INSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICA FRANCISCO MANZANERA HENRÍQUEZ

CENTRO DE INTERÉS DE GIMNASIA

"Girando Hacia el Futuro: Centro de Interés de Gimnasia para el Desarrollo Integral en el Colegio Francisco Manzanera"

INTEGRANTES

CRISTIAN CAMILO BAQUERO MORENO
VIVIANA PAOLA ORTIZ CASTILLO
BRANDON STEVEN GIL BEJARANO

1. Lectura de Contexto (Diagnóstico)

En el contexto de Girardot, caracterizado por un clima cálido que a veces puede limitar la actividad física intensa al aire libre, la implementación de un centro de interés en un espacio adaptado (como un coliseo o salón múltiple) se vuelve estratégica.
El proyecto deportivo aplicado a la básica primaria (grados 1° a 5°) responde a una ventana de oportunidad neurobiológica. En estas edades, el cerebro está en un punto álgido de desarrollo de la psicomotricidad, la coordinación y el equilibrio.

Ventajas del Proyecto Deportivo en Primaria:

Desarrollo Físico: La gimnasia es la "disciplina madre" de muchos deportes. Establece las bases de fuerza, flexibilidad, agilidad y control postural que serán útiles para cualquier actividad futura.
Desarrollo Cognitivo: La práctica deportiva estructurada, como la gimnasia, exige altos niveles de atención y concentración. Los niños deben seguir instrucciones precisas, memorizar secuencias (rutinas) y desarrollar la conciencia espacial (saber dónde está su cuerpo en relación con el espacio y los objetos).

Desarrollo Socioemocional: El deporte en esta etapa fomenta la disciplina, la perseverancia (aprender a caer y levantarse) y la autoconfianza. Al lograr un nuevo movimiento (ej. un rollo o una parada de manos), el estudiante fortalece su autoestima.
Canalización de Energía: En un entorno escolar, un centro de interés deportivo ofrece un espacio estructurado y seguro para que los niños canalicen su energía de forma productiva, lo que a menudo resulta en una mejor disposición y atención en las aulas académicas.

Beneficios del Proyecto (Enfocados en la Gimnasia)
La gimnasia, en particular, ofrece beneficios únicos:

Conciencia Corporal (Propiocepción): Es el beneficio más destacado. La gimnasia enseña al niño a entender y controlar cada parte de su cuerpo.

Flexibilidad: Mantiene las articulaciones y músculos sanos durante el crecimiento.

Fuerza Funcional: Desarrolla la fuerza relativa (la capacidad de mover el propio peso corporal), crucial para la salud ósea y muscular.

Prevención de Lesiones: Un niño que aprende a caer, rodar y aterrizar correctamente (habilidades gimnásticas básicas) tiene menos riesgo de lesionarse en el juego libre.

Disciplina y Respeto: La gimnasia requiere silencio, escucha activa y respeto por los turnos y el equipamiento.

2. JUSTIFICACIÓN EN RELACIÓN CON EL CONTEXTO EDUCATIVO

El Proyecto Educativo Institucional (PEI) del Colegio Francisco Manzanera busca, sin duda, la formación integral de sus estudiantes. Sin embargo, en la práctica pedagógica diaria, el desarrollo psicomotor grueso a veces queda relegado frente a las competencias académicas tradicionales.

Este proyecto se justifica porque atiende directamente la necesidad de movimiento y desarrollo corporal de los niños de 1° a 5°, una etapa donde el aprendizaje es intrínsecamente físico. En el contexto de Girardot, ofrecer una actividad atractiva, rítmica

y desafiante como la gimnasia, potencia el uso del tiempo libre y el aprovechamiento de la jornada escolar (o extracurricular).

La gimnasia no es solo "hacer ejercicio"; es una herramienta pedagógica que conecta el cuerpo con la mente. Al implementar este centro de interés, el colegio invierte en la base del aprendizaje: un estudiante con mejor coordinación, mejor equilibrio y mayor confianza es un estudiante mejor preparado para enfrentar los retos académicos y sociales.

3. OBJETIVOS

3.1. Objetivo general

Implementar un centro de interés de gimnasia básica como estrategia lúdico-pedagógica para fomentar el desarrollo integral (físico, cognitivo y socioemocional) de los estudiantes de básica primaria del Colegio Francisco Manzanera de Girardot

3.2. Objetivos específicos

- Diagnosticar las habilidades motrices básicas (equilibrio, coordinación, flexibilidad y fuerza) de los estudiantes participantes al inicio del proyecto.

- Desarrollar habilidades gimnásticas fundamentales (roles, saltos, equilibrios, giros) adaptadas a cada grupo de edad (1°-2°, 3°-5°).

- Promover la disciplina, la concentración, el trabajo en equipo y la autoconfianza a través del aprendizaje de secuencias y el logro de metas motrices.

- Fomentar la conciencia ambiental mediante el uso creativo de materiales y el cuidado del entorno de práctica.

- Evaluar el progreso de las habilidades motrices y la percepción del estudiante sobre el centro de interés al finalizar el ciclo.

4. NECESIDAD PRIORIZADA

La Institución Educativa Técnica Francisco Manzanera Henríquez de Girardot identifica como necesidad priorizada **el** Fortalecimiento del **desarrollo psicomotor grueso, la conciencia corporal y las habilidades socioemocionales** (como la autoconfianza y la disciplina) en los estudiantes de 1° a 5° de las sedes de primaria del Colegio Francisco Manzanera, mediante una oferta deportiva lúdica, formativa y adaptada a sus etapas de desarrollo.

5. METAS

- Lograr la inscripción y participación activa de al menos el 90% de los estudiantes de las sedes de primaria durante el año escolar.

- Realizar dos (2) muestras o exhibiciones gimnásticas (una por semestre) donde los estudiantes demuestren las habilidades aprendidas.

- Evidenciar una mejora de al menos el 40% en las pruebas de equilibrio estático y coordinación dinámica (pruebas pre y post) en los participantes.

- Alcanzar un 90% de satisfacción entre los estudiantes y padres de familia participantes (medido por encuesta).

6. ACCIONES DE DESARROLLO

Gestión académica

- Fase 1: Planificación y Diagnóstico (Mes 1)

Convocatoria e inscripción de estudiantes.

Adecuación del espacio (gestión de colchonetas, aros, conos).

Aplicación de una prueba diagnóstica motriz (ej. test de equilibrio flamenco, test de coordinación).

- Fase 2: Ejecución y Desarrollo (Mes 2 - 9)

Sesiones Semanales (divididas por ciclos):

Calentamiento: Juegos de movilidad articular y activación cardiovascular.

Fase Central (Habilidades Básicas): Práctica de gimnasia de suelo (roles adelante/atrás, parada de manos asistida, arco), viga de equilibrio (a baja altura), y saltos (en minitramp o pliometría básica).

Fase de Circuitos: Combinación de estaciones para trabajar fuerza, agilidad y resistencia.

Vuelta a la Calma: Estiramientos y relajación (flexibilidad).

Acción Ambiental: Talleres de "Gimnasia con Reciclaje", donde se usan llantas pintadas, botellas (como conos) o cuerdas reutilizadas para crear circuitos.

- Fase 3: Evaluación y Cierre (Mes 10)

Aplicación de la prueba motriz (post-test).

Encuestas de satisfacción.

Organización de la muestra gimnástica final para padres de familia y comunidad educativa.

Gestión directiva

- **Incluir el Centro de Interés de gimnasia en el Plan de Mejoramiento Institucional (PMI)**, garantizando la asignación de recursos, tiempos y acompañamiento docente.

- **Fortalecer la formación docente en estrategias de fomento deportivo**, mediante talleres y actividades deportivas.

Gestión de la comunidad

- **Involucrar a las familias en actividades** deportivas institucionales y municipales.

- **Establecer alianzas con entidades municipales y departamentales del ámbito deportivo**, fomentando la participación en eventos deportivos de la índole nacional.

7. POBLACIÓN BENEFICIADA

- Directa: Estudiantes de 1° a 5° grado de las sedes de primaria del Colegio Francisco Manzanera.

- Indirecta:

Docentes: Quienes recibirán estudiantes más enfocados y con mejor disposición corporal en el aula.

Padres de Familia: Quienes observarán mejoras en la salud, coordinación y disciplina de sus hijos.

Institución: Que se posiciona como una entidad que fomenta el desarrollo integral y el deporte base.

8. ARMONIZACIÓN CURRICULAR

El Centro de Interés **"Girando Hacia el Futuro"** impulsa una armonización curricular que integra de manera transversal todas las áreas del conocimiento, tomando **el movimiento, la conciencia corporal y la expresión física** como herramientas esenciales para el aprendizaje significativo. A través de esta propuesta, se busca

fomentar el aprendizaje contextualizado en las áreas de matemáticas, ciencias sociales, ciencias naturales y lengua castellana, promoviendo actividades que fortalecan habilidades numéricas, científicas, comunicativas y sociales desde la práctica gimnástica.

En **matemáticas**, se trabaja la **conciencia espacial** (lateralidad, profundidad), el reconocimiento de **formas geométricas** (ángulos corporales, figuras), la comprensión de **secuencias y ritmos** (conteo en las rutinas) y el **razonamiento lógico** necesario para encadenar movimientos de forma segura y eficaz.

En **ciencias naturales**, la gimnasia se convierte en un laboratorio vivo para el **autoconocimiento del cuerpo humano** (sistema óseo, muscular y nervioso), la comprensión de la **higiene postural**, la importancia de la nutrición, la respiración y el descanso para el rendimiento físico.

En **ciencias sociales**, se promueve la **interpretación y el respeto por las reglas y normas** (fundamentales para la seguridad en la gimnasia), el **trabajo en equipo** para la creación de esquemas grupales (pirámides humanas) y el reconocimiento de valores como la disciplina y la historia del deporte.

En **lengua castellana**, se fortalece la **comprensión y seguimiento de instrucciones verbales** complejas (comandos técnicos) y, de manera fundamental, se desarrolla la **expresión no verbal (comunicación corporal)** como una forma poderosa de transmitir emociones e ideas.

De esta manera, **el movimiento y la disciplina gimnástica** se convierten en ejes transversales que conectan los saberes, estimulan el **pensamiento crítico** (¿cómo resuelvo este reto motor?), la **memoria** (memorización de secuencias) y la **resolución de problemas**.

Asimismo, el centro de interés integra la **evaluación formativa** como un proceso continuo de acompañamiento y retroalimentación (docente-estudiante y entre pares). Esta permite valorar el avance de los estudiantes no solo en sus competencias motrices, sino también en sus habilidades actitudinales, reconociendo sus logros individuales y orientando acciones de mejora personalizadas.

Finalmente, desde la **convivencia ciudadana**, "Girando Hacia el Futuro" promueve el **respeto** (por el cuerpo propio y el de los demás), la **empatía** (alentar al compañero en su proceso), la **escucha activa** (esencial para la seguridad) y el **trabajo colaborativo**. Se fortalecen así los valores institucionales y la formación integral de los estudiantes dentro de la **comunidad educativa Manzanerista**.

9. PRODUCTOS O EVIDENCIAS

Productos Académicos:

El desarrollo del Centro de Interés **"de gimnasia"** en la Institución Educativa Técnica Francisco Manzanera Henríquez ha permitido la creación de diversos **productos académicos** que evidencian los avances en la motricidad y la formación integral de los estudiantes. Estos productos reflejan el trabajo interdisciplinario, la creatividad y el compromiso de la comunidad educativa.

- **Productos**: Plan de sesiones detallado, Fichas de seguimiento de progreso por estudiante (con fotos o videos cortos), Portafolio del proyecto, Diseño de los circuitos.

- **Evidencias**: Listados de asistencia, Resultados tabulados del pre y post-test motriz, Grabaciones de las muestras gimnásticas, Encuestas de satisfacción diligenciadas.

Productos del Eje Socioemocional y Ciudadano

El producto central de este eje es el **"Decálogo de Convivencia y Cuidado Mutuo"**. Este no es solo un documento, sino un conjunto de acuerdos vivos, creados y validados

por los propios estudiantes. Reflejará la apropiación de valores como el respeto, la escucha, la empatía y la disciplina, fundamentales en la práctica gimnástica segura.

Acciones para alcanzar este producto:

- **Talleres de Diálogo (Círculos de la Palabra):** Implementar al inicio del proyecto sesiones donde los estudiantes (agrupados por edades) discutan qué significa "cuidarse" y "cuidar al otro" en un espacio de movimiento.
- **Construcción Colectiva:** A partir de la lluvia de ideas, sintetizar y redactar (con lenguaje apropiado para 1° a 5°) los 10 acuerdos principales del centro de interés.
- **Validación y Socialización:** Realizar una votación o firma simbólica del decálogo y ubicarlo en una cartelera visible en el espacio de práctica, asegurando que sea un referente constante.

Un segundo producto es la **"Bitácora de Autopercepción y Logro"** (para grados 3° a 5°). Un diario simple donde el estudiante registra sus emociones frente a los retos (miedo, frustración, alegría) y cómo los superó, fomentando la autoconfianza y la resiliencia.

Acciones para alcanzar este producto:

- **Diseño de la Bitácora:** Crear un formato amigable que guíe la reflexión con preguntas simples (Ej. ¿Qué reto superé hoy? ¿Quién me ayudó? ¿Cómo me sentí?).
- **Espacios de Reflexión:** Destinar los últimos 5 minutos de sesiones clave para el diligenciamiento individual de la bitácora.

Productos del Área de Deportes (Gimnasia)

El producto principal de esta área son las **"Secuencias Gimnásticas Fundamentales"**, tanto individuales como grupales. Estas secuencias son la evidencia directa del aprendizaje técnico y la coordinación, demostrando la asimilación de habilidades motrices básicas (roles, equilibrios, saltos) y su capacidad de conectarlas armónicamente.

Acciones para alcanzar este producto:

- **Aprendizaje Progresivo:** Desarrollar un plan de sesiones enfocado en la enseñanza escalonada de habilidades: iniciar con posturas básicas, progresar a roles (rollos), luego a equilibrios (en viga baja) y finalizar con saltos básicos.
- **Práctica de Circuitos Motrices:** Implementar estaciones de trabajo rotativas que permitan la práctica intensiva y segura de cada habilidad por separado.
- **Talleres de Composición:** Guiar a los estudiantes (especialmente 3° a 5°) en la creación de sus propias mini-rutinas, combinando al menos tres elementos aprendidos.
- **Muestra Gimnástica:** Realizar una exhibición semestral (la "Muestra Manzanerista de Gimnasia") donde estas secuencias se presentan a la comunidad educativa.

Productos de Asignaturas Interdisciplinares

El producto clave es el **"Portafolio: El Cuerpo como Herramienta de Aprendizaje"**. Este será un compendio (físico o digital) que materializa la conexión de la gimnasia con otras áreas del saber, demostrando la armonización curricular.

Acciones para alcanzar este producto:

- **(Ciencias Naturales):** Realizar talleres de "Anatomía en Movimiento", donde los estudiantes dibujan su silueta y señalan los músculos y huesos principales que usaron en la sesión (ej. el abdomen en el rollo, los cuádriceps en el salto).
- **(Matemáticas):** Desarrollar la "Galería de Ángulos y Formas", tomando fotografías de las posturas gimnásticas (escuadras, puentes, triángulos) e identificando en ellas los ángulos (rectos, agudos) y las figuras geométricas.

- **(Lengua Castellana):** Producir textos instructivos simples (grados 2°-3°) y narrativos (4°-5°) sobre "Cómo realizar un rollo" o "Mi experiencia en la viga de equilibrio", trabajando la redacción y la descripción.
- **(Artística):** Integrar la música en las secuencias gimnásticas, trabajando el ritmo y la expresión corporal, lo cual se documentará en video como parte del portafolio.

Evidencias de la Evaluación Institucional

El producto principal para la evaluación del proyecto es el **"Informe de Impacto y Progreso Motriz"**. Este documento técnico sistematiza el avance real de los estudiantes y la percepción de la comunidad, sirviendo como evidencia fundamental para el seguimiento y la toma de decisiones institucionales.

Acciones para alcanzar este producto:

- **Aplicación de Pre-Test y Post-Test:** Diseñar y aplicar una batería de pruebas motrices básicas (ej. test de equilibrio estático, test de agilidad, test de flexibilidad) al inicio (diagnóstico) y al final del ciclo escolar.
- **Sistematización de Datos:** Tabular los resultados comparativos (gráficos) que evidencien el porcentaje de mejora en las habilidades motrices de la población beneficiada.
- **Encuestas de Satisfacción:** Diseñar y aplicar encuestas simples dirigidas a estudiantes y padres de familia para medir la percepción sobre los beneficios del proyecto.
- **Registro Audiovisual:** Mantener un archivo fotográfico y de video ordenado (con los permisos correspondientes) que muestre el "antes y después" del proceso, sirviendo como anexo cualitativo al informe.

10. IMPACTO

- Impacto Físico y de Salud: Reducción del sedentarismo. Mejora notable en la postura, equilibrio, agilidad y fuerza. Creación de hábitos de vida saludable desde la infancia.

- Impacto Cognitivo: Aumento de la capacidad de atención y concentración en el aula, gracias a la disciplina mental requerida por la gimnasia.

- Impacto Socioemocional: Fortalecimiento de la autoestima y la "autoeficacia" (el "¡yo puedo!"). Mejora en la gestión de la frustración (aprender un movimiento toma tiempo) y en la convivencia escolar.

- Impacto Institucional: Posicionamiento del Colegio Francisco Manzanera como líder en la formación deportiva base en Girardot.

- Impacto Ambiental:

- Conciencia del "Primer Ambiente" (El Cuerpo): El proyecto enseña que el primer territorio que debemos cuidar es nuestro propio cuerpo.

- Optimización de Recursos: Se da uso eficiente a espacios existentes (patios, coliseos) que pueden estar subutilizados.

- Reciclaje Activo: Mediante la creación de circuitos con materiales reutilizables (llantas, botellas, madera), se enseña activamente la cultura del reciclaje,

demostrando que no se necesita equipamiento costoso para tener un impacto positivo.

11. RESPONSABLES

Las responsables del **Centro de Interés "de gimnasia"** son las docentes de educación física **CRISTIAN CAMILO BAQUERO MORENO, BRANDON STEVEN GIL BEJARANO** y la docente tutora **VIVIANA PAOLA ORTIZ CASTILLO**, quienes lideran el proceso de implementación, seguimiento y evaluación del proyecto. Su compromiso ha sido fundamental para garantizar el cumplimiento de los objetivos propuestos, fomentando el gusto por la lectura, la escritura y la comprensión en los estudiantes.

Además, son las encargadas de promover la **armonización y articulación curricular** con las diferentes áreas del conocimiento, fortaleciendo el trabajo interdisciplinar y asegurando que las experiencias pedagógicas del centro de interés se desarrollen de manera coherente, significativa y contextualizada dentro del plan académico institucional.

12. DESCRIPCIÓN DE LOS COSTOS

FICHA TECNICA

Colchoneta de Gimnasia (Uso Suelo / Plegable)
Este es el tipo de colchoneta estándar para ejercicios de suelo, volteretas y estiramientos.

Característica	Especificación Ejemplo
Nombre del Elemento	Colchoneta de Gimnasia de Polietileno (PE)
Uso Recomendado	Gimnasia de suelo, psicomotricidad, iniciación deportiva, yoga, estiramientos.
Dimensiones (LxAnxG)	200 cm x 100 cm x 5 cm (El grosor de 4-6 cm es estándar para suelo).
Material Interior	Espuma de Polietileno (PE) de alta densidad (Aprox. 30-40 kg/m³).
Propiedades Interior	Firme, ofrece buena amortiguación sin hundirse, recupera la forma.
Material Funda (Forro)	Lona de PVC poliéster (Aprox. 600-650 g/m²).
Propiedades Funda	Impermeable, lavable, tratamiento ignífugo (M2), atóxica (libre de ftalatos).
Acabados	Costuras reforzadas (hilo de poliéster). Cremallera oculta (para evitar roces).
Características Adic.	Puede incluir sistema de unión por velcro en los bordes para crear superficies más grandes. Opción plegable (en 2 o 3 cuerpos).
Normativa (Ideal)	Cumplimiento de la norma europea EN 12503 (Colchonetas de gimnasia).

2. Colchoneta de Seguridad (Tipo "Quitapiedos" o "Crash Mat")
Estas son mucho más gruesas y blandas, diseñadas específicamente para absorber caídas desde aparatos o saltos.

Característica	Especificación Ejemplo
Nombre del Elemento	Colchoneta de Seguridad / Quitapiedos / Colchoneta de Caídas.
Uso Recomendado	Recepción de saltos (mini-tramp, plinto), seguridad bajo barras, anillas o rocódromos.
Dimensiones (LxAnxG)	200 cm x 150 cm x 20 cm (Grosores comunes: 20, 30 o 40 cm).
Material Interior	Espuma de Poliuretano (PU) de baja densidad (Aprox. 20-25 kg/m³).
Propiedades Interior	Muy blanda, diseñada para absorber la máxima energía de impacto.
Material Funda (Forro)	Lona de PVC poliéster de alta resistencia (base antideslizante).
Propiedades Funda	Ignífuga (M2), impermeable, muy resistente al desgarro.
Acabados	Rejillas de descompresión (laterales) para permitir la salida rápida del aire al caer. Asas de transporte reforzadas.
Normativa (Ideal)	EN 12503 (Específicamente Tipos 7, 8 o 9, relativos a colchonetas de caída).

3. Ficha Técnica Ejemplo: Mini-Trampolín (Cama Elástica de Impulso)

Para clases con niños y jóvenes, se suele usar el "mini-tramp" (orientado o plano) más que las grandes camas recreativas.

Característica	Especificación Ejemplo
Nombre del Elemento	Mini-Trampolín (Min-tramp) de iniciación.
Uso Recomendado	Impulso para saltos (plinto), ejercicios de propiocepción, acondicionamiento físico.
Dimensiones Marco	110 cm x 110 cm (cuadrado) o 120 cm (circular).
Dimensiones Lona Salto	60 cm x 60 cm (aprox.).
Material Marco	Acero galvanizado o pintado (alta resistencia).
Material Lona	Malla de nylon de alta tenacidad (PERMATRON o similar), resistente a UV.
Sistema de Tensión	Muelles de acero templado (Ej: 32 muelles de 18 cm).
Seguridad	Cubierta protectora de muelles (acolchada con espuma y forrada en PVC).
Patas	Acero, con gomas antideslizantes de alta adherencia.

Característica	Especificación Ejemplo
Peso Máx. Soportado	100 kg.
Ajuste (Opcional)	Patas ajustables para inclinación (versión "orientada").
Normativa (Ideal)	EN 13219 (Trampolines - Requisitos de seguridad).

---

4. Triángulo de Rodamientos (Cuña)
Elemento fundamental de psicomotricidad para el aprendizaje de rodadas y volteretas.

Característica	Especificación Ejemplo
Nombre del Elemento	Cuña de Gimnasia / Triángulo de Rodamientos / Rampa de espuma.
Uso Recomendado	Aprendizaje de voltereta adelante (inclinación favorable), voltereta atrás (desde lo alto), ejercicios de equilibrio en plano inclinado.
Dimensiones (LxAnxAl)	160 cm (Largo) x 80 cm (Ancho) x 40 cm (Altura máx.) bajando a 5 cm (Altura mín.).
Material Interior	Espuma de Poliuretano (PU) de densidad media-alta (Aprox. 25 kg/m³).
Propiedades Interior	Lo suficientemente firme para no deformarse al rodar, pero segura.
Material Funda (Forro)	Lona PVC, base antideslizante para evitar que se mueva en el suelo.
Propiedades Funda	Lavable, atóxica, ignífuga (M2).
Características Adic.	Asas de transporte. Algunos modelos son plegables (la cuña se dobla por la mitad para formar un cubo o bloque).

Fichas Técnicas de "Demás Elementos" (Resumido)
Aquí hay otros elementos clave para clases formativas:

5. Plinto (Cajón de Salto)

- **Uso:** Iniciación al salto, circuitos de agilidad.
- **Clave de Ficha Técnica:**
  - **Material:** Madera contrachapada (tradicional) o Módulos de Espuma (moderno, más seguro para niños).
  - **Versión Espuma:** Varios módulos (Ej: 5) de espuma de alta densidad (firmes) apilables.
  - **Unión (Espuma):** Velcro de alta resistencia entre módulos.
  - **Funda:** PVC antideslizante.

- **Dimensiones:** Base (Ej: 120x60 cm), Altura total (Ej: 120 cm).

6. Barra de Equilibrio (Viga Baja / de Iniciación)

- **Uso:** Desarrollo del equilibrio, posturas, desplazamientos.
- **Clave de Ficha Técnica:**
  - **Altura:** Baja (Ej: 20-30 cm del suelo) para eliminar el miedo a la caída.
  - **Ancho de Trabajo:** 10 cm (estándar).
  - **Largo:** 2.5 m a 3 m.
  - **Material:** Alma de madera o aluminio.
  - **Superficie:** Revestimiento antideslizante (gamuza sintética o similar).
  - **Soportes:** Acero con bases de goma para no dañar el suelo.

7. Cilindros y Rulos de Psicomotricidad

- **Uso:** Ejercicios de rodamiento, gateo (pasar por dentro), equilibrio (subirse).
- **Clave de Ficha Técnica:**
  - **Material:** Espuma de PU (densidad media).
  - **Dimensiones:** Varían (Ej: Diámetro 50 cm, Largo 100 cm).
  - **Funda:** PVC lavable.
  - **Característica:** Algunos tienen un hueco interior (túnel).

8. Bloques de Psicomotricidad (Ladrillos)

- **Uso:** Creación de circuitos, delimitación de zonas, saltos pequeños, soportes.
- **Clave de Ficha Técnica:**
  - **Material:** Espuma de alta densidad (muy firmes) o plástico inyectado (rígidos).
  - **Funda (si es espuma):** PVC o Táctil.
  - **Dimensiones:** Variadas (Ej: 25x15x10 cm).

COTIZACIONES

GAMA FORMATIVA (Industria Nacional / Escolar)

(Precios por unidad, Sin IVA)

Elemento	Ficha Técnica Resumida	Precio Estimado (COP)
1. Colchoneta de Gimnasia	2m (L) x 1m (A) x 5cm (G). Espuma Polietileno D-30/40. Forro PVC.	$400.000 - $650.000
2. Colchoneta de Seguridad (Quitamiedos)	2m (L) x 1.5m (A) x 20cm (G). Espuma Poliuretano D-20/25. Forro PVC con desfogue.	$1.300.000 - $1.900.000
3. Mini-Trampolín	Marco de acero 110x110cm. Lona de salto nylon. Patas no ajustables.	$800.000 - $1.600.000
4. Triángulo de Rodamientos (Cuña)	120cm (L) x 80cm (A) x 40cm (H). Espuma D-25. Forro PVC.	$500.000 - $850.000

Elemento	Ficha Técnica Resumida	Precio Estimado (COP)
5. Plinto de Espuma (Cajón)	4 o 5 módulos apilables. Espuma alta densidad (D-30). Velcro.	$1.900.000 - $3.000.000
6. Barra de Equilibrio Baja	2.5m (L) x 30cm (H). Ancho 10cm. Forrada en gamuza sintética.	$700.000 - $1.200.000
7. Cilindro de Rodamiento	80cm (L) x 50cm (Diámetro). Espuma D-25. Forro PVC.	$450.000 - $700.000

GAMA ALTA (Importación / Certificada)

(Precios por unidad, Sin IVA. Sujetos a TRM e importación)

Elemento	Ficha Técnica Resumida	Precio Estimado (COP)
1. Colchoneta de Gimnasia	2m (L) x 1m (A) x 6cm (G). Espuma alta gama (Ej:	$900.000 - $1.800.000

Elemento	Ficha Técnica Resumida	Precio Estimado (COP)
	"Ggoma"). Certificación EN 12503.	
2. Colchoneta de Seguridad (Quitamiedos)	3m (L) x 2m (A) x 30cm (G). Con funda "strech" y sistema anti-desplazamiento.	$4.500.000 - $9.000.000
3. Mini-Trampolín	"Eurotramp" o similar. Lona de alta potencia. Marco reforzado. Orientable (ajustable).	$3.500.000 - $7.000.000
4. Triángulo de Rodamientos (Cuña)	Materiales certificados. Mayor densidad y durabilidad. (Menos común en importación).	$1.200.000 - $2.500.000
5. Plinto de Espuma (Cajón)	5 módulos. Certificación FIG. Funda de PVC grano "cuero", muy alta densidad.	$5.000.000 - $10.000.000
6. Barra de Equilibrio Baja	3m (L). Marca internacional (Ej: Spieth). Misma superficie que la de competencia.	$2.000.000 - $4.000.000

Elemento	Ficha Técnica Resumida	Precio Estimado (COP)
7. Cilindro de Rodamiento	(Este ítem es casi exclusivo de la gama formativa/psicomotricidad).	N/A