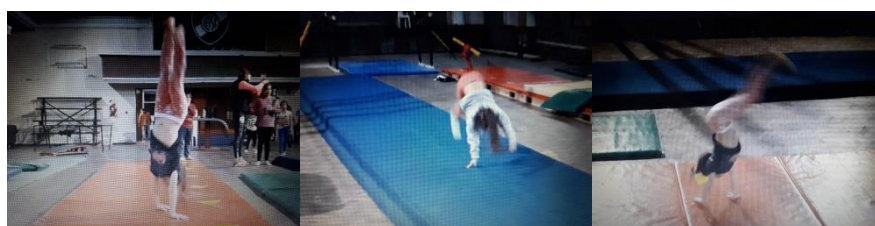
Adelante:



Atrás:

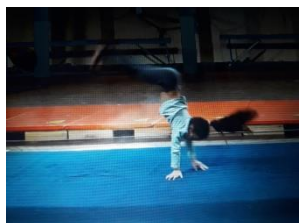
Diagonal:

Arriba:

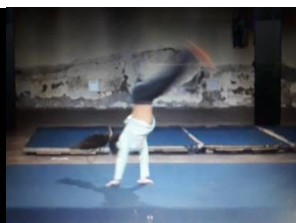


Registro n°3:

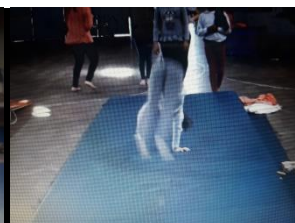
Izquierda:



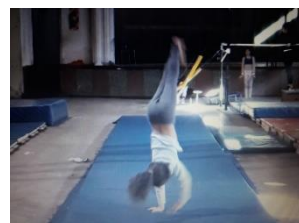
Derecha:



Adelante:



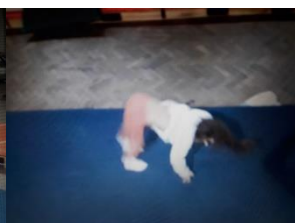
Atrás:



Diagonal:



Arriba:



Análisis Sujeto N°1:

Se puede observar que la técnica de los primeros registros poseen los siguientes errores: Posición de manos, las piernas no logran unirse en el momento adecuado, la cadera se encuentra baja, las manos no finalizan en línea y no produce rechazo. En el segundo registro, podemos ver una mejora en la posición de las manos y logra unir las piernas en el momento adecuado. En el tercer registro se puede observar que la gimnasta comienza a rechazar al finalizar el ejercicio. Su proceso de aprendizaje es muy significativo.

Sujeto n° 2: GC-T2

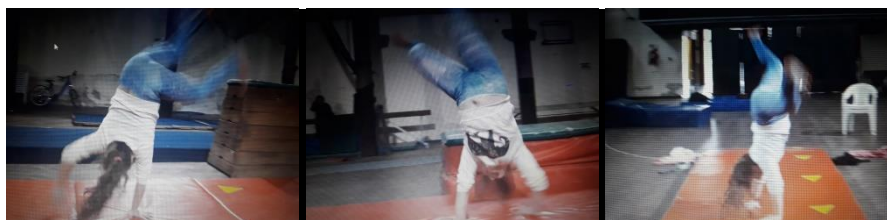
Grupo: turno tarde.

Registro n°1:

Izquierda:

Derecha:

Adelante:



Atrás:

Diagonal:

Arriba:



Registro n°2:

Izquierda:

Derecha:

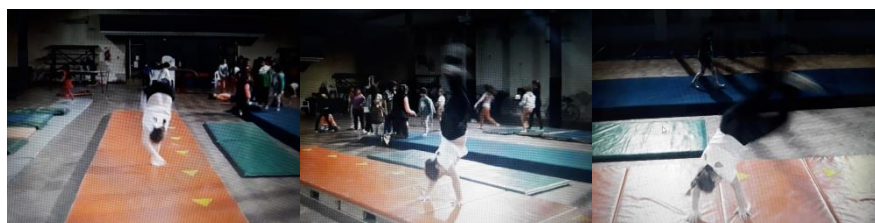
Adelante:



Atrás:

Diagonal:

Arriba:

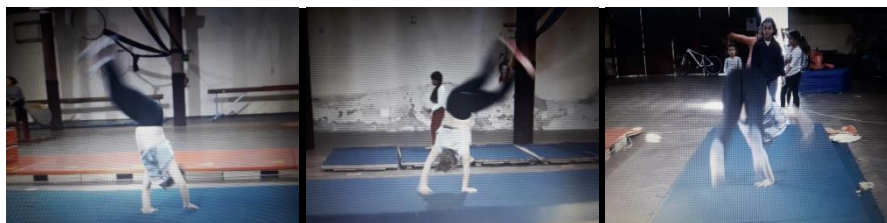


Registro n°3:

Izquierda:

Derecha:

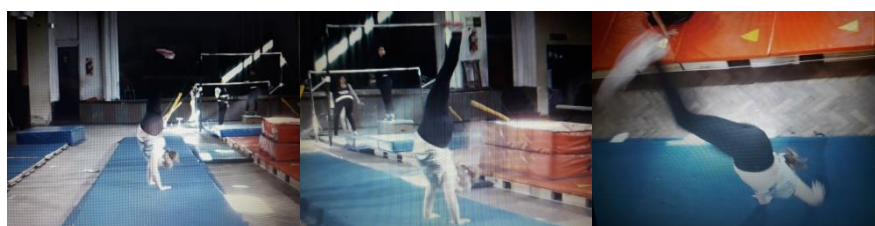
Adelante:



Atrás:

Diagonal:

Arriba:



Análisis Sujeto N°2:

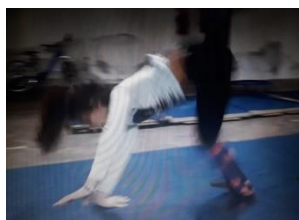
En la primera secuencia de registros, se puede observar que la alumna realiza media luna, de forma desprolija, ya que el apoyo de las manos es inadecuado y sus piernas se encuentran flexionadas. En el segundo registro, comienza a unir las piernas, su cadera se puede ver que todavía se encuentra baja y no genera rechazo, finaliza con la palma de las manos apoyadas en el suelo. En el último registro obtiene una mejor postura y comienza a rechazar, puede lograr mayores mejoras en su técnica.

Sujeto n° 3: LD-T3

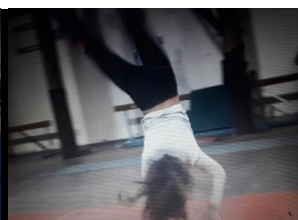
Grupo: turno tarde.

Registro n°1:

Izquierda:



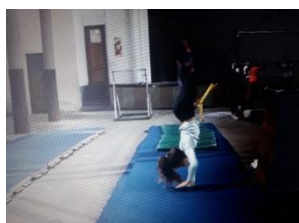
Derecha:



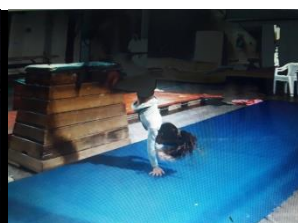
Adelante:



Atrás:



Diagonal:



Arriba:

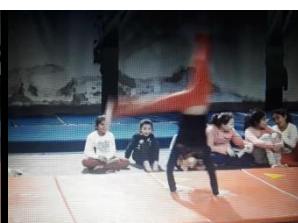


Registro n°2:

Izquierda:



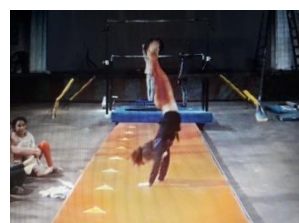
Derecha:



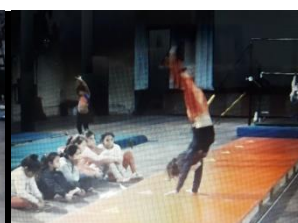
Adelante:



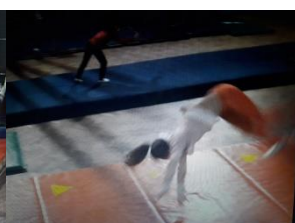
Atrás:



Diagonal:



Arriba:

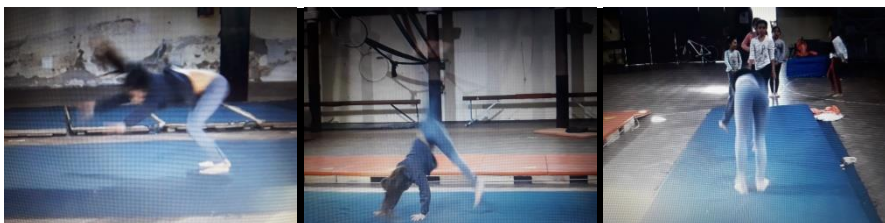


Registro n°3:

Izquierda:

Derecha:

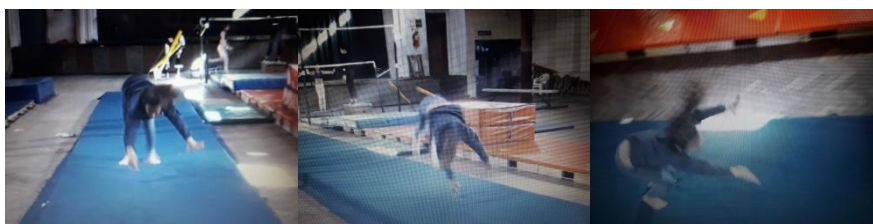
Adelante:



Atrás:

Diagonal:

Arriba:



Análisis Sujeto N°3:

Se puede observar que la técnica de la primera secuencia que se registró, presentan gran cantidad de errores, ya que posee: flexiones de brazos, posición de manos inadecuada, piernas separadas, cadera baja y no rechaza al finalizar. En el segundo registro con respecto a los errores del registro anterior, mejoro en cuanto al rechazo, pero la postura del cuerpo no es la adecuada. En el último registro, mejora el rechazo y la postura, la última puede mejorarla más, fortaleciendo la zona media.

Sujeto n° 4: AY-T4

Grupo: turno tarde.

Registro n°1:

Izquierda:

Derecha:

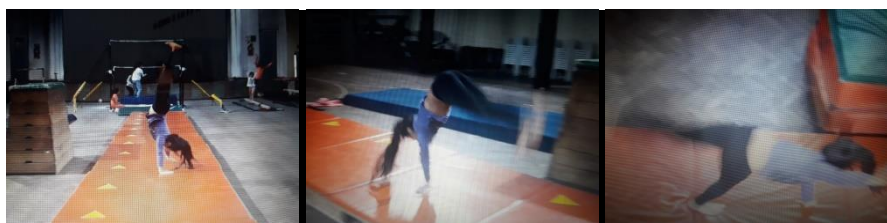
Adelante:



Atrás:

Diagonal:

Arriba:

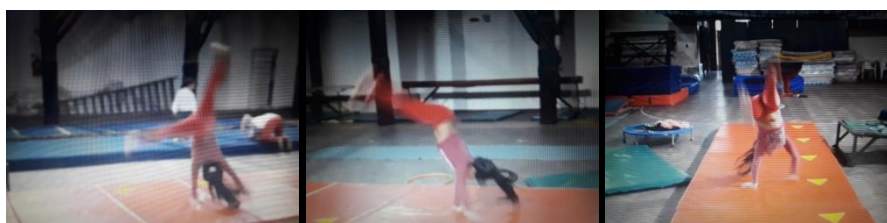


Registro n°2:

Izquierda:

Derecha:

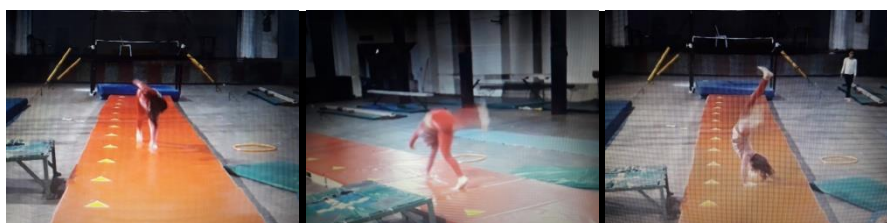
Adelante:



Atrás:

Diagonal:

Arriba:

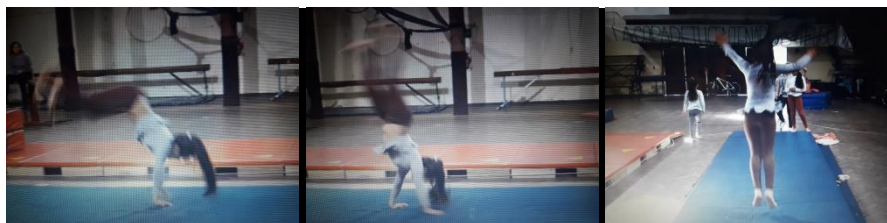


Registro n°3:

Izquierda:

Derecha:

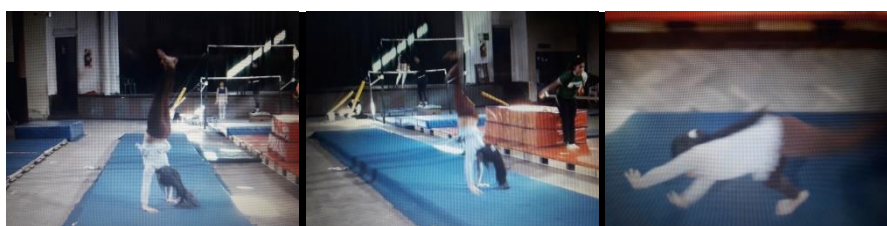
Adelante:



Atrás:

Diagonal:

Arriba:



Análisis Sujeto N°4:

Podemos observar en el primer y segundo registro que los errores más notorios que presenta la alumna son: cadera baja, postura del cuerpo inapropiada y piernas separadas. En la última secuencia de registro podemos observar que mejora notoriamente los errores antes nombrados y comienza a realizar un gran rechazo, obteniendo una muy buena técnica de la destreza rondó.

Sujeto n° 5: CP-T5

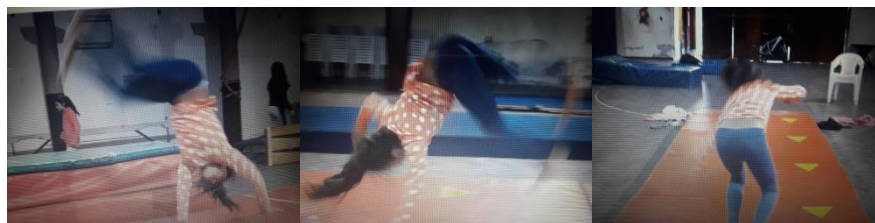
Grupo: turno tarde.

Registro n°1:

Izquierda:

Derecha:

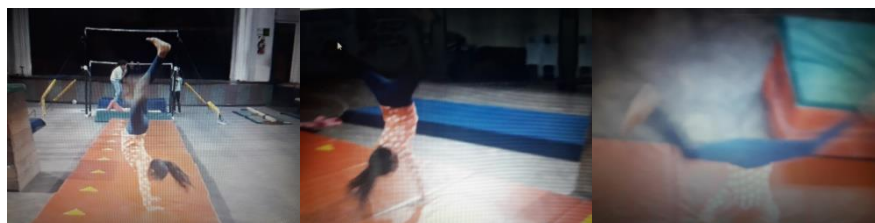
Adelante:



Atrás:

Diagonal:

Arriba:

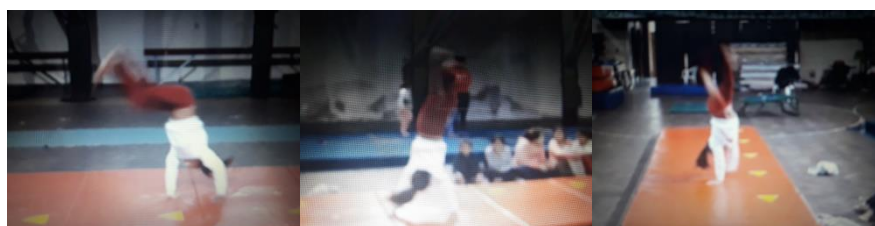


Registro n°2:

Izquierda:

Derecha:

Adelante:



Atrás:

Diagonal:

Arriba:



Registro n°3:

Izquierda:

Derecha:

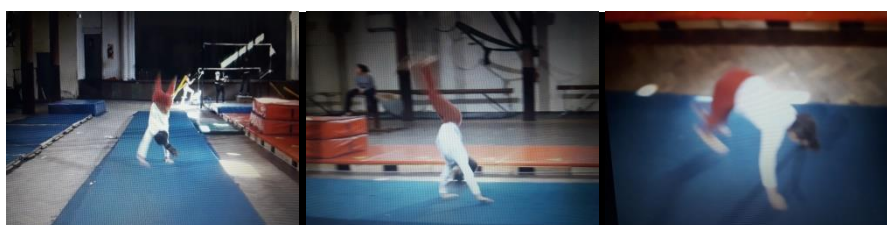
Adelante:



Atrás:

Diagonal:

Arriba:



Análisis Sujeto N°5:

En el primer registro observamos que la gimnasta realiza una media luna, con gran cantidad de errores en la misma, ya que sus piernas se encuentran totalmente separadas y flexionadas, la posición de las manos pertenece a la destreza antes nombrada y la posición del cuerpo es inadecuada. En el segundo registro, podemos notar que la alumna logra avances, en la unión y extensión de las piernas, no obtiene una postura de su cuerpo adecuada, pero mejoró en relación a la anterior. En el último registro la alumna mejoro notablemente la postura de su cuerpo y realiza rechazo al finalizar el ejercicio, consiguiendo una buena técnica de rondó.

Sujeto n° 6: ZA-T6

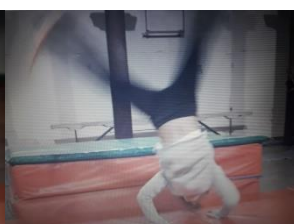
Grupo: turno tarde.

Registro n°1:

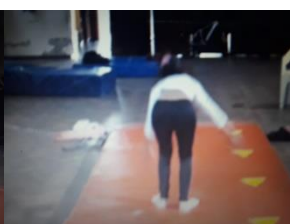
Izquierda:



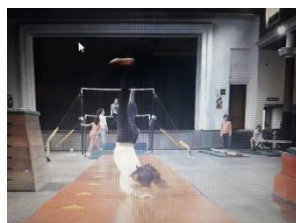
Derecha:



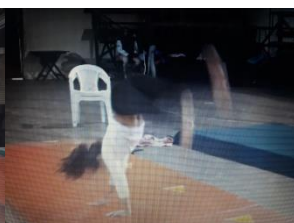
Adelante:



Atrás:



Diagonal:

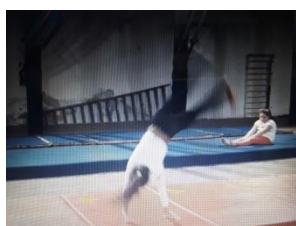


Arriba:

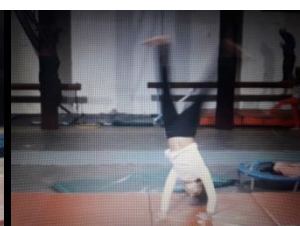


Registro n°2:

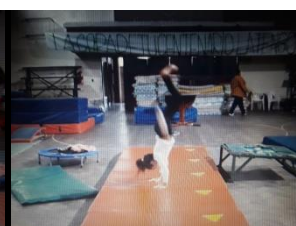
Izquierda:



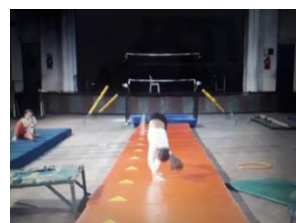
Derecha:



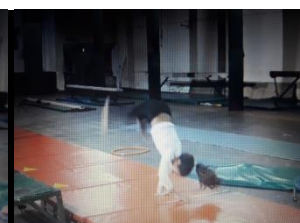
Adelante:



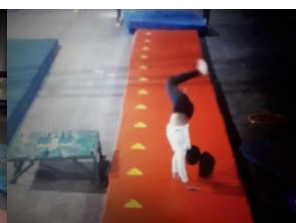
Atrás:



Diagonal:



Arriba:



Registro n°3:



Análisis Sujeto N°6:

Observamos en la primera secuencia fotográfica, que la alumna presenta muchísimos errores, uno de los más notorios es la flexión de brazos y de piernas, a su vez no logra unir las piernas en el momento adecuado, debe mejorar mucho su postura corporal. En el segundo registro, observamos que la alumna generó un cambio muy positivo, que ya no comete flexiones de brazos, lo que le permite a su vez una mejora en su postura. En el último registro observamos que la alumna logra unir las piernas en el momento adecuado, genera velocidad de movimiento y un gran rechazo, ya que obtuvimos como resultado una buena técnica de la destreza rondó.

Sujeto n° 7: LC-T7

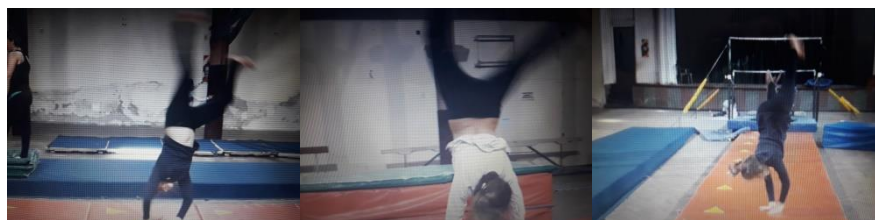
Grupo: turno tarde.

Registro n°1:

Izquierda:

Derecha:

Adelante:



Atrás:

Diagonal:

Arriba:

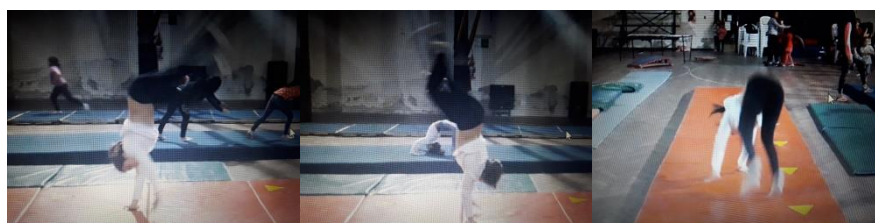


Registro n°2:

Izquierda:

Derecha:

Adelante:



Atrás:

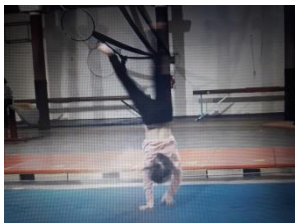
Diagonal:

Arriba:

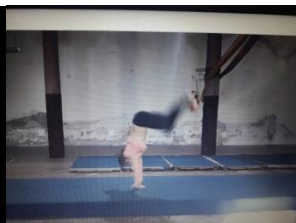


Registro n°3:

Izquierda:



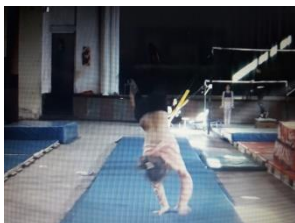
Derecha:



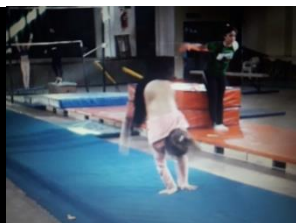
Adelante:



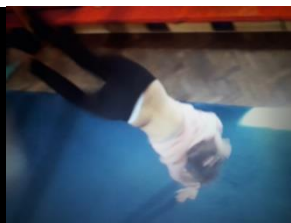
Atrás:



Diagonal:



Arriba:



Análisis Sujeto N°7:

En las secuencias de registros, observamos que la gimnasta presenta gran cantidad de errores, como: piernas separadas, posición inadecuada de manos, cadera baja, no junta las piernas en el momento correcto y no genera rechazo. Se pudo observar una leve mejora en la posición de las manos, en la postura del cuerpo y en la velocidad de movimiento, ya que debe seguir trabajando para obtener una mejor técnica de la destreza rondó.

Anexo VI:

En el siguiente anexo se muestra un diagrama de Gantt que detalla el cronograma de actividades que se llevan a cabo durante la ejecución de la intervención social.

Cronograma de actividades. Año 2017	Mar.	Abr.	May.	Jun.	Jul.	Ago.	Sep.
Relevamiento de material	X	X	X	X	X	X	X
Identificación y selección de fuentes primarias y secundarias	X	X	X	X	X	X	
Fortalecimiento del marco teórico de la investigación	X	X	X	X	X	X	X
Taller de apoyo al trabajo con los docentes	X	X	X	X			
Consulta y corrección de avances con el director	X	X	X	X	X	X	
Selección de instrumentos de recolección de datos			X				
Elaboración de guion de encuesta			X				
Elaboración de planes de acción				X			
Elaboración de guion de observación			X	X			
Realización de encuesta			X				
Realización de planes de acción				X	X	X	
Plan de acción N°1- Rol atrás				X			
Plan de acción N°2- Rol atrás				X			
Plan de acción N°3- Rol atrás				X			
Plan de acción N°4- Rol atrás				X			
Plan de acción N°5- Rol atrás				X			
Plan de acción N°6- Rol atrás				X			
Plan de acción N°7- Rol atrás				X			
Plan de acción N°8- Rol atrás				X			
Plan de acción N°9- Rol atrás					X		
Plan de acción N°10- Rol atrás					X		
Plan de acción N°11- Rol atrás					X		
Plan de acción N°12- Rol atrás					X		
Plan de acción N°13- Rondó					X		
Plan de acción N°14- Rondó					X		
Plan de acción N°15- Rondó					X		

Plan de acción N°16- Rondó						X	
Plan de acción N°17- Rondó						X	
Plan de acción N°18- Rondó						X	
Plan de acción N°19- Rondó						X	
Plan de acción N°20- Rondó						X	
Plan de acción N°21- Rondó						X	
Plan de acción N°22- Rondó						X	
Plan de acción N°23- Rondó						X	
Plan de acción N°24- Rondó						X	
Realización de observaciones				X	X	X	
Registro fotográfico y de videos				X	X	X	
Registro N°1 fotográfico y de videos- Rol atrás				X			
Registro N°2 fotográfico y de videos- Rol atrás				X			
Registro N°3 fotográfico y de videos- Rol atrás					X		
Registro N°1 fotográfico y de videos- Rondó					X		
Registro N°2 fotográfico y de videos- Rondó						X	
Registro N°3 fotográfico y de videos- Rondó						X	
Análisis e interpretación de documentos			X		X	X	X
Elaboración de informe final							X