

# Gimnasia Artística, Parkour y Trampolín

## ETAPAS DEL PROGRAMA:

- A) Enseñanza de los elementos básicos
- B) Perfeccionamiento
- C) Entrenamiento

### A) Enseñanza:

La actividad lúdica responde siempre a la necesidad que tiene el niño de usar sus fuerzas enteramente nuevas, de manera libre. La adquisición de REGLAS es progresiva; a través de la aceptación de la regla, el niño realiza un verdadero aprendizaje de la vida social.

El aprendizaje se basa en la observación, en la percepción y en el reconocimiento.

Es el primer escalón de nuestro programa, se brinda a los niños los elementos básicos de este deporte, con un lógico proceso de ambientación.

En edades tempranas priman los intereses primarios como el juego y los aspectos formativos simples, los cuales tienen prioridad en nuestro programa. Aquí se aprende a rodar, apoyos sobre las manos, inversiones, balanceos, equilibrios, coordinaciones, etc.

### B) Perfeccionamiento:

Aparece la necesidad del perfeccionamiento morfo funcional y psíquico, concretado en un gesto deportivo en un puntaje, en la superación de sí mismo o un adversario. Obliga a uno a conocer, a descubrir valores propios y también limitaciones.

En esta etapa el gimnasta es introducido, luego de haber aprendido los elementos básicos, en una parte del programa más compleja, que le permite pulir y perfeccionar los elementos adquiridos además de aprender nuevos elementos.

Comienza a aparecer la palabra "COMPETENCIA" y entrenamientos un tanto más exigentes.

El principal objetivo que se persigue en esta etapa es un acondicionamiento orgánico general con vistas a obtener un sujeto sano, física y mentalmente.

### C) Entrenamiento:

El dominio de sí mismo que debe llegar a un alto grado de refinamiento, no llega por sí solo. Es preciso adquirirlo, ejercitarlo, aplicarlo a CONCIENCIA en la práctica diaria.

La RESPONSABILIDAD y la VOLUNTAD son el "corazón" de este emprendimiento.

La palabra competencia adquiere fundamental relevancia, esto nos lleva a entrenamientos más intensos, en el cual la parte psíquica pasa a ser más importante ya que la gimnasia es uno de los deportes más sacrificados y exige constantemente superar miedos, temores, dolores, cansancio, etc.

\*\*\* Entendemos que "EDUCAR" es preparar para la vida, por lo cual buscamos "más formación y menor importancia al resultado", "más comprensión y menos egoísmo", estos son los lemas que perseguimos en nuestra tarea para formar buenos niños y buenos gimnastas; ya que desde temprana edad están con nosotros y en estas etapas de formación es muy importante el desarrollo físico y psíquico.

**Estos conceptos aquí volcados son fundamentales para el éxito de cualquier programa deportivo en todos los niveles.**

**Si ustedes aceptan nuestra metodología (la cual aclaramos que no somos los autores, ya que somos cultores de un concepto universalmente aceptado), en la forma de encarar todos los niveles de un programa de gimnasia, le damos la bienvenida a este deporte.**

Prof. Fernando Llanes

Prof. Yusi Ruberto

[www.cegipa.com.ar](http://www.cegipa.com.ar)

[Instagram -.cegipa](https://www.instagram.com/cegipa)

[facebook.- cegipa](https://www.facebook.com/cegipa)