

Descubriendo la Gimnasia Básica: Equilibrio, Movimiento y Diversión

Educación Física | Deporte | Aprendizaje Basado en Retos

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que estudiantes de primaria entre 6 y 11 años aprendan y disfruten la gimnasia básica de manera segura y creativa. A través de retos y actividades prácticas, los niños explorarán diversas posiciones corporales, desplazamientos, rodamientos y posturas que fortalecen su equilibrio, coordinación y conciencia corporal. Además, aprenderán la importancia de la seguridad, la higiene y el cuidado personal durante la práctica deportiva.

El enfoque está en el aprendizaje activo y el trabajo colaborativo, permitiendo que los estudiantes enfrenten problemas reales, como mantener el equilibrio o realizar movimientos controlados, para encontrar soluciones creativas. Este plan conecta con la vida cotidiana de los niños al desarrollar habilidades que mejoran su control corporal y confianza, fomentando hábitos saludables que pueden aplicar en sus juegos, actividades físicas y en su bienestar general.

Objetivos de Aprendizaje

- Reconocer y aplicar normas básicas de seguridad, higiene y cuidado personal durante la práctica de gimnasia.
- Desarrollar el equilibrio estático y dinámico mediante posturas y desplazamientos controlados sobre la colchoneta.
- Explorar y ejecutar rodamientos corporales en diferentes direcciones con movimientos agrupados y controlados.
- Identificar y practicar apoyos corporales variados para fortalecer coordinación, estabilidad y fuerza básica.
- Iniciar y consolidar la ejecución del roll adelante mediante progresiones técnicas y ejercicios de preparación seguros.

Recursos Necesarios

- Colchonetas acolchonadas (1 por cada 2 estudiantes)
- Cinta adhesiva para delimitar áreas en el piso
- Espejos grandes o superficie reflectante para autoobservación
- Carteles visuales con normas de seguridad e higiene
- Conos o marcadores para circuitos gimnásticos
- Grabadora o dispositivo para música motivadora
- Hojas de registro para observación y autoevaluación
- Botellas de agua para hidratación

Requisitos Previos

- Habilidad básica para caminar, correr y saltar con control
- Conocimiento previo de actividades físicas lúdicas y juegos motores simples
- Capacidad para seguir instrucciones sencillas y trabajar en equipo
- Experiencia previa en actividades de equilibrio y coordinación básicas (por ejemplo, pararse en un pie)

Actividades

Sesión 1: Conociendo la Gimnasia y las Normas de Seguridad

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión: Presentar las normas básicas de seguridad, higiene y cuidado personal en gimnasia y familiarizar a los estudiantes con diferentes posiciones corporales y desplazamientos.

Activación de conocimientos previos: El docente pregunta: "¿Quién ha hecho gimnasia o jugado a hacer movimientos como rodar o saltar? ¿Qué cuidamos para no lastimarnos?" Los estudiantes responden y comparten experiencias.

Motivación y enganche: El docente muestra un video corto (1-2 minutos) con niños realizando movimientos gimnásticos divertidos y seguros, preguntando: "¿Quieren aprender a hacer estos movimientos y hacerlo sin lastimarse?"

Contextualización: El docente explica que aprenderán movimientos que les ayudarán a sentirse fuertes, ágiles y cuidadosos para jugar y hacer ejercicio en casa o en la escuela.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido: El docente presenta las normas de seguridad e higiene con carteles visuales y las explica con ejemplos claros, enfatizando la importancia del calentamiento y el control corporal.

• Actividad 1: "Explorando posiciones y desplazamientos" (15 min)

- **Objetivo:** Reconocer y practicar diferentes posiciones corporales y desplazamientos con control y confianza.
- **Instrucciones:** El docente indica que en la colchoneta, los estudiantes van a probar posiciones como sentados, acostados boca arriba, boca abajo, y desplazarse caminando, arrastrándose o saltando suavemente.
- **Organización:** Individual en colchonetas por parejas para apoyo.
- **Producto:** Ejecución controlada de al menos 3 posiciones y 2 formas de desplazamiento.
- **Rol docente:** Observa posturas, corrige posturas inseguras y formula preguntas: "¿Sientes que estás estable? ¿Puedes moverte sin perder el equilibrio?"

• Actividad 2: "Juego del semáforo de seguridad" (15 min)

- **Objetivo:** Identificar normas de seguridad e higiene activamente.
- **Instrucciones:** El docente explica que cuando diga “semáforo verde” los estudiantes se mueven libremente con cuidado; “semáforo amarillo” deben caminar despacio y atentos; “semáforo rojo” se detienen y repasan una norma de seguridad que el docente menciona.
- **Organización:** Grupal en espacio delimitado.
- **Producto:** Participación activa y seguimiento de normas.
- **Rol docente:** Refuerza normas con elogios y corrige comportamientos inseguros.

• **Actividad 3: "Reflexión en círculo" (15 min)**

- **Objetivo:** Reflexionar sobre la importancia de la seguridad y cuidado personal.
- **Instrucciones:** En círculo, el docente pregunta: "¿Qué aprendimos sobre cuidar nuestro cuerpo cuando hacemos gimnasia? ¿Por qué es importante?"
- **Organización:** Plenaria.
- **Producto:** Participación oral y compromiso verbal de cuidar su cuerpo.
- **Rol docente:** Guía la reflexión y sintetiza las ideas principales.

Diferenciación: Para estudiantes que terminan rápido, se les invita a crear una regla de seguridad propia y compartirla. Para quienes necesitan apoyo, se les asigna un compañero tutor y se les guía con instrucciones más simples.

Transición: El docente conecta la actividad final con la siguiente sesión diciendo: "Ahora que sabemos cómo cuidarnos, en la próxima sesión aprenderemos a mantener el equilibrio y movernos con más control."

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

- **Síntesis:** Los estudiantes mencionan en voz alta una norma de seguridad que recordaron.
- **Reflexión metacognitiva:** Preguntas para responder en voz alta: "¿Qué aprendí hoy sobre la seguridad? ¿Cómo puedo cuidar mi cuerpo cuando hago gimnasia?"
- **Retroalimentación:** El docente felicita el esfuerzo y refuerza que cuidar el cuerpo es la base para divertirse y aprender más.
- **Transferencia:** Se anticipa que en la siguiente sesión trabajarán el equilibrio.
- **Tarea o reto:** Invitar a los estudiantes a observar en casa o en su entorno dónde pueden practicar movimientos con seguridad.

Sesión 2: Fortaleciendo el Equilibrio y Control Corporal

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 8 minutos

Propósito de la sesión: Reforzar la importancia del equilibrio y control corporal en gimnasia y preparar a los estudiantes para practicar posturas y desplazamientos.

Activación de conocimientos previos: El docente pregunta: "¿Recuerdan las normas de seguridad? Hoy vamos a practicar algo que nos ayuda a mantenernos firmes y seguros: el equilibrio."

Motivación y enganche: Se muestra un breve video o imagen de gimnastas infantiles manteniendo posturas difíciles con sonrisas para motivar.

Contextualización: Explicar que el equilibrio nos ayuda a no caernos cuando jugamos o caminamos y es muy importante para hacer gimnasia.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 47 minutos

• Actividad 1: "Posturas de equilibrio estático" (15 min)

- **Objetivo:** Desarrollar equilibrio estático manteniendo posturas sobre la colchoneta.
- **Instrucciones:** El docente muestra posturas simples (de pie en un pie, sentado con manos en el suelo, posición de puente apoyado) y los estudiantes las practican, manteniendo la posición 5 a 10 segundos.
- **Organización:** Individual.
- **Producto:** Mantener posturas con control y sin perder el equilibrio.
- **Rol docente:** Corrige posturas, anima y formula preguntas: "¿Cómo sientes tu cuerpo? ¿Dónde pones más fuerza para no caerte?"

• Actividad 2: "Circuito de equilibrio dinámico" (20 min)

- **Objetivo:** Desarrollar equilibrio dinámico mediante desplazamientos controlados.
- **Instrucciones:** Se arma un circuito con cintas y conos para caminar en línea recta, saltar con pies juntos, desplazarse de lado y girar. El docente explica y los estudiantes recorren el circuito 2 veces.
- **Organización:** Grupos de 3-4 para turnarse y apoyar.
- **Producto:** Recorrido completo con desplazamientos controlados y seguros.
- **Rol docente:** Observa técnica y seguridad, ofrece retroalimentación individual.

• Actividad 3: "Juego: El equilibrio del flamenco" (12 min)

- **Objetivo:** Fortalecer la conciencia corporal y equilibrio dinámico de forma lúdica.
- **Instrucciones:** Los estudiantes imitan a flamencos apoyados en un pie mientras avanzan lentamente sin perder el equilibrio. El docente guía y propone variaciones (cerrar ojos, mover brazos).
- **Organización:** Individual y plenaria para animar.
- **Producto:** Ejecución lúdica de equilibrio con control.
- **Rol docente:** Motiva, corrige y pregunta: "¿Qué te ayuda a no caerte cuando haces este movimiento?"

Diferenciación: Para estudiantes avanzados se propone mantener posturas más difíciles o con ojos cerrados. Para quienes necesitan apoyo se permite usar una pared o compañero para equilibrio.

Transición: El docente conecta esta sesión con la siguiente mencionando: "Ahora que sabemos mantener el equilibrio, en la próxima sesión aprenderemos a rodar y girar para controlar nuestro cuerpo aún más."

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

- **Síntesis:** Los estudiantes dicen en voz alta qué postura de equilibrio les gustó más y por qué.
- **Reflexión metacognitiva:** Preguntas: "¿Qué aprendí sobre mantener el equilibrio? ¿Para qué me sirve esto en mi vida diaria?"
- **Retroalimentación:** El docente resalta los avances y el esfuerzo de cada estudiante.
- **Transferencia:** Se anticipa la próxima sesión enfocada en movimientos de rodamiento.
- **Tarea o reto:** Invitar a practicar alguna postura de equilibrio en casa con ayuda de un adulto.

Sesión 3: Explorando Rodamientos y Orientación Espacial

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 8 minutos

Propósito de la sesión: Introducir los rodamientos corporales y su relación con la orientación espacial y el control del cuerpo.

Activación de conocimientos previos: El docente pregunta: "¿Han jugado a rodar en el pasto o la colchoneta? ¿Qué sienten al rodar? ¿Hacia dónde van?"

Motivación y enganche: El docente realiza una demostración sencilla de rodar hacia adelante y hacia atrás en la colchoneta con control y seguridad, invitando a imitarlo.

Contextualización: Explicar que los rodamientos nos ayudan a movernos con control y a entender dónde está nuestro cuerpo en el espacio, algo que usamos cuando jugamos y hacemos deporte.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 47 minutos

- **Actividad 1: "Práctica de rodamiento básico" (15 min)**
 - **Objetivo:** Explorar rodamientos corporales en diferentes direcciones con control y seguridad.
 - **Instrucciones:** El docente guía a los estudiantes para realizar rodamiento adelante y atrás, mostrando cómo mantener el mentón pegado al pecho y usar las manos para controlar.
 - **Organización:** Individual en colchonetas con supervisión personalizada.
 - **Producto:** Ejecución controlada de rodamiento adelante y atrás.
 - **Rol docente:** Corrige técnica, fomenta confianza y pregunta: "¿Qué parte del cuerpo usas para controlar el rodamiento?"
- **Actividad 2: "Rodamientos en parejas con control" (20 min)**

- **Objetivo:** Favorecer la orientación espacial y dominio corporal a través de rodamientos en grupo.
- **Instrucciones:** En parejas, un estudiante realiza rodamiento mientras el otro ayuda a controlar la velocidad y dirección con apoyo suave de manos.
- **Organización:** Parejas.
- **Producto:** Rodamientos seguros y controlados con apoyo mutuo.
- **Rol docente:** Supervisa seguridad, ofrece retroalimentación y fomenta comunicación entre compañeros.

• **Actividad 3: "Juego: Carrera de rodamiento" (12 min)**

- **Objetivo:** Aplicar rodamientos en un reto divertido que estimula el control corporal.
- **Instrucciones:** Los estudiantes compiten por rodar de un punto a otro sin perder el control ni la postura correcta.
- **Organización:** Grupos pequeños por turnos.
- **Producto:** Ejecución lúdica y controlada de rodamientos.
- **Rol docente:** Motiva, supervisa seguridad y observa técnica.

Diferenciación: Para estudiantes que avanzan rápido, se propone rodar en diferentes direcciones o combinaciones. Para quienes requieren apoyo, se ofrece asistencia adicional y se reduce distancia.

Transición: El docente menciona que en la próxima sesión aprenderán a usar diferentes apoyos corporales para desplazarse como gimnastas.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

- **Síntesis:** Los estudiantes comparten qué aprendieron sobre rodar y cómo se sintieron.
- **Reflexión metacognitiva:** Preguntas: "¿Qué me ayudó a rodar con control? ¿Cómo puedo usar lo que aprendí para moverme mejor?"
- **Retroalimentación:** El docente destaca progresos y esfuerzo.
- **Transferencia:** Se explica que la próxima sesión será sobre apoyos corporales y desplazamientos.
- **Tarea o reto:** Invitar a practicar rodar en casa o al aire libre con supervisión.

Sesión 4: Identificando y Ejecutando Apoyos Corporales

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 7 minutos

Propósito de la sesión: Introducir los diferentes apoyos corporales (dos, tres y cuatro apoyos) y su importancia para la estabilidad y fuerza.

Activación de conocimientos previos: El docente pregunta: "¿Qué partes del cuerpo usamos para sostenernos cuando hacemos posturas o movimientos? ¿Han probado apoyarse en manos y pies?"

Motivación y enganche: El docente muestra imágenes o hace demostraciones de posturas con diferentes apoyos para que los estudiantes imiten.

Contextualización: Se explica que aprender a usar diferentes apoyos nos ayuda a movernos con más fuerza y estabilidad.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 48 minutos

• **Actividad 1: "Explorando apoyos corporales" (15 min)**

- **Objetivo:** Identificar y practicar apoyos en dos, tres y cuatro puntos.
- **Instrucciones:** El docente guía a los estudiantes para realizar posturas de apoyo en manos y pies, manos y rodillas, y otras combinaciones, explicando cómo sentir la estabilidad.
- **Organización:** Individual y en parejas para apoyo.
- **Producto:** Ejecución de posturas con diferentes apoyos corporales.
- **Rol docente:** Corrige técnica, fomenta seguridad y plantea preguntas: "¿Cómo sientes el apoyo? ¿Puedes mantener esta postura sin caerte?"

• **Actividad 2: "Desplazamientos gimnásticos con apoyos" (20 min)**

- **Objetivo:** Practicar desplazamientos usando diferentes apoyos para fortalecer coordinación y estabilidad.
- **Instrucciones:** En colchonetas, los estudiantes practican desplazarse con manos y pies, manos y rodillas, y combinaciones, siguiendo un circuito marcado.
- **Organización:** Grupos pequeños para turnarse.
- **Producto:** Desplazamiento controlado y coordinado con diferentes apoyos.
- **Rol docente:** Observa técnica, motiva y corrige posturas inseguras.

• **Actividad 3: "Juego: El puente fuerte" (13 min)**

- **Objetivo:** Fortalecer la fuerza básica y estabilidad mediante la postura del puente.
- **Instrucciones:** Los estudiantes intentan formar el puente apoyando manos y pies, manteniendo la postura el mayor tiempo posible, en grupos pequeños compiten amigablemente.
- **Organización:** Individual y en grupos pequeños.
- **Producto:** Mantener postura de puente estable.
- **Rol docente:** Supervisar seguridad, alentar y corregir.

Diferenciación: Para quienes avanzan rápido, se propone variaciones con una pierna o brazo levantado. Para quienes necesitan apoyo, se permite usar apoyo contra la pared o ayuda de compañero.

Transición: El docente anticipa que la próxima sesión trabajarán en iniciar el roll adelante con ejercicios de preparación.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

- **Síntesis:** En plenaria, los estudiantes mencionan qué apoyos usaron y cuál fue el más fácil o difícil.
- **Reflexión metacognitiva:** Preguntas: "¿Por qué es importante usar diferentes apoyos? ¿Cómo me siento al hacer estos movimientos?"
- **Retroalimentación:** El docente reconoce el esfuerzo y destaca el progreso en fuerza y estabilidad.
- **Transferencia:** Se conecta con la próxima sesión enfocada en el roll adelante.
- **Tarea o reto:** Motivar a practicar en casa posturas con diferentes apoyos, siempre con supervisión.

Sesión 5: Iniciando el Roll Adelante con Progresiones Técnicas

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 7 minutos

Propósito de la sesión: Preparar a los estudiantes para ejecutar el roll adelante con seguridad mediante ejercicios de progresión técnica.

Activación de conocimientos previos: El docente pregunta: "¿Recuerdan los rodamientos que hicimos? Hoy aprenderemos a hacer un roll adelante que es un rodamiento especial y seguro."

Motivación y enganche: Se muestra un video o demostración sencilla del roll adelante con énfasis en control y postura.

Contextualización: Explicar que el roll adelante nos ayuda a movernos con control y a proteger nuestro cuello y espalda.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 48 minutos

- **Actividad 1: "Ejercicios de preparación para el roll adelante" (15 min)**
 - **Objetivo:** Practicar la posición de cabeza, espalda y manos para el roll adelante.
 - **Instrucciones:** El docente guía ejercicios para colocar mentón al pecho, apoyar manos adecuadamente y mantener espalda redondeada.
 - **Organización:** Individual.
 - **Producto:** Ejecución correcta de posiciones preparatorias.
 - **Rol docente:** Corrige posturas y enfatiza seguridad.
- **Actividad 2: "Progresión paso a paso del roll adelante" (20 min)**
 - **Objetivo:** Iniciar la ejecución del roll adelante con apoyo y control.
 - **Instrucciones:** Se divide el roll en etapas: sentarse, colocar manos, rodar lentamente y levantarse. El docente guía y ayuda a cada estudiante.
 - **Organización:** Individual con apoyo del docente y compañeros.
 - **Producto:** Ejecución parcial o completa del roll adelante con técnica segura.
 - **Rol docente:** Supervisar, apoyar, corregir y motivar.

• **Actividad 3: "Práctica en circuito" (13 min)**

- **Objetivo:** Reforzar la ejecución y confianza en el roll adelante en un ambiente dinámico.
- **Instrucciones:** Los estudiantes rotan en estaciones: postura, rodamiento asistido y roll adelante, repitiendo con apoyo y supervisión.
- **Organización:** Grupos pequeños.
- **Producto:** Mejoría en la técnica de roll adelante.
- **Rol docente:** Observa, corrige y anima.

Diferenciación: Para estudiantes avanzados, se propone intentar el roll adelante sin ayuda. Para quienes necesitan apoyo, se brinda asistencia física más cercana y ejercicios más simples.

Transición: El docente conecta con la siguiente sesión para consolidar y perfeccionar el roll adelante.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

- **Síntesis:** Los estudiantes comentan qué parte del roll adelante les parece más fácil o difícil.
- **Reflexión metacognitiva:** Preguntas: "¿Cómo me sentí al hacer el roll adelante? ¿Qué debo cuidar para hacerlo seguro?"
- **Retroalimentación:** El docente reconoce el esfuerzo y progreso individual.
- **Transferencia:** Se anticipa que la próxima sesión reforzarán este movimiento para hacerlo con más confianza.
- **Tarea o reto:** Practicar en casa o en el parque el movimiento de rodar con apoyo de un adulto.

Sesión 6: Consolidando la Ejecución del Roll Adelante y Cierre del Proyecto

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 8 minutos

Propósito de la sesión: Revisar aprendizajes previos y preparar para consolidar la ejecución del roll adelante con confianza y técnica.

Activación de conocimientos previos: El docente pregunta: "¿Qué recuerdan del roll adelante? ¿Qué pasos hicieron la vez pasada?"

Motivación y enganche: Se muestra un video o se invita a un estudiante a hacer un roll adelante para motivar.

Contextualización: Explicar que hoy harán su mejor roll adelante y reflexionarán sobre todo lo aprendido.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 47 minutos

• **Actividad 1: "Calentamiento específico y repaso" (10 min)**

- **Objetivo:** Preparar cuerpo y mente para la ejecución segura del roll adelante.
- **Instrucciones:** El docente dirige ejercicios de movilidad articular, estiramientos y repaso de posiciones clave.

- **Organización:** Grupal.
- **Producto:** Preparación física adecuada.
- **Rol docente:** Guía y corrige posturas.

• **Actividad 2: "Ejecución consolidada del roll adelante" (25 min)**

- **Objetivo:** Ejecutar el roll adelante con técnica y confianza.
- **Instrucciones:** Cada estudiante realiza su roll adelante completo, con apoyo si lo necesita. El docente brinda retroalimentación inmediata y refuerza aspectos técnicos y de seguridad.
- **Organización:** Individual con apoyo del docente y compañeros.
- **Producto:** Ejecución segura y controlada del roll adelante.
- **Rol docente:** Observa, corrige, motiva y registra avances.

• **Actividad 3: "Reflexión grupal y cierre" (12 min)**

- **Objetivo:** Reflexionar sobre el aprendizaje y compartir experiencias.
- **Instrucciones:** En círculo, los estudiantes responden: "¿Qué aprendí en estas sesiones? ¿Cómo me siento ahora que puedo hacer el roll adelante? ¿Qué me gustaría seguir aprendiendo?"
- **Organización:** Plenaria.
- **Producto:** Participación oral y compromiso de seguir practicando.
- **Rol docente:** Facilita la reflexión, sintetiza y felicita el esfuerzo colectivo.

Diferenciación: Para estudiantes avanzados, se les invita a intentar combinaciones con el roll adelante (por ejemplo, rodar y levantarse rápidamente). Para quienes aún tienen dificultades, se brinda apoyo individualizado con ejercicios complementarios.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

- **Síntesis:** Se realiza un "ticket de salida" donde cada estudiante dice en voz alta una cosa que aprendió y una que le gustaría mejorar.
- **Reflexión metacognitiva:** Preguntas: "¿Qué me ayudó a aprender el roll adelante? ¿Cómo puedo seguir practicando y cuidándome?"
- **Retroalimentación:** El docente entrega retroalimentación positiva personalizada y anima a continuar con hábitos saludables.
- **Transferencia:** Se invita a los estudiantes a aplicar lo aprendido en juegos y actividades recreativas fuera del aula.
- **Tarea o reto:** Proponer que compartan con su familia una demostración del roll adelante y expliquen las normas de seguridad aprendidas.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** En la primera sesión, evaluación inicial mediante preguntas y observación de posturas y desplazamientos básicos.
- **Formativa:** Durante todas las sesiones, con observación directa en actividades prácticas, retroalimentación continua y registros de progreso.
- **Sumativa:** En la última sesión, evaluación del dominio del roll adelante mediante ejecución y reflexión oral.

Criterios de evaluación:

- Aplica normas básicas de seguridad e higiene en la práctica gimnástica (Objetivo 1).
- Demuestra equilibrio estático y dinámico en posturas y desplazamientos (Objetivo 2).
- Ejecuta rodamientos corporales con control y orientación (Objetivo 3).
- Identifica y utiliza diferentes apoyos corporales para desplazamientos (Objetivo 4).
- Realiza el roll adelante con técnica segura y progresiones correctas (Objetivos 5 y 6).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observación directa en actividades prácticas.
- Rúbrica de desempeño para evaluación del roll adelante.
- Autoevaluación guiada con preguntas sencillas al final de cada sesión.
- Portafolio de evidencias con registro de avances y reflexiones.

Evidencias de aprendizaje:

- Participación activa en juegos y ejercicios de seguridad y posturas.
- Ejemplos de posturas y desplazamientos controlados sobre colchoneta.
- Ejecución de rodamientos adelante y atrás con técnica adecuada.
- Demostración de apoyos corporales variados y desplazamientos gimnásticos.
- Realización del roll adelante con progresiones técnicas y postura correcta.
- Reflexiones orales y escritas que muestran comprensión y autoevaluación.