



## TALLERES DE EXTENSIÓN - TAEX

### Juegos y Gimnasia Damas

**Nombre del profesor:** Valentina Bravo y Angelina Pardo

**Niveles a los que se ofrece:** Pre Kinder y Kinder

**Horario:** Lunes 14:00-15:30 hrs.

**Descripción de la actividad:**

El taller de Juegos y Gimnasia desarrolla una instancia íntegra en el ámbito recreativo, artístico, lúdico y deportivo en la etapa de iniciación escolar.

Permitiendo desarrollar las capacidades individuales de cada niña, mediante la actividad física y la práctica de la formación de la gimnasia artística a través del juego.

**Objetivos:**

Promover la práctica de la gimnasia artística en la etapa preescolar, mediante actividades motrices recreativas y la ejecución de diversas destrezas gimnásticas.

Desarrollar progresivamente los patrones motrices básicos adaptados a la gimnasia.

Mejorar habilidades Perceptivo – Motriz (percepción espacial, coordinación y equilibrio).

Generar espacios de diversión mediante la práctica de juegos y actividades recreativas.

**Metodología:**

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

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:

- Presentación personal: Malla de entrenamiento o traje de baño de una pieza, calza deportiva y pelo tomado.
- Botella para hidratación.

