

## **Una propuesta de gimnasia funcional.**

Pagola, Laura<sup>1</sup>

### **Resumen**

Este trabajo se propone mostrar una clase de Gimnasia, considerando a esta como una práctica corporal, socialmente significativa, con principios que la caracterizan como su intencionalidad, la que fue variando a lo largo de la historia, y una sistematicidad que le permite conseguir objetivos puntuales para ajustar la actuación corporal a situaciones diversas y cambiantes.

Teniendo en cuenta, especialmente las particularidades del sujeto con su historia, que va a determinar la forma de moverse y expresar, según sus gustos y necesidades haciendo que esta sea una experiencia placentera que motive a reflexionar sobre su propio cuerpo y el de los otros, que dan sentido a sus prácticas.

Organizada en una secuencias de movimientos variados con diferentes grados de complejidad en cuanto a la coordinación, combinando técnicas de las distintas corrientes gímnicas, con elementos que enriquezcan, varíen e intensifiquen la práctica, involucrando grandes grupos musculares, varios núcleos articulares, utilizando ejercicios analíticos y sintéticos encadenados y progresivos para incrementar la resistencia, la fuerza dinámica general y sus interacciones, poniendo especial atención en la estabilización de la columna vertebral y sus articulaciones durante el movimiento frente a todo tipo de fuerzas o resistencias. Además nos importa desarrollar un ajuste postural eficiente con control de la tensión-relajación así como el equilibrio, la coordinación y locomoción para incrementar las habilidades de la vida diaria y la disponibilidad corporal.

### **Palabras clave**

---

<sup>1</sup> Universidad Nacional de La Plata (UNLP).

9º Congreso Argentino y 4 Latinoamericano de Educación Física y Ciencias  
Departamento de Educación Física  
Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación  
Universidad Nacional de La Plata

Propuesta de clase - Secuencia de movimientos - Ejercicios analíticos y  
sintéticos encadenados - Estabilización de la columna vertebral.