

## INDICE DE MATERIAS

INTRODUCCION.....	Pág 4
-------------------	----------

### PRIMERA PARTE

FUNDAMENTOS TECNICOS Y METODOLOGICOS DE LOS EJERCICIOS GIMNASTICOS.....	7
- Definición del concepto de "ejercicio gimnástico".....	7
- Fases estructurales de los ejercicios gimnásticos.....	8
- Análisis estructural de los ejercicios gimnásticos.....	10
- Características espaciales, temporales y dinámicas de los movimientos .....	11
- Ejes de movimiento del cuerpo humano .....	14
- Importancia del Conocimiento de la semejanza estructural de los ejercicios Gimnásticos .....	15
- Sistematización de un proceso de enseñanza de un aprendizaje motor.....	16
- Pasos metodológicos para corregir los errores.....	19
- Sugerencias metodológicas para realizar una clase de Gimnasia con niños.....	20
- Métodos de enseñanza más utilizados en la gimnasia artística.....	21

## SEGUNDA PARTE

FORMACION DE HABITOS MOTORES QUE CONTRIBUYEN AL APRENDIZAJE DE LOS EJERCICIOS GIMNASTICOS.....	24
- Implementos que facilitan la ejecución de las acciones motoras básicas de la gimnasia.....	25
- Del caminar a los saltos sin apoyo.....	28
- De las cuadrupedías a los saltos con apoyo.....	34
- Del rodar a los giros sin apoyo.....	39
- De la trepa a los balanceos.....	42

## TERCERA PARTE

METODOLOGIA EN LA ENSEÑANZA DE LOS EJERCICIOS EN EL SUELO.....	45
<b>La posición invertida.....</b>	<b>46</b>
<b>Las vueltas laterales.....</b>	<b>52</b>
- La rueda.....	53
- El rondat.....	55
<b>Las vueltas hacia adelante.....</b>	<b>57</b>
- Las vueltas sobre las manos con rechazo en un pie.....	58

- Las vueltas sobre las manos con rechazo a pie juntos.....	60
<b>Las vueltas hacia adelante sin rechazo de brazos.....</b>	<b>62</b>
- La voltereta adelante .....	63
- El salto mortal adelante con el cuerpo ovillado.....	66
<b>Las vueltas hacia atrás sin impulso de brazos.....</b>	<b>68</b>
- La voltereta atrás en ovillo.....	69
- El salto mortal atrás con el cuerpo ovillado.....	70
<b>Las Ballestas o kippes en el suelo.....</b>	<b>73</b>
- La voltereta atrás pasando por invertida.....	73
- La kippe dorsal.....	75
- La kippe de cabeza.....	76
<b>Las vueltas hacia atrás con apoyo de manos.....</b>	<b>78</b>
- El flic-flac.....	78

**Series de Ejercicios.....81**  
- Ejercicios de posiciones y saltos  
gimnásticos.....84  
- Estructuración de esquemas de ejercicios  
gimnásticos .....86