



PLAN DE TRABAJO ANUAL TALLERES 2025	
NOMBRE DEL TALLER	Gimnasia Artística 1° a 4° básico
NOMBRE PROFESOR TALLER	Stefanie Heldt Escobedo
CORREO PROFESOR TALLERISTA	stefanie.heldt@campvs.cl
CUPO	25
DÍA	Viernes
HORARIO	14:30 a 15:30 hrs.
DIRIGIDO A	Estudiantes de 1° a 4° básico
RESEÑA DEL TALLER	<p>El taller de Gimnasia Artística busca practicar, desarrollar y mejorar las habilidades motrices básicas de los niños y niñas, para que sean capaces de ejecutar los elementos básicos de la disciplina en un ambiente seguro.</p> <p>Durante el taller se espera que los estudiantes logren practicar elementos de la gimnasia artística adaptados a su nivel de desarrollo, vencer sus miedos y atreverse a ejecutar elementos del suelo, saltos, equilibrios, movimientos orientados a las volteretas e invertidas, así como también a desarrollar la confianza en uno mismo, disciplina, perseverancia y superación personal. Todo por medio de actividades dinámicas, ejercicios y circuitos que fomenten la coordinación, la flexibilidad, la fuerza muscular, el equilibrio y la conciencia corporal.</p>
OBJETIVO GENERAL	<p>El objetivo general del taller de gimnasia artística es promover el desarrollo físico integral de los niños y niñas a través de la práctica sistemática de ejercicios y movimientos propios de la gimnasia, con el fin de mejorar la salud, la coordinación motriz, la flexibilidad y la fuerza, mientras se fomenta el trabajo en equipo y la disciplina deportiva.</p> <p>Se busca proporcionarles una experiencia enriquecedora que no solo contribuya a su formación académica, sino que también les permita desarrollar habilidades físicas, emocionales y sociales.</p>
OBJETIVO ESPECÍFICO	<p>Que los estudiantes logren desarrollar habilidades motoras básicas y específicas relacionadas con la gimnasia artística, como el equilibrio, la flexibilidad, la coordinación y la fuerza.</p> <p>Que los estudiantes fomenten la disciplina, la perseverancia y el compromiso a través de la práctica regular de un deporte como la gimnasia artística, que requiere esfuerzo y dedicación.</p> <p>Que los estudiantes practiquen la gimnasia artística como promoción de hábitos de vida saludable, fomentando el gusto por la práctica de un deporte en donde logren mantenerse activos físicamente, lo que contribuye a la salud cardiovascular, la musculatura y el bienestar emocional.</p> <p>Que los estudiantes dominen diferentes movimientos y</p>



	<p>destrezas con diferentes dificultades, practicando así la constancia y disciplina, lo que a futuro desarrolla y potencia la autoestima, confianza y seguridad en sí mismos y en sus habilidades.</p> <p>Que los estudiantes vivencien el trabajo en equipo, compromiso y sentido de pertenencia dentro del taller, lo que además enseña el compañerismo, el respeto por el otro y por las habilidades de cada uno de los estudiantes.</p> <p>Identificar y desarrollar talentos: Permitir la identificación temprana de talentos naturales en la gimnasia, proporcionando una base sólida para aquellos que deseen avanzar en este deporte de manera más seria y competitiva.</p>
HABILIDADES A POTENCIAR	<p>Durante el taller de gimnasia artística, los estudiantes desarrollarán las habilidades motrices básicas como la locomoción en correr, saltar, desplazarse, girar, etc. Y también las cualidades físicas como la coordinación, fuerza muscular, flexibilidad, equilibrio, potencia y agilidad.</p> <p>También se potenciarán las habilidades individuales de la disciplina, como la perseverancia, superación personal, autonomía, confianza en uno mismo y autoestima, ganando seguridad en sus habilidades. Al mismo tiempo que se desarrollarán las habilidades sociales como el respeto, espera de turnos, la tolerancia y el trabajo en equipo.</p>
RECURSOS	<p>Espacio adecuado: Se requiere un espacio amplio y seguro para practicar el deporte.</p> <p>Recursos materiales: Colchonetas, tatami, colchonetes, barra fija, vigas y trampolines.</p> <p>Vestimenta adecuada para la práctica del deporte.</p>
PROGRAMACIÓN ANUAL	
MAYO	<p>Iniciación a la gimnasia artística.</p> <p>Desplazamientos. Juegos orientados a la gimnasia artística.</p> <p>Técnica individual en suelo: voltereta adelante, voltereta atrás, rodadas por el suelo, ruedas, invertidas, inversiones y equilibrios.</p> <p>Trabajo de series.</p> <p>Flexibilidad.</p>
JUNIO	<p>Calentamiento específico de gimnasia artística.</p> <p>Técnica individual en salto: saltos con trampolín en carrera según habilidades, y saltos en suelo.</p> <p>Trabajo de series.</p> <p>Flexibilidad.</p>
JULIO	<p>Calentamiento específico de gimnasia artística.</p> <p>Técnica individual en viga: equilibrio, desplazamientos, saltos y elementos básicos como entradas y salidas.</p> <p>Trabajo de series.</p> <p>Flexibilidad.</p>
AGOSTO	<p>Calentamiento específico de gimnasia artística.</p> <p>Técnica individual en barras: desplazamientos, mantención y elementos básicos como entradas y salidas.</p> <p>Trabajo de series.</p> <p>Flexibilidad.</p>
SEPTIEMBRE	<p>Calentamiento específico de gimnasia artística.</p>



Actividades Extracurriculares 2025

	Técnica individual en suelo y salto. Trabajo en series. Flexibilidad.
OCTUBRE	Calentamiento específico de gimnasia artística. Técnica individual en suelo y salto. Trabajo en series. Flexibilidad.
NOVIEMBRE	Calentamiento específico de gimnasia artística. Técnica individual en barra y viga. Trabajo en series. Flexibilidad.
DICIEMBRE	Calentamiento específico de gimnasia artística. Técnica individual en suelo, salto, barra y viga. Trabajo en series. Flexibilidad.