



TALLERES DE EXTENSIÓN - TAEX

INICIACIÓN A LA GIMNASIA

Nombre del profesor: Daniela Kauer, Valentina Bravo, Angelina Pardo, Javiera Montero.

Niveles a los que se ofrece: 1º a 4º básico

Horario: Lunes y Miércoles 14:00 - 15:30 hrs.

Descripción de la actividad:

INICIACIÓN: Desarrollar y estimular la práctica de la Gimnasia Artística Femenina a nivel formativo.

Las actividades a realizar van desde juegos de coordinación, expresión corporal, desarrollo de elementos gimnásticos, acrobacias gimnásticas simples y actividades de iniciación competitiva.

Objetivos:

Fomentar en nuestras gimnastas valores y actitudes que conlleva la realización de este deporte, como la disciplina, tolerancia a la frustración, esfuerzo, espíritu de superación personal y trabajo en equipo.

Desarrollar diversas cualidades físicas, conciencia corporal y elementos gimnásticos básicos con proyección a los niveles USAG.

Metodología:

Se trabajará en base a los cuatro aparatos de la gimnasia femenina, los cuales son Suelo, Salto, Paralela y Viga.

Se entregarán herramientas de preparación física específica para el deporte.

Coreografía de base: desarrollo de la postura, conciencia corporal, expresión rítmica, uso consciente del espacio y desarrollo de la creatividad.



Requisitos para realizar el taller:

- Compromiso y responsabilidad en la asistencia a los entrenamientos.
- Presentación personal: Malla de entrenamiento, calza deportiva y pelo tomado.
- Botella para hidratación.

*Sugerencia: Por ser la gimnasia un deporte de complejidad, junto al equipo de entrenadoras recomendamos que dentro de sus posibilidades, las gimnastas puedan asistir a las dos clases en la semana, de este modo asegurar el desarrollo de las habilidades específicas que implica este deporte.

Implementos o Materiales Extra: Uniforme para eventos deportivos.





TALLERES DE EXTENSIÓN - TAEX

PRESELECCIÓN Y SELECCIÓN

Nombre del profesor: Daniela Kauer, Valentina Bravo, Angelina Pardo, Javiera Montero.

Niveles a los que se ofrece: 2º básico - 8º básico.

Horario:

Miércoles y Viernes 14:00 - 15:30 hrs.

Viernes: 15:45 - 16:30 hrs. Entrenamiento obligatorio de Preselección y Selección específico de coreografía y postura.

Descripción de la actividad:

Desarrollar la práctica de la Gimnasia Artística Femenina a nivel competitivo.

Se enseñan los Niveles USAG con elementos gimnásticos y acrobáticos de mayor complejidad, además de actividades competitivas a nivel escolar y nacional.

Objetivos:

- a) Fomentar en nuestras gimnastas valores y actitudes que conlleva la realización de este deporte, como la disciplina, tolerancia a la frustración, esfuerzo, espíritu de superación personal y trabajo en equipo.
- b) Entender la gimnasia artística como parte del desarrollo personal de cada gimnasta en base a sus capacidades y condiciones individuales.
- c) Representar al colegio en las diversas actividades competitivas a lo largo del año.

Metodología: Se trabajará en base a los cuatro aparatos de la gimnasia artística femenina, los cuales son Suelo, Salto, Barra y Viga.

Se entregarán herramientas de preparación física específica para el deporte.

Coreografía de base: desarrollo de la postura, conciencia corporal, expresión rítmica, uso consciente del espacio y desarrollo de la creatividad.



COLEGIO SUIZO DE SANTIAGO
SCHWEIZER SCHULE SANTIAGO

Requisitos para realizar el taller:

- Compromiso y responsabilidad en la asistencia a los entrenamientos.
- Presentación personal: Malla de entrenamiento, calza deportiva y pelo tomado.
- Botella para hidratación.

Implementos o Materiales Extra: Uniforme y pago de inscripciones para eventos deportivos.



TALLERES DE EXTENSIÓN - TAEX

GIMNASIA EXTENSIÓN DAMAS

Nombre del profesor: Valentina Bravo y Daniela Kauer.

Niveles a los que se ofrece: 4° básico - II° medio

Horario: Miércoles 15:45 - 17:15 hrs.

Descripción de la actividad:

Realizar ejercicios metodológicos para mejorar la técnica de elementos acrobáticos de gimnasia artística.

Se enseñan elementos gimnásticos y acrobáticos de mayor complejidad.

Objetivos:

- Entender la gimnasia artística como parte del desarrollo personal de cada gimnasta en base a sus capacidades y condiciones individuales.
- Lograr ejercicios acrobáticos y gimnásticos de mayor complejidad.

Metodología: Se trabajará en base a progresiones metodológicas de diversas acrobacias y elementos gimnásticos, según el nivel y experiencia de cada gimnasta.

Se entregarán herramientas de preparación física específica para el deporte.

Requisitos para realizar el taller:

- De 4° a 6° básico, formar parte del equipo de Preselección o Selección de Gimnasia Artística.
- De 7° básico en adelante sin requisito de experiencia previa.
- Compromiso y responsabilidad en la asistencia a los entrenamientos.
- Presentación personal: Malla de entrenamiento o peto deportivo, calza deportiva y pelo tomado.
- Botella para hidratación.

* Si el horario de salida de clases no coincide con el inicio del taller, se autoriza a ingresar más tarde al gimnasio.