PARAMETROS PRESENTACIÓN PROPUESTAS PROGRAMAS DEPORTIVOS

FUNZA CUNDINAMARCA

2020-2024

NOMBRE: Héctor Arnulfo León León

DEPORTE: GIMNASIA

POSIBLES CATEGORIAS Y/O GRUPOS A LOS CUALES VA ENFOCADA SU PROPUESTA

MATROGIMNASIA - BASE
INICIACION
SELECCION

INTRODUCCION

Esta propuesta esta desea verificar la viabilidad para darle continuidad a la escuela deportiva de gimnasia artística de los niños en edades de 3 a 14 años del municipio de Funza Cundinamarca, teniendo en cuenta que es una disciplina base y para observar como la población infantil utiliza su tiempo libre y si los líderes le están dando un buen uso a los espacios recreo- deportivos que posee el municipio, siendo esta también la oportunidad para realizar procesos de selección de talentos y apoya la gestión competitiva al departamento que ya otros municipios tienen consolidada en varios sectores de la sabana Cundinamarqués.

La motivación para el desarrollo de esta propuesta es contribuir la continuidad de los procesos que al año 2007 promovió grandes deportistas a nivel departamental ,nacional , internacional y que al finalizo su ciclo en los años

siguientes y que en la actualidad tiene exponentes del municipio representando a academias privadas o escuelas municipales de otros municipios, promoviendo que la población infantil aproveche mejor su tiempo libre por medio de la práctica del gimnasia artística e iniciar con la adquisición de implementación y adecuación de espacios que permitan un óptimo desarrollo de actividades que busquen la masificación de esta disciplina base, que desarrollo un enfoque transverso y multidisciplinar, donde deportes como el porrismo y demás disciplinas acrobáticas pueden beneficiarse de espacios y el conocimiento técnico pueda servir de apoyo para un desarrollo integral ,contando con varios puntos de vista sobre lo técnico asegurando mejores procesos y excelentes resultados finales.

Una alta experiencia en procesos municipales asegura que la implementación de la escuela de gimnasia desarrolla una amplia gama de habilidades que generan en la población atendida amplios recursos y destrezas que permiten desenvolver una buen papel en la mayoría de deportes de conjunto e individuales, además de tener programas de iniciación a la competencia, que con implementación básica se desarrollan y que progresivamente al aumento del nivel se solicita una mayor cantidad y calidad en el material utilizado, esto generando gastos y espacios mínimos para dar inicio a esta escuela de formación.

JUSTIFICACIÓN.

El entorno social en Colombia se encierra en una problemática infantil y juvenil donde se convierte en un papel importante para los educadores, situaciones como el consumismo de redes sociales, la adicción a la los medios cibernéticos, la drogadicción, el alcoholismo y la delincuencia por la que se está atravesando en la actualidad, debido a esta problemática la mayoría de la población infantil y juvenil le da un mal manejo al tiempo libre que le queda después de hacer sus actividades cotidianas y donde la influencia de otros grupos sociales que ya están establecidos municipio hacen que cada vez sean pocos los niños que logran alcanzar unos estudios superiores y una desarrollo integral como persona, es por eso que es imprescindible crear espacios de formación deportiva para niños, los cuales están empezando esa etapa de formación en la que absorben información y actúan de acuerdo al contexto que los rodea, es en ese preciso momento cuando se necesita un orientador que los ayude a comprender lo que están captando para así orientarlos por un buen camino alejado de aquellos problemas que se presentan en la comunidad.

No es un misterio que en una sociedad como la nuestra, el apoyo al deporte por parte de las entidades gubernamentales es menor comparándolo con otros países, sin embargo, si hacemos una referencia de lo que se hacía unos años atrás hemos crecido un poco a cuanto a la creación de espacios deportivos en los diferentes municipios y en el apoyo que se le ha dado a la práctica de la actividad física y el deporte, pero aún falta más por mejorar el proceso de formación de la población infantil. Por lo tanto, es fundamental hacer una buena organización para promover y fomentar la cultura deportiva en cada barrio del municipio, creando espacios para el aprovechamiento del tiempo libre de la población infantil donde se les brinde la oportunidad de desarrollarse integralmente como seres humanos.

La finalidad de la creación de la escuela deportiva de gimnasia artística, es ayudar a que no solo se les permita a sus integrantes un desarrollo motriz, sino también su crecimiento personal, espiritual, mientras se juega, aprende, teniendo en cuenta sus proyecciones individuales y de cooperación dentro y fuera de un campo deportivo, con esto se está dando gran paso para ayudar a que la

población infantil sepa darle un buen manejo al aprovechamiento del tiempo libre para alejarse de las problemáticas de la comunidad.

OBJETIVO GENERAL.

Dar continuidad a los procesos de la Escuela Deportiva de gimnasia artística para el aprovechamiento del tiempo libre y formación competitiva de los niños en edades de 5 a 14 años y crear el grupo de matrogimnasia en edades de 3 a5 años del Municipio de Funza Cundinamarca y que al año 2023 promueva deportistas a nivel departamental y nacional.

OBJETIVOS ESPECIFICOS.

Determinar el diseño metodológico e implementación de una Escuela Deportiva Gimnasia Artística para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños en edades entre 6 a 14 años

Demostrar antecedentes institucionales del deporte de la gimnasia artística con el fin de observar la viabilidad del proyecto en el municipio de Funza.

Incentivar el uso a la población infantil de su tiempo libre.

Crear espacios de practica gimnastica en niños de 3 a 5 años como medio de detección de talentos

Desarrollar un proceso deportivo a través de sesiones de entrenamiento para aprovechamiento del tiempo libre.

Elaborar planeación macro de entrenamiento que permitan desarrollar un proceso seguro y encaminado al apoyo a la consecución de los altos logros.

A Continuación realice una caracterización de su deporte teniendo en cuenta todos los aspectos que influyen en este.

PROGRAMAS QUE SE PRETENDEN IMPLEMENTAR

USAG

El programa olímpico juvenil se desarrolló con la creencia de que todos los atletas, independientemente de su potencial, deben tener una base sólida de habilidades básicas para avanzar con seguridad. El programa permite a la gimnasta avanzar a su propio ritmo, compitiendo en más de un nivel en un año, si así lo desea.

El Programa Olímpico Femenino Juvenil se divide en tres grandes segmentos; Desarrollo, obligatorio y opcional.

a. Los niveles de desarrollo 1 a 3 pueden usarse como un programa no competitivo y orientado al logro para su uso dentro del programa de pre-equipo de un gimnasio, o pueden ser usados como un programa competitivo de introducción / recreación. Los estados pueden ofrecer Campeonatos del Estado para estos niveles.

Pruebas en el gimnasio o entre clubes.
El equipo debe acomodar el tamaño de los gimnastas.
Los gimnastas deben entrar en el nivel 1, pero pueden progresar a través de los eventos y habilidades en diferentes niveles.
Los atletas no pueden saltar cualquier nivel (excepción... El nivel 6 puede ser omitido, ver más abajo). Deben avanzar un nivel a la vez al anotar la puntuación mínima de movilidad en cualquier competición sancionada por los Estados Unidos de Gimnasia
Una gimnasta no puede avanzar al nivel 4 hasta que haya completado los requisitos que se enumeran en la tabla de entrada y movilidad.

Niveles 1-2: Algunos estados tienen un programa organizado de nivel 1-2 con eventos sancionados.

b. La segunda parte se compone de los niveles obligatorios 4 y 5. Ambos niveles son progresivos en la naturaleza, basándose en las habilidades requeridas en el nivel anterior. Las oportunidades competitivas se proporcionan hasta e incluyendo el campeonato nacional.

c. El tercer segmento son los niveles opcionales 6-10. Los niveles 6, 7, 8 y 9 tienen restricciones de dificultad, mientras que el nivel 10 no tiene restricciones en la elección de habilidades. La composición se evalúa en los niveles 8, 9 y 10. En el Código Olímpico de Puntos Jr. para obtener una explicación completa de las reglas del Nivel 6-10. Nivel 6 y 7 tiene oportunidades competitivas hasta e incluyendo Campeonatos nacionales. Se ofrecen oportunidades competitivas adicionales para los niveles 8-10.

AGE GROUP

El programa FIG Age Group tuvo sus inicios a finales de la década de 1990 con una amplia revisión mundial de la literatura de ciencias del deporte relacionada con las características de crecimiento y desarrollo de un niño a medida que avanza desde el nacimiento hasta la edad adulta. Pero en ese momento la información se utilizó para informar el contenido, el plan de estudios y el enfoque del Programa de la Academia FIG.

A partir de 2011, con el apoyo parcial del COI, esta información se ha complementado con un amplio Programa de Desarrollo y Competencia para la Gimnasia Artística Masculina y Femenina y, más recientemente, para la Gimnasia Rítmica que actualmente se está introduciendo y probando en todo el mundo.

Los Programas de Desarrollo y Competencia del Grupo de Edad incluyen un programa de pruebas y seguimiento y desarrollo para habilidades físicas y habilidades técnicas de MAG, WAG y RG, así como un programa completo de competición de dos niveles con reglas modificadas para gimnastas de edad y ejercicios obligatorios para todas las edades. También incluye una variedad de información adicional relacionada con el desarrollo de un programa de gimnasia sistemática que puede conducir a un alto rendimiento.

El programa de competencia para MAG y WAG fue desarrollado por Hardy Fink, el Director de Programas de Educación y Academia y las rutinas de suelo de WAG con música de Lilia Ortiz López, de México, que ha sido una de las academias más activas y expertos en programas de grupo de edad. El programa de pruebas fue desarrollado por el reconocido entrenador y clínico Dieter Hofmann y Hardy Fink y por los elementos coreográficos y artísticos por muchos años de World y Olympic-coach y consultor de varios equipos nacionales, Carol Ángela Orchard. El Programa de Grupos de Edad Rítmica se desarrolló a partir de 2014 bajo la supervisión de Hardy Fink con expertos técnicos en gimnasia rítmica y expertos frecuentes de la academia Nada Aleksandrova, Eunice Libre y Helena Dias.

A 31 de mayo de 2015, el contenido del Programa de Desarrollo y Competencia FIG Group ya se ha introducido en sesenta y una sesiones de capacitación a 1403 diferentes entrenadores de 88 países.

Debido a las experiencias y el aprendizaje, a las aportaciones ya las consultas de estas 61 sesiones de formación de instructores de grupos de edad, los programas de grupos de edad MAG y WAG han tenido más consultas y pruebas mundiales durante un período de cinco años que cualquier otra iniciativa en la historia FIG. En consecuencia, los manuales de grupos de edad han pasado por cinco ediciones a medida que se han adoptado las recomendaciones y se han realizado mejoras. Ahora se puede considerar terminado.

Todos los aspectos de los programas - Manuales Técnicos, videos de todas las pruebas físicas y técnicas y de los ejercicios obligatorios, así como la música de ejercicios del piso del WAG, serán publicados o accesibles desde este sitio a partir de junio de 2015. Ortiz López y Derick Scholtz que pasaron meses preparando cada uno de los casi 400 videos con sus gimnastas.

Todo el programa tiene la intención de servir como una "receta" centrada en el atleta para los no expertos y para las federaciones que no tienen la experiencia o los recursos para desarrollar sus propios programas. Están destinados a preparar de forma segura y sistemática gimnastas hacia el alto rendimiento por debajo del nivel junior. Nuestros deportes de gimnasia han evolucionado en los últimos 40 o 50 años de ser adulto para aquellos en los que la formación infantil intensiva se ha convertido en la norma. Son los adultos los que dicen a los niños qué hacer y cuánto hacer y con demasiada frecuencia se ignora la salud, la seguridad y el cuidado de los niños. Los programas de grupos de edad FIG se centran en la calidad del rendimiento y la salud de los niños antes de la dificultad. Las dificultades más altas pueden ser entrenadas a edades más tempranas bajo condiciones seguras, pero no deben ser incluidas en los ejercicios de competición. El Programa de Competencia de Grupo de Edad

No se pretende que las federaciones adopten la parte de desarrollo o la parte de competencia del Programa de Grupo de Edad de la FIG. Pero será un recurso enormemente valioso y "receta" para aquellos que no tienen ningún programa propio.

Sin embargo, los niveles de alto rendimiento 3 y 4 (HP3 y HP4) del programa de competición para MAG & WAG están siendo altamente recomendados para todas las competiciones internacionales de grupos de edad y serán finalmente requeridos para las competiciones internacionales de grupos de edad que necesitan la aprobación FIG. Es la primera vez que hay un conjunto común de reglas de competencia de grupos de edad disponible en todo el mundo y esto

tiene el potencial de proporcionar una variedad de ventajas y oportunidades. Muchos países seguirán utilizando sus propias reglas de competencia diseñadas para sus propios programas dentro de sus países, pero gradualmente comenzarán a competir con las reglas del grupo FIG cuando compitan internacionalmente con otros países, independientemente del nivel.

Hardy Fink
Director de Educación de la FIG y Programa Academia

CARACTERIZACION GIMNASIA ARTISTICA

CARACTERISTICAS FISIOLOGICAS

Este deporte es considerado como uno de los más completos ya que su práctica propicia el desarrollo armónico de casi todos los músculos del cuerpo. La realización de ejercicios en aparatos provoca el incremento de la fuerza de los músculos de las extremidades superiores y del tronco; en los saltos y ejercicios sobre el tapiz influye en la fuerza – rapidez de los músculos de las extremidades inferiores y se logra aumentar la elasticidad; se perfecciona el funcionamiento del

Aparato vestibular en la regulación del equilibrio, demás.

La ejecución precisa de estos movimientos implica un exacto control de las acciones motrices durante la realización de los diferentes desplazamientos del cuerpo en el espacio, no solo cuando la posición del cuerpo es la habitual, sino también, en aquellos casos donde se ocupe una posición de apoyo invertido e incluso, cuando los movimientos se realizan sin apoyo.

Desde el punto de vista energético la gimnasia artística reclama menor gasto que otros deportes de carácter cíclico, lo que está determinado por el hecho de que en la realización de su práctica existen pausas, esfuerzos estáticos, restricciones

de la respiración, etc., por lo que el nivel del consumo máximo de oxígeno es inferior a los que presentan los atletas durante la práctica de otros deportes.

SOMATOTIPO: Según estudios realizados en selección nacional de gimnasia artística femenina (2008), el perfil del campeonato mundial en Róterdam, Holanda (1987) y la población española de gimnastas masculinos de alto rendimiento (2009).

Se ubica a los gimnastas de alto rendimiento en un perfil predominante **ectomesomorfico.**

En la rama femenina nos arroja uno de los estudios que predomina un perfil **MESO-ECTOMORFICA**

BIOTIPO

La composición corporal de cada una de las gimnastas traerá consigo beneficios biomecánicos que las harán ser cada vez mejores, además que mostrarán un cuerpo de gimnasta delgado pero fibroso, que es lo que se busca en una gimnasta de elite (meso-ectomorfa).

Se busca que la posible gimnasta no posea cadera ancha por motivos de equilibrio en la viga, se estudia el árbol familiar para verificar estatura que sea no tan alta, y anchos de articulaciones como muñecas, tobillos y desarrollo de hombros.

CAPACIDADES FISICAS

La gimnasia es un deporte muy exigente, que para su práctica y aceptable ejecución es necesario poseer cualidades físicas que se desarrollan progresivamente, tales como la flexibilidad, la coordinación, la velocidad, la fuerza

y la resistencia. La preparación física es la forma básica en la que desarrollan estas capacidades físicas y funcionales

CAPACIDADES PERCEPTIVO MOTRICES

CAPACIDAD	IDENTIFICACION PRACTICA
EQUILIBRO	Variaciones en puntos de apoyo, giros, saltos, variación en las bases de sustentación
REACCION	Movimientos posteriores a estímulo Visual, auditivo o táctil.
ORIENTACION	Cambios de posición, desplazamientos
RITMO	Todo movimiento comprendido y Reproducido en su estructura.
SINCRINIZACION	Ejecución de movimientos por partes.
DIFERENCIACION	Movimientos con exactitud controlando el grado de contracción Muscular.
ADAPTACION	Todo movimiento en situación nueva o

	Inesperada

CARACTERISTICA TECNICAS

- Extensiones articulares definidas
- Fluidez de movimiento
- Amplitudes de angulación de articulación según la ejecución
- Desarrollo coreográfico artístico
- Amplitud segmentar

FACTORES PSICOLOGICOS

En la práctica de la gimnasia ayuda a moldear en el deportista ciertos aspectos psicológicos tales como la concentración, el valor, la tenacidad y la tolerancia a la frustración. Asimismo promueve el carácter social como el compañerismo, la solidaridad, el respeto al contrincante y el amor a un equipo.

IMPLEMENTACION

En el caso de las mujeres en cuatro aparatos y en el caso de los hombres en 6 aparatos.

Los aparatos que se utilizan en la categoría femenina son:

- Suelo
- Potro (caballo de salto)
- Barra de equilibrio
- Barras asimétricas

En la categoría masculina, los aparatos son:

- Barra fija
- Barras paralelas

- Potro (caballo de salto)
- Caballo con arcos
- Anillas
- Suelo

¿Qué metodología de trabajo utilizará?

DESARROLLO METODOLOGICO

Toda unidad de trabajo diario tendrá un objetivo claro. Este se conseguirá a partir del límite simple al complejo, de lo fácil a lo difícil mediante ejercicios progresivos que contengan elementos que conlleven a la totalidad de la ejecución y esta misma a la unión de varios elementos para conformar un esquema de presentación ya sea con un objetivo recreativo o competitivo básico ,avanzado o elite..

Además cada unidad de entrenamiento constara con lo estipulado en un planeación de un macro y el contenido en una sesión:

- PERIODO
- TIPO DE MESOCICLO
- TIPO DE MICROCICLO
- OBJETICO MESO
- OBJETIVO MICRO
- TRABAJO CENTRAL
- % TRABAJO
- TIEMPO REAL DE SESION
- PROGRAMACION DE TEST
- PROGRAMACION DE COMPETENCIAS

¿Cuál es la proyección competitiva que tiene para este año? (Si Aplica)

- ✓ Participacion en las 4 paradas nacionales usag federados
- ✓ 2 participaciones competencias internacionales
- ✓ 3 Participaciones zonales
- ✓ Superate

Metas para el año 2020

Dividir los grupos de trabajo en 6 subgrupos para desarrollar sesiones mejor guiadas

Asistir según cronograma a 8 competencias fundamentales y 3 preparatorias

Obtener más de 120 resultados deportivos en los niveles competitivos

Asistir a 2 eventos internacionales con deportistas selección

Aumentar la cantidad de implementación en 100% .

Crecimiento de la cobertura en un 10 % con las categorías establecidas.

Teniendo en cuenta su experiencia en el ámbito deportivo, ¿Que requerimientos y/o necesidades se necesitan para desarrollar su deporte en óptimas condiciones?

- ✓ Piso resortado
- ✓ Trampolines de Salto
- ✓ Colchonetas de seguridad
- ✓ Colchonetas de apoyo
- ✓ Material de apoyo conos cuerdas
- ✓ Bosus
- ✓ Barras asmietricas
- ✓ Vigas
- ✓ Espacio adecuado practica

Que otros aportes plantearía para llevar a cabo la presente propuesta….

PROYECCION COBERTURA EFD GIMNASIA	
MATROGIMNASIA	20
EQUIPO COMPETENCIA	20
DESCENTRALIZADO	20

Nombre:Hector Arnulfo Leon Leon

C.C.: 1073502139

Teléfono: 3046257333

Firma: _____