**UNIVERSIDAD NACIONAL JOSE FAUSTINO SANCHEZ CARRION**

****

**FACULTAD DE EDUCACION**

**ESCUELA ACADEMICA PROFESIONAL DE EDUCACION FISICA**

**SÍLABO POR COMPETENCIAS**

**CURSO: GIMNASIA**

**DOCENTE: Joel Roque Andrés Avalos**

1. **DATOS GENERALES**

|  |  |
| --- | --- |
| LÍNEA DE CARRERA |  |
| CURSO | GIMNASIA |
| CÓDIGO |  |
| HORAS | 04 HORAS (01 HT, 03 HP) |
| AÑO ACADEMICO | 2018 - I |
| FACULTAD | EDUCACION |
| ESCUELA | ESCUELA ACADEMICA PROFESIONAL DE EDUCACION FISICA |
| CICLO | II |
|  |  |
|  |  |
| 1. **DESCRIPCIÓN DEL CURSO**   Es importante resaltar que desde el punto de vista de formación física, la gimnasia es una de las disciplinas más completas que existe, ya que un gimnasta desarrolla hasta un alto grado de cualidades físicas como la flexibilidad, fuerza, resistencia y potencia muscular; además de agilidad, coordinación, percepción cenestésica, etc. Es importante entonces, para la formación integral de jóvenes estudiantes, la correcta aplicación de técnicas en la enseñanza de la gimnasia.  La asignatura proporciona los conocimientos elementales necesarios para la enseñanza de la **Gimnasia Básica, Rítmica y Artística.** En lo básico, dirigida fundamentalmente al desarrollo de las capacidades físicas tanto condicionales como coordinativas mediante ejercicios y el juego: Formaciones y evoluciones, manos libres: volteretas adelante y atrás, rueda lateral, el flic - flac, rondada, mortal adelante y atrás. En el rítmico, comprende la metodología de enseñanza y dominio de los elementos: aros, balones, cuerdas, cintas, clavas. En lo artística en los géneros de: a mano libre, saltos, riel de equilibrio, paralela, barra fija y barras asimétricas; mediante las cuales se desarrollaran las capacidades motrices, desarrollo de la capacidad orgánica funciona | |

1. **CAPACIDADES AL FINALIZAR EL CURSO**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **CAPACIDAD DE LA UNIDAD DIDACTICA** | **NOMBRE DE LA UNIDAD DIDACTICA** | **SEMANAS** |
| **UNIDAD**  **I** | Conoce y describe el origen y la historia de la gimnasia en sus diferentes etapas evolutivas, demostrando habilidades gimnásticas al desarrollar la gimnasia básica. | **DEFINICIÓN DE LA GIMNASIA ENSEÑANZA TEÓRICO-PRÁCTICAS DE LA GIMNASIA BÁSICA.** | **1 a 4** |
| **UNIDAD**  **II** | Analiza los fundamentos teórico-prácticos de la Gimnasia Rítmica, aplicando técnicas de movimientos en el desarrollo y manejo de los elementos de la gimnasia rítmica. | **DEFINICIÓN Y SESIONES DE ENTRENAMIENTO DE LA GIMNASIA RÍTMICA** | **5 a 8** |
| **UNIDAD**  **III** | Conoce y analiza los fundamentos teórico práctico de la Gimnasia Artística, reconociendo la composición, características, funciones de los aparatos gimnásticos, describiéndolos y ejecutándolos en demostraciones artísticas. | **DEFINICIÓN Y ENSEÑANZA TEÓRICO-PRÁCTICAS DE LA GIMNASIA ARTÍSTICA** | **9 a 12** |
| **UNIDAD**  **IV** | Reconoce y demuestra como formar coreografías grupales e individuales, demostrando las técnicas de manejo de los elementos, y los ritmos musicales en la gimnasia rítmica. | **LA GIMNASIA RÍTMICA MASIVA COREOGRAFÍA Y TRABAJOS DE GRUPOS.** | **13 a 16** |
|  |

1. **INDICADORES DE CAPACIDADES AL FINALIZAR EL CURSO**

|  |  |
| --- | --- |
| **N°** | **INDICADORES DE CAPACIDAD AL FINALIZAR EL CURSO** |
| **01** | Conoce y describe el origen y la historia de la gimnasia en sus diferentes etapas evolutivas y el desarrollo de la gimnasia básica. |
| **02** | Adopta actitudes posturales adecuadas para ejecutar sus habilidades motrices. |
| **03** | Destaca la importancia de practicar cada uno de los ejercicios gimnásticos para una mejor ejecución. |
| **04** | Demuestra la importancia de los fundamentos teórico - práctico de la Gimnasia rítmica considerando la diversidad del movimiento en su desarrollo. |
| **05** | Domina correctamente la técnica y precisión en los ejercicios de la gimnasia rítmica. |
| **06** | Demuestra sus habilidades al hacer uso de los elementos de la gimnasia siguiendo ritmos, la postura, la formación de los grupos de trabajo y la estructura musical. |
| **07** | Destaca la importancia y las características de los aparatos gimnásticos, los describe y hace uso de ello. |
| **08** | Demuestra actitudes posturales adecuadas para ejecutar la práctica y los fundamentos técnicos al utilizar los aparatos gimnásticos. |
| **09** | Demuestra seguridad y confianza al ejecutar sus actividades gimnasticas al utilizar los aparatos seleccionados. |
| **10** | Conoce y explica en forma teórica y práctica los pasos al ejecutar los movimientos y desplazamientos siguiendo melodías musicales |
| **11** | Demuestra su condición de posición correcta en la formación de coreografías, coordinación durante su desplazamiento, sincronizaciones en los cambios y evoluciones. |
| **12** | Demuestra como formar coreografías grupales e individuales, las técnicas de manejo de los elementos siguiendo los ritmos musicales en la gimnasia aeróbica. |

1. **DESARROLLO DE LAS UNIDADES DIDACTICAS:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DEFINICIÓN DE LA GIMNASIA ENSEÑANZA TEÓRICO-PRÁCTICAS**  **DE LA GIMNASIA BÁSICA** | ***CAPACIDAD DE LA UNIDAD DIDÁCTICA I:* Conoce y describe el origen y la historia de la gimnasia en sus diferentes etapas evolutivas, demuestra sus habilidades en el desarrollo de la gimnasia básica.** | | | | | | |
|  | | | | | | |
| Semana | **CONTENIDOS** | | | | **Estrategia didáctica** | **Indicadores de logro de la capacidad** |
| **Conceptual** | **Procedimental** | | **Actitudinal** |
| 1 | Marco teórico de la Gimnasia: Historia e importancia como deporte base. | * Organización de equipos y análisis del marco teórico de la Gimnasia. * Realización y análisis de las capacidades perceptivo-motrices: desarrollo del esquema corporal, formaciones y evoluciones. | | Participación respetuosa y activa en clase. | Dinámica grupal.  Ejecución de movimientos, formaciones y evoluciones. | Reconocimiento del Marco teórico de la Gimnasia y ejecución de elementos técnicos. |
| 2 | Contextos de aplicación de las habilidades gimnásticas: sociológico, normativo | * Reconocimiento de tipos de habilidades gimnásticas y su normatividad. * Puesta en práctica y análisis de los métodos de enseñanza de las capacidades físicas y habilidades básicas manos libres: volteretas adelante y atrás, rueda lateral, el flic - flac, | | Organiza y ejecuta técnicas de capacidades físicas y habilidades físicas con respeto y responsabilidad corporal. | Observación de videos y movimientos a manos libres. | Reconocimiento y aplicación de conocimientos gimnásticos básicos. |
| 3 | Análisis y características de la gimnasia: su papel educativo y corrector. | * Reconocimiento de las características de la gimnasia a través de organizadores gráficos y videos. * Ejecución del control motor y progresión de los patrones básicos del movimiento (rondada, mortal adelante y atrás). | | Muestra interés y responsabilidad al ejecutar la gimnasia | Exposición  Dinámica grupal | Reconoce las características de la gimnasia y ejecución de patrones básicos. |
| 4 | Las capacidades perceptivo-motrices: desarrollo del esquema corporal. | * Organización de tipos de capacidades perceptivo-motrices en grupos. Demostración. * Realización y análisis de las habilidades acrobáticas elementales. | | Trabaja en equipo, respetando las diferencias. | Ejecución de técnicas | Demostración de habilidades acrobáticas |
| ***Unidad Didáctica I :*** |  | **EVALUACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA** | | | | | |
| **EVIDENCIA DE CONOCIMIENTOS** | | **EVIDENCIA DE PRODUCTO** | | **EVIDENCIA DE DESEMPEÑO** | |
| Práctica calificada, presentación colectiva, exposición. | | Demostración de gimnasia básica. | | Participación responsable en grupo al demostrar la gimnasia básica. | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DEFINICIÓN Y SESIONES DE ENTRENAMIENTO DE LA GIMNASIA RÍTMICA** | ***CAPACIDAD DE LA UNIDAD DIDÁCTICA II:*** Analiza los fundamentos teórico-prácticos de la Gimnasia Rítmica, aplicando técnicas de movimientos en el desarrollo y manejo de los elementos de la gimnasia rítmica. | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |
| Semana | | **CONTENIDOS** | | | | | | | | | | **Estrategia didáctica** | | **Indicadores de logro de la capacidad** | |
| **Conceptual** | | **Procedimental** | | | | **Actitudinal** | | | |
| 1 | | **LA GIMNASIA A MANO LIBRE**  Posturas gimnásticas.  Manos libres: Técnica de base, aplicación de volteretas adelante atrás y rueda lateral. | | * Reconocimiento de los tipos de gimnasia a mano libre y posturas gimnásticas a través de materiales didácticos y ppt. * Ejecución individual y grupal de variantes en la postura gimnástica. * Aplicación de técnicas corporales a Manos libres: Técnica de base, aplicación de volteretas adelante atrás y rueda lateral. | | | | Muestra predisposición para ejecutar técnicas gimnásticas a mano libre de un modo favorable. | | | | Dinámica grupal  Ejecución de posturas y técnicas gimnásticas. | | Reconoce y demuestra posturas gimnásticas y técnicas corporales. | |
| 2 | | **LA GIMNASIA A MANO LIBRE**  Posturas gimnásticas.  Manos libres: Técnica de base, aplicación Del flic . flac, rondada, el mortal y medio mortal. | | * Explicación teórica del movimiento a manos libres a través de videos y ppt. * Utilización de materiales en la aplicación de posturas gimnásticos. * Realizar movimientos de perdida de equilibrio, hacia atrás y hacia delante, saltos con arqueo dorsal y flic- flac, (sobre la colchoneta), rondada, el mortal y medio mortal. | | | | Respeta y valora su relación interpersonal con sus compañeros al realizar los movimientos y posturas gimnásticas. | | | | Dinámica individual y grupal.  Ejecución de posturas y técnicas gimnásticas. | | Describe teóricamente el movimiento a manos libres (técnica de base, flic flac, rondada, el mortal y medio mortal).  Ejecuta movimientos y posturas gimnásticas con precisión y responsabilidad. | |
| 3 | | **LA GIMNASIA SOBRE APARATOS**  Posturas gimnásticas.  El taburete: Técnica de base, aplicación de volteretas, saltos transversal y horizontal. | | * Revisión y sintetización del tema “Gimnasia sobre aparatos”. * Desplazamiento y movimientos variados con posturas gimnásticas. * Ejecución de técnicas individuales y grupales con aparatos como el taburete. | | | | Valora el trabajo en equipo ayudando a los demás de forma creativa. | | | | Dinámica grupal  Ejecución de técnicas gimnásticas en taburete. | | Realiza movimientos variados usando. | |
| 4 | | **LA GIMNASIA SOBRE APARATOS**  Posturas gimnásticas.  Manos libres: Técnica de base, aplicación de saltos liza, externo e interno. | | * Reconocimiento de las posturas gimnasticas a mano libre y aplicación de técnicas de base a través de materiales didácticos y ppt. * Ejecución individual y grupal de saltos liza, externos e interno. | | | | Valora y respeta sus potencialidades con humildad. | | | | Trabajo individual y grupal | | Ejecución de técnicas de base, aplicación de saltos liza, externo e interno con respeto y humildad. | |
| ***Unidad Didáctica II :*** |  | | **EVALUACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA** | | | | | | | | | | | | | |
| **EVIDENCIA DE CONOCIMIENTOS** | | | | **EVIDENCIA DE PRODUCTO** | | | | **EVIDENCIA DE DESEMPEÑO** | | | | | |
| Revisión de actividades de investigación.  Exposición, presentación colectiva, ejecución de técnicas gimnásticas. | | | | Presentación de posturas gimnásticas | | | | Participación del desempeño en la dinámica grupal e individual. | | | | | |
| **DEFINICIÓN Y ENSEÑANZA TEÓRICO-PRÁCTICAS**  **DE LA GIMNASIA ARTÍSTICA** | | ***CAPACIDAD DE LA UNIDAD DIDÁCTICA III:*** Conoce y analiza los fundamentos teórico - práctico de la Gimnasia rítmica con elementos, reconociendo la composición, características, funciones del aro, la cinta, las clavas, las cuerdas y la pelota como elementos gimnásticos, describiéndolos y ejecutándolos en demostraciones en cada sesión de aprendizaje. | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | |
| **Semana** | **CONTENIDOS** | | | | | | | | | **Estrategia didáctica** | | **Indicadores de logro de la capacidad** | |
| **Conceptual** | **Procedimental** | | | | **Actitudinal** | | | |
| 1 | **LA GIMNASIA RITMICA:**  Conceptos generales. Metodología de la enseñanza de los ejercicios de gimnasia rítmica.  Preparación Básica para la gimnasia | * Análisis de los fundamentos teórico práctico de la Gimnasia Rítmica, considerando la diversidad del movimiento en su desarrollo. * Realiza ejercicios de flexibilidad y elasticidad. * Valora la importancia de la correcta ejecución y enseñanza de las técnicas gimnásticas, garantizando la integridad física y emocional de los estudiantes. | | | | Participa y apoya en actividades propuestas en grupo. | | | | En base a análisis bibliográfico comentan  Dinámica grupal  Exposición | | Es puntual en la entrega, orden, capacidad de síntesis, identificación de problemas y desarrollo de estrategias en la Gimnasia Rítmica. | |
| 2 | **USO DE ELEMENTOS**  Aro: Características y normas del aparato.  Postura, ritmo, destrezas.  Educación del ritmo, estructura musical. | * Relación de la teoría con la práctica en el uso de los aparatos. * Reconocimiento de las características, norma del aparato Aro. * Utilización de conocimientos propios para diferenciar las características de las posturas, ritmo, destrezas y estructura musical. | | | | Mantiene el orden y es responsable con sus trabajos y ejecuciones grupales e individuales. | | | | Análisis bibliográfico  Dinámica grupal | | Demuestra calidad, conocimiento y habilidad para el uso de elementos (aro) y ritmo musical en la gimnasia rítmica. | |
| 3 | **USO DE ELEMENTOS**  Cinta: Características y normas del aparato.  Percusión, acción, sonidos, expresividad  Desplazamientos. | * Relación de la teoría con la práctica en el uso de los aparatos. * Reconocimiento de las características, norma del uso de la Cinta. * Utilización de conocimientos propios para diferenciar las características de la percusión, acción, sonidos y expresividad. | | | | Respeta la opinión de los demás y los asume en la práctica. | | | | Análisis bibliográfico  Dinámica grupal | | Demuestra calidad, conocimiento y habilidad para el uso de elementos (cinta), percusión, expresividad y desplazamiento en la gimnasia rítmica. | |
| 4 | **USO DE ELEMENTOS**  Clava: Características y normas del aparato.  Percusión, acción, sonidos, expresividad  Desplazamientos. | * Incorpora y aplica creativamente los diferentes movimientos de la técnica produciendo composiciones coreográficas en forma individual y de conjunto. * Reconocimiento de las características, norma del uso de la Cinta. * Utilización de conocimientos propios para diferenciar las características de la percusión, acción, sonidos y expresividad y desplazamientos. | | | | Valora la correcta ejecución y la importancia de los desplazamientos con diferentes aparatos. | | | | Trabajo grupal | | Demuestra calidad, conocimiento y habilidad para el uso de elementos (clava), percusión, acción, expresividad y desplazamiento en la gimnasia rítmica. | |
| ***Unidad Didáctica III :*** | |  | **EVALUACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA** | | | | | | | | | | | | |
| **EVIDENCIA DE CONOCIMIENTOS** | | | **EVIDENCIA DE PRODUCTO** | | | | **EVIDENCIA DE DESEMPEÑO** | | | | | |
| Revisión de las actividades de investigación  Ejecución de gimnasias | | | Participación y ejecución en la dinámica grupal e individual. | | | | Entrega de trabajos de investigación y resumen. | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **LA GIMNASIA RÍTMICA MASIVA COREOGRAFÍA**  **Y TRABAJOS DE GRUPOS.** | ***CAPACIDAD DE LA UNIDAD DIDÁCTICA IV:*** Reconoce y demuestra como formar coreografías grupales e individuales, demostrando las técnicas de manejo de los elementos, y los ritmos musicales en la gimnasia rítmica. | | | | | | | |
|  | | | | | | | |
| **Semana** | **CONTENIDOS** | | | | | **Estrategia didáctica** | **Indicadores de logro de la capacidad** |
| **Conceptual** | **Procedimental** | | **Actitudinal** | |
| 1 | **COMPOSICIÓN DE GIMNASIA MASIVAS.**  Dinámicas grupales  Manejo de implementos  Elecciones musicales.  Planificación y elección de ejercicios. | Demostración de la correcta ejecución de dinámicas grupales con uso de implementos y técnicas de ejercicios aprendidos.  Demuestran la progresión metodológica en la planificación y elección de ejercicios para la presentación de una gimnasia grupal. | | Valora la teoría en que se sustenta la gimnasia grupal como formación, recreación y deporte. | | Dinámica individual y grupal | Identifica los tipos de dinámicas grupales y maneja los implementos, elige la música y planifica los ejercicios para una presentación gimnástica. |
| 2 | **LA GIMNASIA RITMICA**  Gimnasia Rítmica: Coreografía y trabajos de conjunto  Descripción general | Aplicación adecuada de las técnicas gimnásticas para crear una gimnasia en conjunto.  Creación de una descripción general de la coreografía planificada en grupo. | | Demuestra responsabilidad, puntualidad y rigurosidad frente a los trabajos individuales y en conjunto. | | En base a análisis bibliográfico, musical, comentan y crean coreografías. | Conoce las secuencias metodológicas para crear, transformar y construir coreografías en una gimnasia rítmica.  . |
| 3 | **ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA AEROBICO**  Generalidades  Pasos y movimientos  Los desplazamientos sincronizados | Descripción de los fundamentos teórico práctico de la Gimnasia Aeróbica, considerando la diversidad del movimiento en su desarrollo.  Ejecución de pasos, desplazamientos y movimientos sincronizados para crear una gimnasia aeróbica. | | Respeta y valora la importancia de la correcta ejecución técnica de la gimnasia aeróbica. | | Dinámica grupal | Describe los fundamentos teórico-prácticos de la gimnasia Aeróbica.  Ejecuta técnicas de pasos, desplazamientos y movimientos sincronizados en la gimnasia aeróbica. |
| 4 | **LA GIMNASIA AEROBICO**  La preparación coreográfica: individual y de conjunto  Formaciones y evoluciones  Dinámicas grupales | Creación de coreografía individual y grupal de la gimnasia aeróbica aplicando técnicas gimnásticas.  Aplicación creativa de la técnica de los diferentes movimientos, formaciones y evoluciones en dinámicas grupales produciendo composiciones coreográficas en conjunto. | | Respeta y valora la importancia de una correcta ejecución técnica coreográfica de la gimnasia aeróbica. | | Trabajo grupal | Crea coreografía individual y grupal de tipo aeróbico. |
| ***Unidad Didáctica IV :*** |  | **EVALUACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA** | | | | | | |
| **EVIDENCIA DE CONOCIMIENTOS** | | **EVIDENCIA DE PRODUCTO** | | **EVIDENCIA DE DESEMPEÑO** | | |
| Revisión de literatura de investigación sobre fundamentos teórico-práctico de Gimnasia Aeróbica. | | Exposición de trabajos de investigación y resumen. | | Demostración de una gimnasia Aeróbica en la dinámica grupal e individual. | | |

1. **MATERIALES EDUCATIVOS Y OTROS RECURSOS DIDÁCTICOS**
2. **MEDIOS ESCRITOS.**

* Bibliografía actualizada de textos de gimnasia.
* Revistas académicas de opinión.
* Artículos de diarios nacional
* Separatas relacionadas con los temas de las Unidades.
* Trabajos de investigación

1. **MEDIOS VISUALES Y ELECTRONICOS.**

Equipos Multimedia, computadoras, laptop y USB

1. **MEDIOS INFORMATICOS.**

Biblioteca central de la Universidad.

Páginas académicas de Internet.

Video conferencias de temas relacionados con las Unidades.

1. **EVALUACIÓN.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **CRITERIOS** | **INDICADORES** | **INSTRUMENTOS** |
| * Calidad de conceptos. * Precisión en la descripción de los temas ejes de la gimnasia básica, rítmica y aeróbica * Aplicación correcta de Auto e Inter aprendizaje. * Puntualidad, honestidad y crítica. * Calidad académica de trabajos en equipo. * Participación responsable en trabajos individuales y grupales. * Presentación oportuna de exhibiciones individuales y grupales de gimnasias básicas, rítmicas y aeróbicas. | * Intervenciones en clases. * Demostración práctica individual. * Debates. * Sustentación y discusión. * Pruebas de ejecución. * Demostración de trabajos grupales. * Revisión de prácticas de clases. * Responsabilidad de trabajo de campo. | * Pruebas objetivas mixtas. * Monografías. * Entrevistas. * Demostración de trabajos en equipo * Registro auxiliar |

1. **EVIDENCIAS DE CONOCIMIENTO.**

* Prácticas Calificadas y sustento de trabajo.
* Demostración de trabajos de Investigación Bibliográfica.
* Evaluación escrita.

1. **EVIDENCIA DE DESEMPEÑO.**

* Participación en las Prácticas Calificadas.
* Participación en las exposiciones.

1. **EVIDENCIADE PRODUCTO.**

* Participación del desempeño en la dinámica grupal.
* Demostración de gimnasia individual y grupal.

1. ***BIBLIOGRAFIA Y REFRENCIAS WEB.***

**UNIDAD DIDACTICA I:**

* **Batalla Flores, Albert** “Habilidades Motrices”. Ed. INDE. Barcelona. 2000.
* **Campagnon, G. Y Thomet, M.** “La Educación del Sentido del Ritmo”. Ed. Kapelusz. Bs. As.
* **Contreras, O.** “Didáctica de la Educación Física”. Ed. INDE. Barcelona.1998.

**UNIDAD DIDACTICA II:**

* **Dallo, Alberto y Giraldes, Mariano.** “Metodología para las Destrezas”. Ed. Stadium. Bs. As. 1980.
* **Diem, Liselot.** “Gimnasia y Juegos de Movimiento Rítmicos”. Buenos Aires. Ed. Kapeluz.
* **Giraldes, Mariano.** “La Gimnasia Formativa en la Niñez y la Adolescencia”.
* **Giraldes, Mariano** “Metodología de la Educación Física”. Ed.Stadium. Bs. As. 1977.

**UNIDAD DIDACTICA III:**

* **Gómez, Jorge R.** “La Educación Física en el Nivel Primario”. Ed. Stadium. Buenos Aires. 1993.
* **Le Boulch, Jean.** “La Educación Psicomotriz en la Escuela Primaria”. Ed. Paidos Bs. As.
* **Sánchez Bañuelos, Fernando.** “Didáctica de la Educación Física y el Deporte”. Ed. Gymnos. Madrid. 1986.

**UNIDAD DIDACTICA IV:**

* **Fernández, M** (1996). Step Para Todos. (1º Ed.) España: Madrid. Gymnos Editorial.
* **Romero, R. y Arancibia. P**. (1996). Nociones Básicas De Gimnasia Aeróbica. (1º Ed.) Chile: Santiago. Documento Digeder.
* **Schutz, H. Stretching**: con gimnasia de estiramiento para relajación, elasticidad y bienestar. (1º Ed.) España: Barcelona. Editorial Paidotribo.
* **Ascorti, R.** Progresiones del Proceso metodológico en la enseñanza de la gimnasia aeróbica

Huacho, marzo de 2018.

………………………………………………………

Lic. Joel Roque Andrés Ávalos.

**ASOCIADO T.C.**