

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
La posición invertida.....	46
Las vueltas laterales.....	52
- La rueda.....	53
- El rondat.....	55
Las vueltas hacia adelante.....	57
- Las vueltas sobre las manos con rechazo en un pie.....	58

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

Series de Ejercicios.....81
- Ejercicios de posiciones y saltos
gimnásticos.....84
- Estructuración de esquemas de ejercicios
gimnásticos86