



GUIA DE GIMNASIA PARA TODOS

NIVEL INICIACIÓN

Comité de Gimnasia para Todos

Presidente: Claudia A. Barros (Argentina)

Miembros

Michele V. Carbinatto (Brasil)

Mini Rodríguez (Chile)

Sara Lambert (Trinidad Tobago)

Lori Lasnowsky (USA)

Rebeca Rojas (Venezuela)



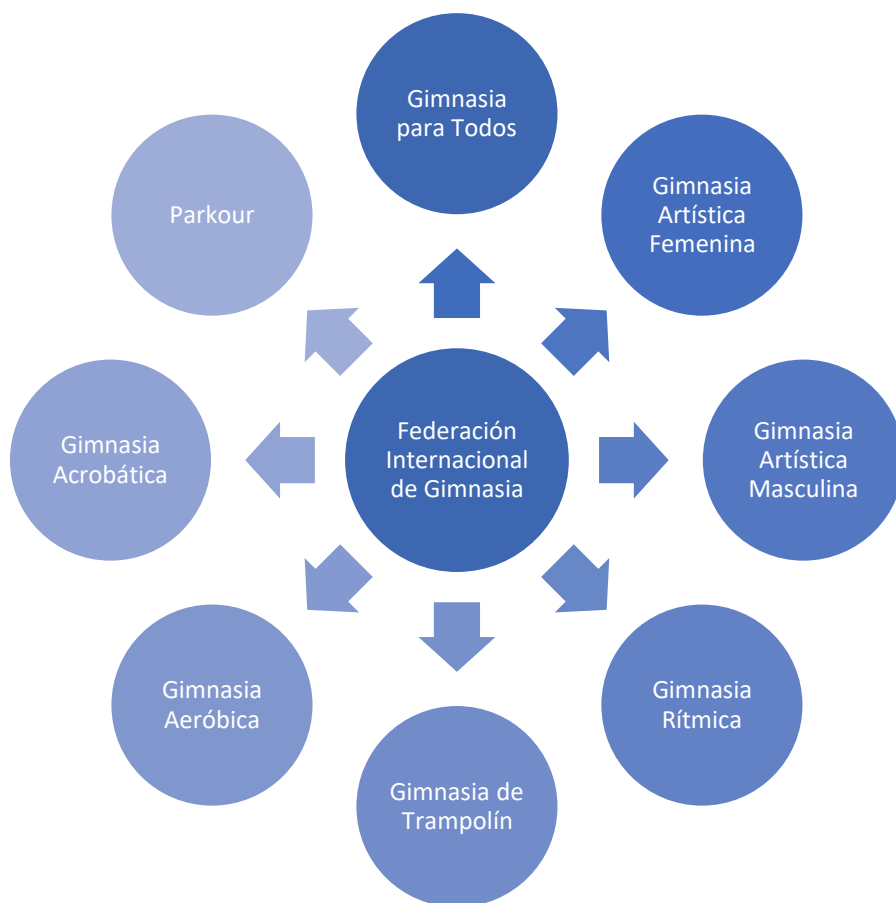
Resumen

Introducción	2
Gimnasia para Todos	3
Filosofía de la Gimnasia para Todos	5
Fun	6
Fitness	7
Fundamentals	8
Friendship	10
Forever	11
La Preparación de una sesión de Gimnasia para Todos	12
Presentaciones	22
Organización de un grupo	24
Juego en la gimnasia	25
Consideraciones Finales	26
Referencias.....	27



Introducción

La Gimnasia para Todos forma parte del conjunto de disciplinas reconocidas por la Federación Internacional de Gimnasia (FIG), junto con otras modalidades como la gimnasia artística, rítmica, acrobática, aeróbica, trampolín y parkour. A diferencia de las disciplinas competitivas, la Gimnasia para Todos se caracteriza por su enfoque inclusivo, recreativo y educativo, promoviendo la participación de personas de todas las edades, géneros y habilidades. Esta disciplina celebra la diversidad de cuerpos y movimientos, fomentando valores como la cooperación, la creatividad y la expresión cultural a través de la gimnasia. La FIG la reconoce como una vía fundamental para ampliar o acceso global a la práctica gimnástica, valorizando su potencial formativo y comunitario.





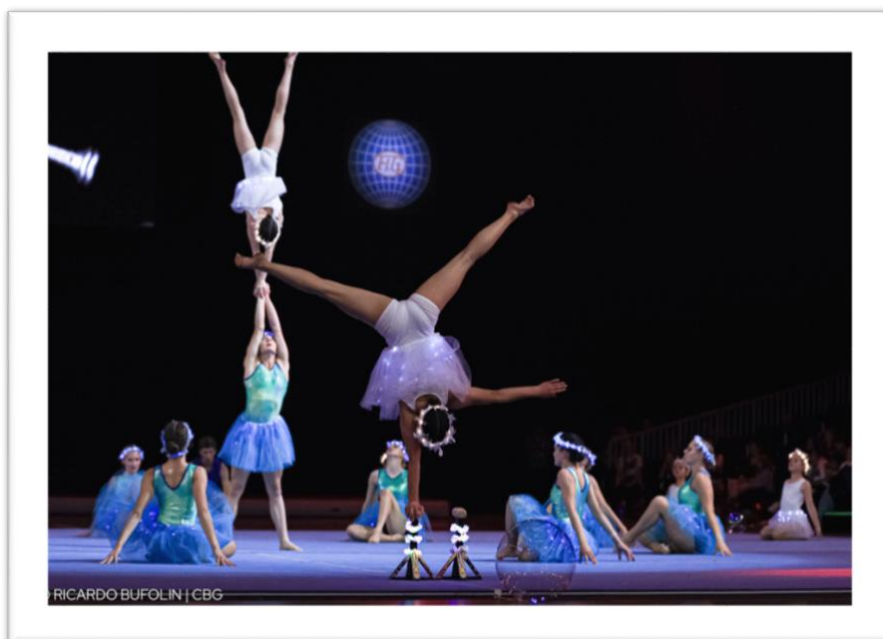
Gimnasia para Todos

La gimnasia para todos ofrece una variedad de actividades y juegos para todos los grupos de edad, habilidades y antecedentes culturales, las actividades contribuyen a la salud personal, la condición física y el bienestar (físico, social, intelectual y psicológico).

La Gimnasia Para Todos es conceptualizada por Rojas y Rojas (2007), como:

El cuerpo en movimiento, en ritmo, armonía, música, alegría, expresión corporal y comunicación entre sus practicantes. Como modalidad de la Gimnasia, constituye la base fundamental de todo movimiento realizado por el hombre, y es un componente que está dirigido al bienestar social, psicológico y físico de una población. Esta modalidad puede constituirse en la práctica regular y sistemática de actividades físicas por todos los estratos poblacionales, sin importar condición social o física, edad, discapacidad, sexo, raza, practicada en pequeños y grandes grupos, y la misma, dada la variedad de sus actividades, está dirigida a ser desarrollada POR Y PARA TODOS (p.2)

Se puede involucrar la gimnasia con o sin aparatos, la gimnasia y baile donde pueden participar todas las edades, ambos géneros, e inclusive las personas con discapacidad. El enfoque de los programas de Gimnasia Para Todos estará relacionado con: Diversión, Forma Física, Fundamentos, Amistad. Es importante entender que la gimnasia para todos es la base de todos los tipos de gimnasia y de igual manera para todos los deportes.





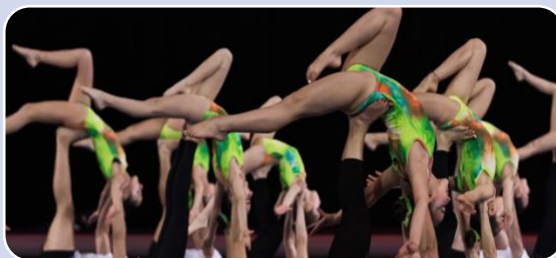
La Gimnasia Para Todos ofrece:



Experiencias estéticas de movimiento para los participantes y espectadores.



Oportunidad de enfocarse en temas de interés particular y en contextos nacionales e internacionales.

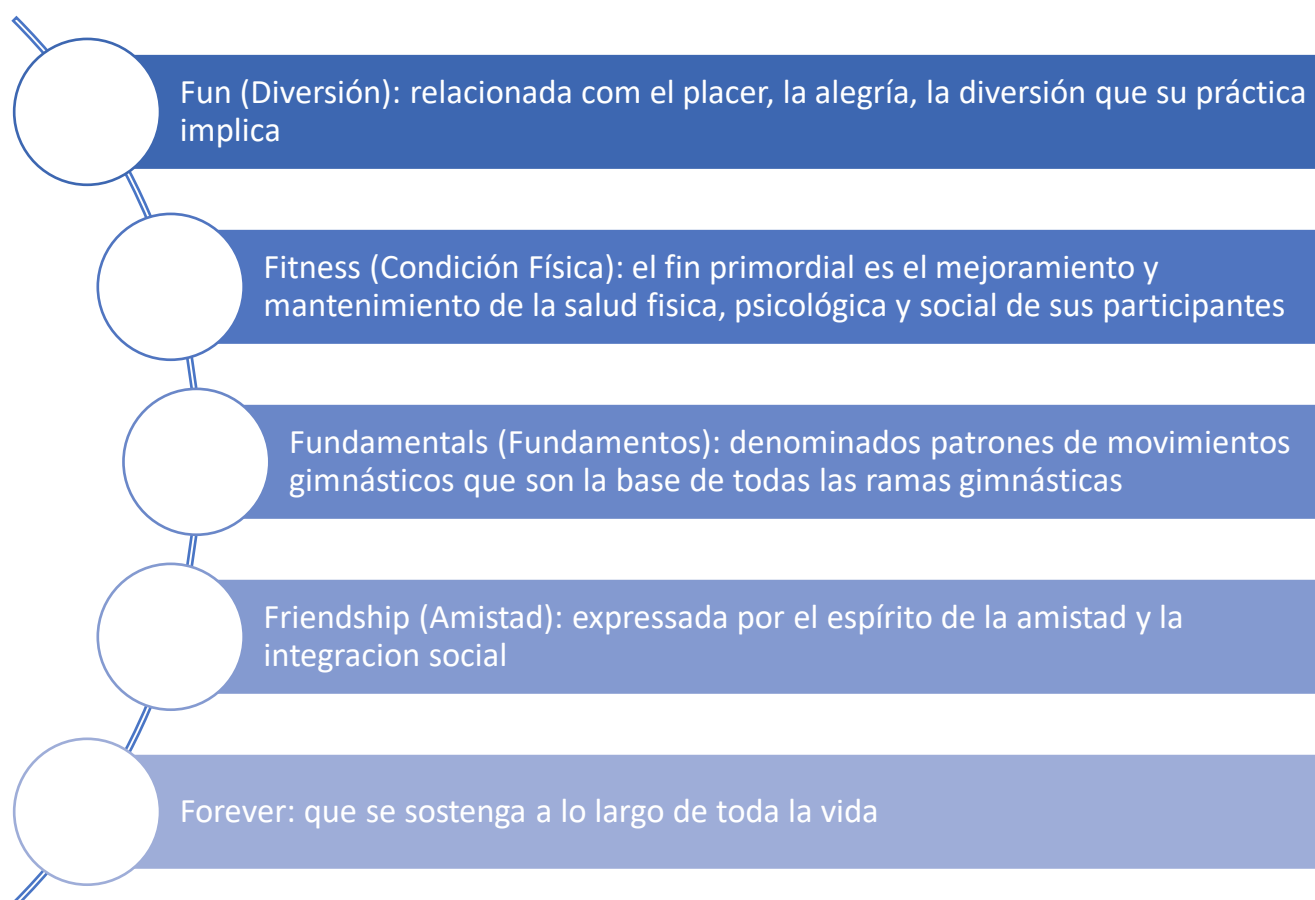


Vivenciar y aprender los movimientos de las diversas gimnasias



Filosofía de la Gimnasia para Todos

En el Manual *Foundations of Gymnastics*, de la FIG (2010), se establece que la Gimnasia Para Todos está basada en cuatro grandes pilares, que conforman su filosofía de las cuatro "F" del entrenamiento, por su denominación en inglés:



Esta filosofía de la GPT se proyecta desde la FIG hacia las Federaciones Nacionales, Regionales y Clubes, como base de su desarrollo en los países que la conforman. Todo modelo o propuesta debe basarse sobre estos cuatro principios.



Fun

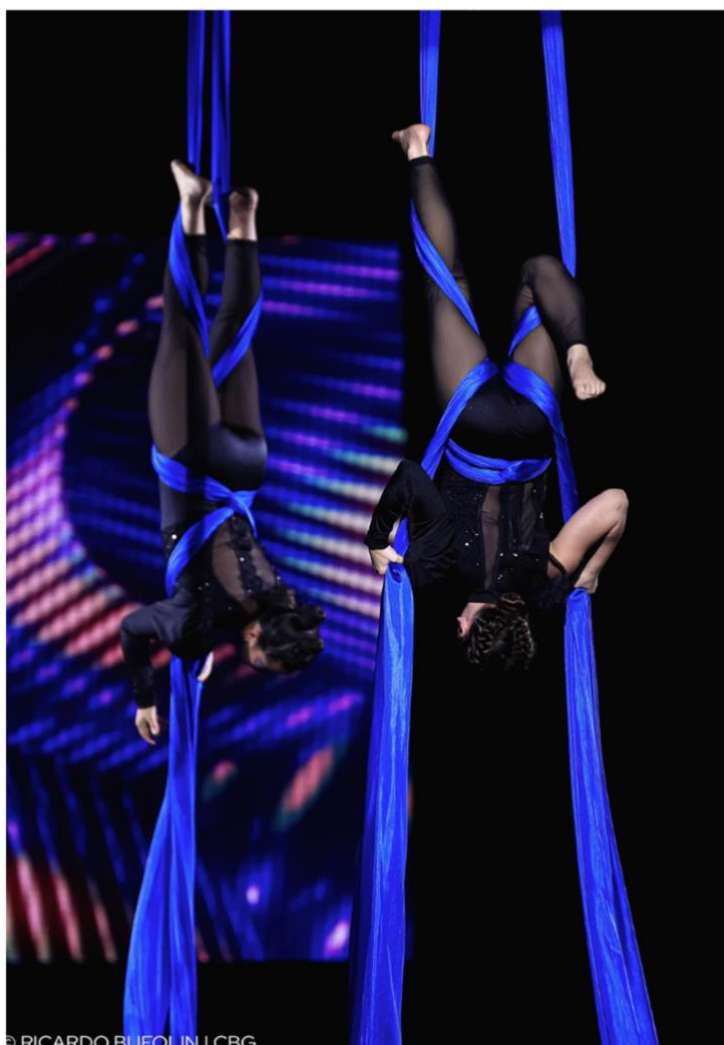
Estar activo la mayor parte del tiempo, tener éxito con frecuencia y recibir retroalimentación positiva son aspectos profundamente interrelacionados que contribuyen al crecimiento personal y al bienestar integral. Mantenerse activo, tanto física como mentalmente, favorece la disciplina, la resiliencia y la capacidad de adaptación, cualidades fundamentales para alcanzar metas sostenidas. El éxito constante, por su parte, no solo refleja talento, sino también esfuerzo, estrategia y perseverancia. Además, la retroalimentación positiva refuerza la motivación y la confianza en uno mismo, generando un círculo virtuoso que impulsa la mejora continua. En conjunto, estos elementos forman una base sólida para prosperar en los ámbitos personal y profesional.





Fitness

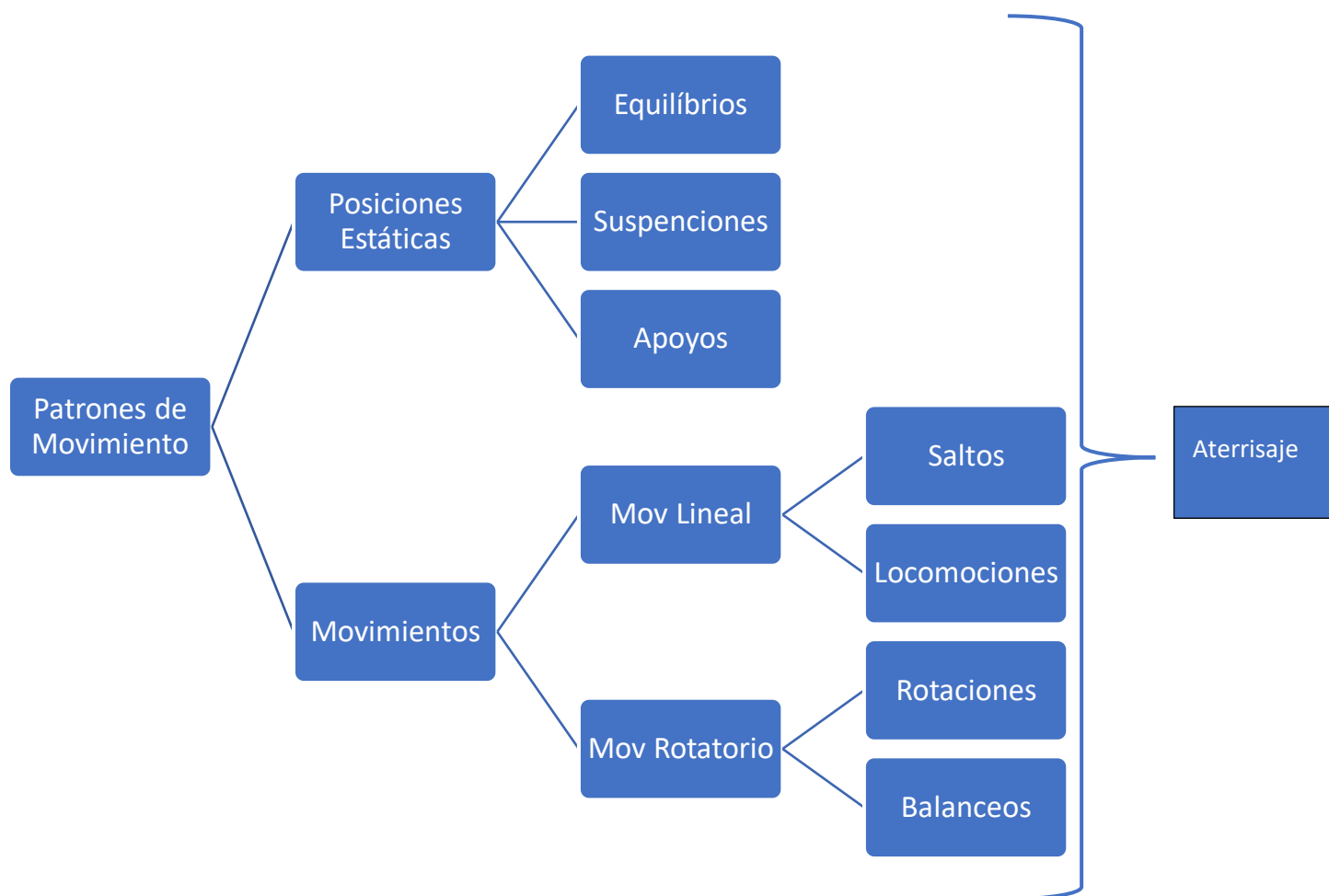
La adquisición de una buena condición física durante las sesiones de entrenamiento asegura un mejor aprendizaje de los movimientos básicos y evita las lesiones. Se debe planificar en cada sesión de entrenamiento actividades que faciliten el desarrollo de los componentes de la aptitud física, resistencia cardio respiratoria, resistencia muscular, fuerza, potencia y flexibilidad.





Fundamentals

En referencia a la adquisición de movimientos básicos de la gimnasia, estos se encuentran clasificados dentro de la taxonomía conocida como *Patrones de Movimientos Gimnásticos*, desarrollada por el Dr. Keith Russell, miembro de la Academia de la FIG.





Atención:

Posiciones Estáticas

- Sin movimiento fuera de la base de sustentación

Movimientos Lineales

- Desplazamientos en forma lineal al frente, atrás, arriba y de lado. Lo conforman los movimientos de salto o despegue y las acciones de locomoción como correr, trotar, galopar, gatear

Mov Rotativos o en Rotación

- Movimientos corporales en rotación alrededor de sus ejes internos, a saber, longitudinal, transversal y antero-Posterior.

Balanceos

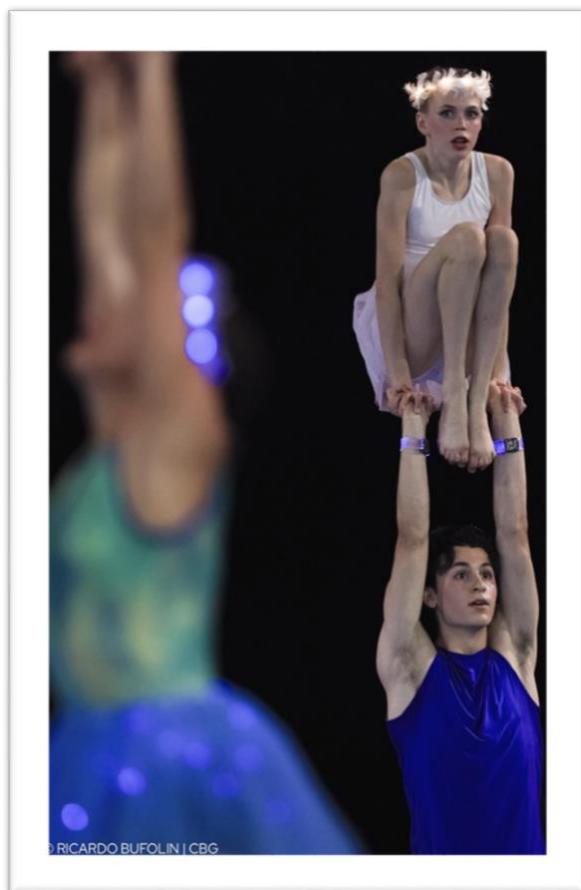
- son movimientos que se realizan alrededor de un eje externo, por ejemplo alrededor de la barra fija, en las paralelas.

Aterrisaje

- son movimientos que se realizan alrededor de un eje externo, por ejemplo alrededor de la barra fija, en las paralelas.

Aparatos de Mano

- constituyen todos los movimientos realizados por los aparatos gimnásticos como los aros, cintas, pelotas, las mazas y cuerdas entre otros, cuando son manipulados por el atleta. Por ejemplo: los movimientos rotativos de los aros al ser lanzados.

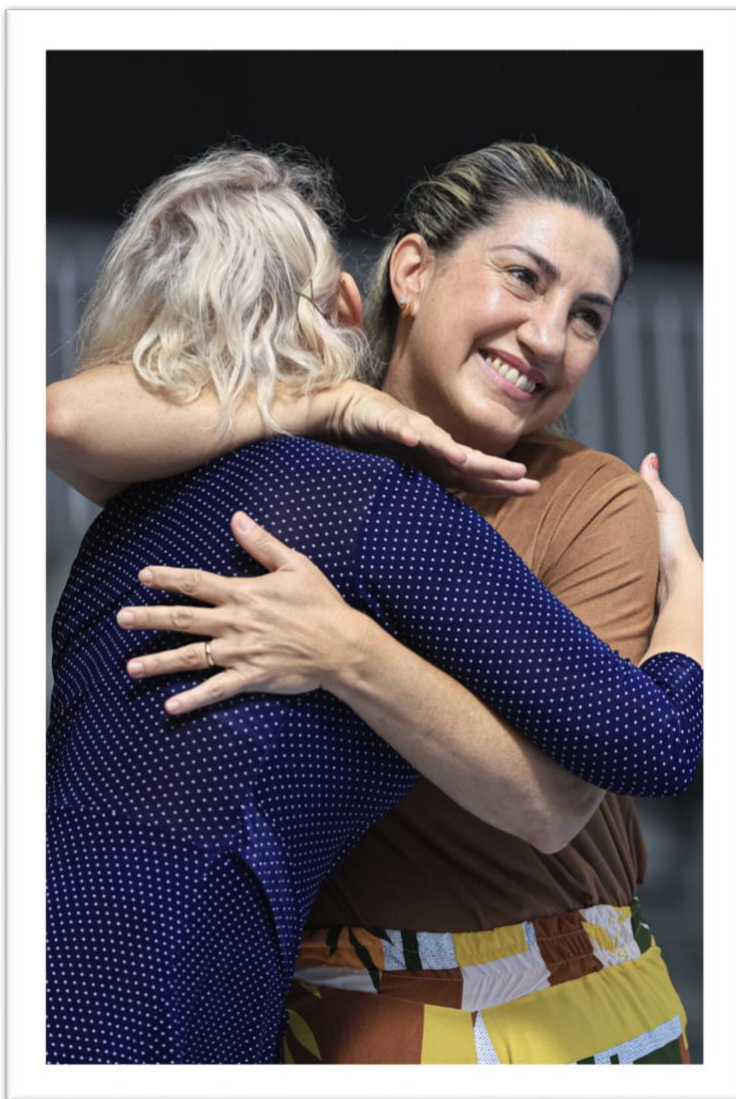


© RICARDO BUFOLINI / CBG



Friendship

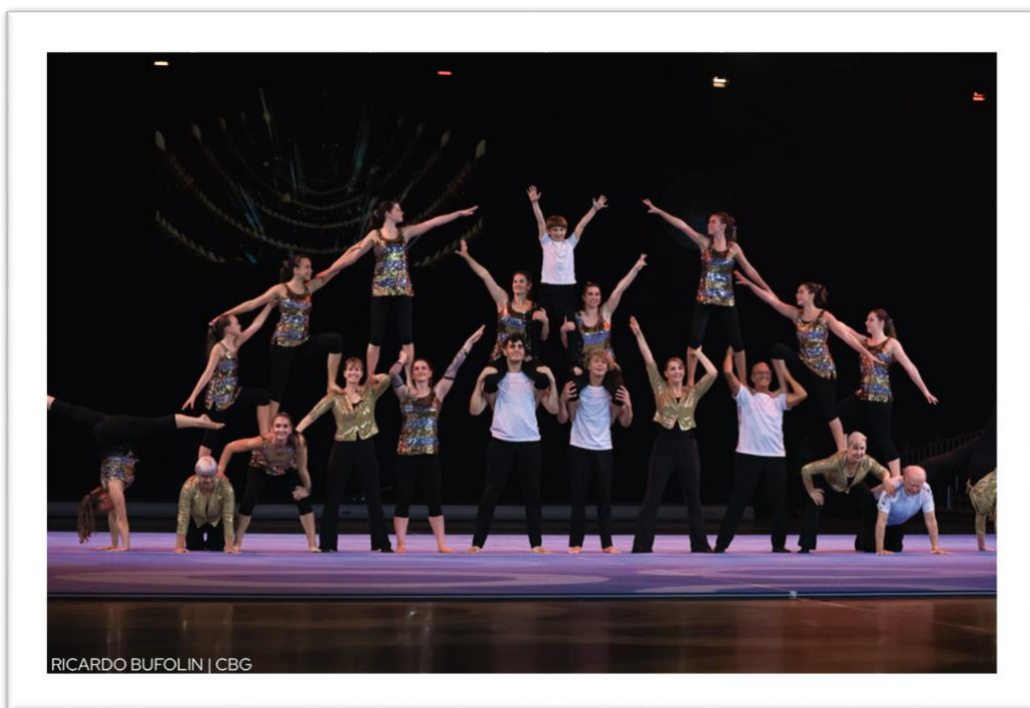
Las sesiones deben realizarse en un ambiente que promueva la formación y fortalecimiento de la amistad sana y perdurable. Crear situaciones de trabajo en compañerismo, colaboración y competencia en igualdad de condiciones es esencial en la promoción de los valores.





Forever

La gimnasia, en sus múltiples expresiones y posibilidades, puede ocupar un lugar significativo como opción corporal para la práctica de ejercicio a lo largo de toda la vida. Al integrar fuerza, flexibilidad, coordinación y conciencia corporal, se adapta a diferentes edades, contextos y niveles de habilidad, promoviendo el bienestar físico, mental y social. Cuando se comprende no solo como una disciplina de alto rendimiento, sino también como una práctica corporal accesible y placentera, la gimnasia se consolida como una alternativa sostenible para el cuidado de la salud y la mejora de la calidad de vida. Elegir la gimnasia como práctica continua es, por tanto, valorar el movimiento como lenguaje y forma de cuidado personal.





La Preparación de una sesión de Gimnasia para Todos

Esta sección presenta algunas orientaciones y sugerencias para trabajar con las sesiones de Gimnasia para Todos, considerando su carácter inclusivo, creativo y participativo. A través de propuestas accesibles y adaptables a distintos contextos y públicos, se busca fomentar una experiencia corporal significativa, en la que todas las personas puedan explorar, vivenciar y disfrutar los movimientos gimnásticos. Las recomendaciones aquí reunidas tienen como objetivo apoyar educadores, monitores y profesionales interesados en desarrollar actividades que promuevan el juego, la cooperación, la expresión y el respeto por la diversidad de cuerpos y formas de moverse.

El Calentamiento

¿POR QUÉ?

El cuerpo entra en calor y se prepara para la actividad física subsecuente.

Los músculos y articulaciones funcionan mejor cuando están calientes y flexible.

Los participantes están menos propensos a las lesiones.

BENEFICIOS

Preparar al corazón, músculos y articulaciones

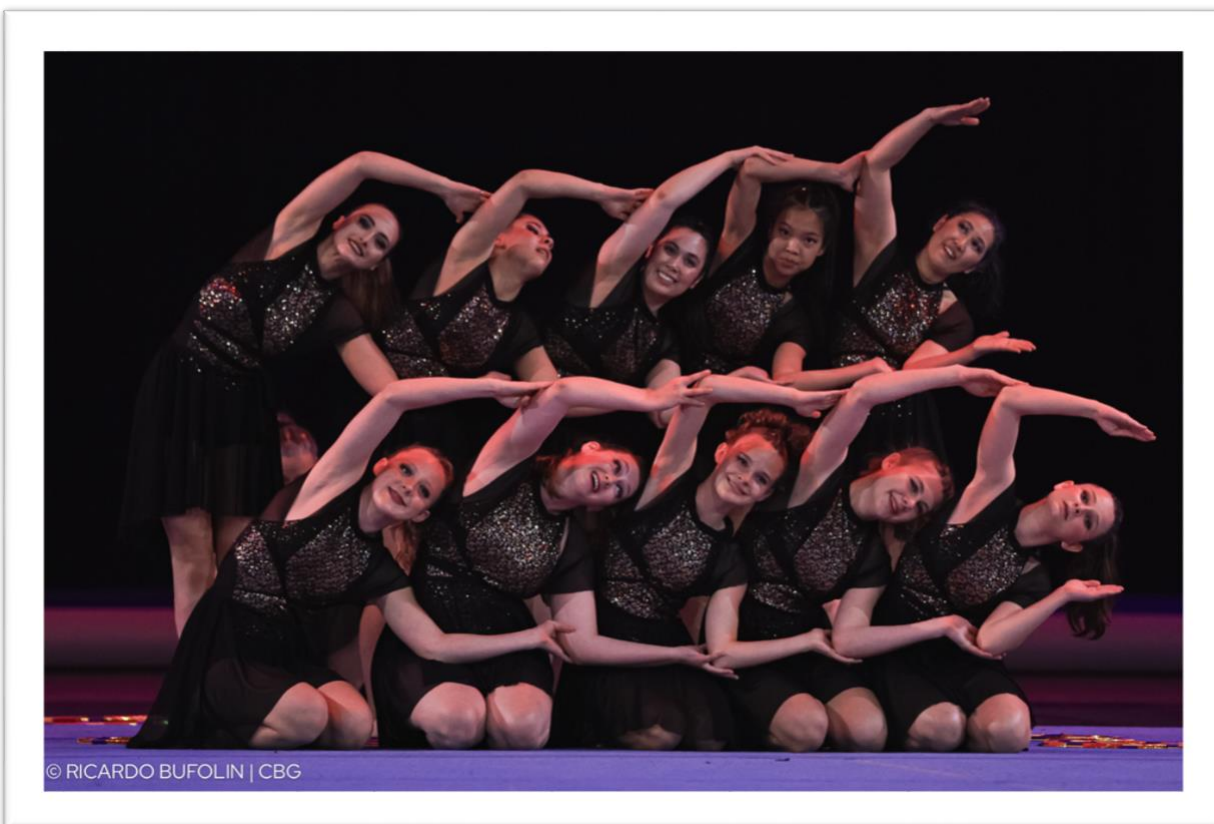
Preparar la mente

Mejorar la forma física

Establecer una buena relación



ACTIVIDAD	PROPÓSITO	DURACIÓN (MINUTOS)
1. Activación	Elevar gradualmente la temperatura	5 minutos
2. Movilidad y Estiramiento	Incrementar el rango del movimiento	5 minutos
3. Fin Del Calentamiento	Desarrollar la postura, revisión o introducción a los fundamentos de la gimnasia	5 minutos







Seguridad

La seguridad se puede dividir en 4 áreas:

1. Medio Ambiente
2. Contenido del programa
3. Entrenadores
4. Participantes





Aparatos

En la *Gimnasia para Todos* (GPT), los conceptos y principios que la fundamentan no establecen de forma obligatoria el uso de materiales en las clases o en la composición coreográfica. Sin embargo, su incorporación ha demostrado ser una potente herramienta pedagógica y motivadora dentro del universo de la gimnasia. La historia de esta práctica corporal revela una relación ancestral con materiales y aparatos, desde sus orígenes, destacando figuras como Heinrich Medau, quien percibió que la inclusión de objetos como la pelota aportaba mayor fluidez, naturalidad y organicidad al movimiento. Basado en estudios de Bratfische e Carbinatto (2016) proponemos:





En el contexto de la GPT, el uso de materiales —especialmente los no convencionales o alternativos— se convierte en un recurso distintivo que expande las posibilidades expresivas y de movimiento, tanto para quienes ejecutan como para quienes observan. Esta amplificación del gesto corporal permite la construcción de nuevas vivencias, resignificando la relación con el propio cuerpo y con la gimnasia.



La utilización de materiales en GPT puede cumplir funciones metodológicas, facilitar el acceso al movimiento y promover formas creativas y lúdicas de expresión. Se observa, empíricamente, que en los eventos de GPT, el público se siente sorprendido y cautivado por las propuestas innovadoras, como si descubriera su propio concepto de cuerpo y de movimiento. Así como ocurre con la música, no se trata de seguir fórmulas fijas o actividades predeterminadas, sino de trazar, junto al grupo, caminos singulares y colectivos que valorizan la exploración, la creación y la apropiación subjetiva de cada experiencia gimnástica.



Posibilidades de manipulación de materiales y sus combinaciones

Acción	Estática o dinámica; con partes del cuerpo (una mano, pies); Acción corporal (saltos, giros, equilibrios).
Espacio	Trayectorias del material o del cuerpo: vertical, con variación de altura.
Tiempo	Fases del lanzamiento del cuerpo o del material: sincronización de acciones colectivas, canon.
Interacciones	Individual, en pareja, trío o en grupos.

Fonte: Toledo, Tsukamoto e Carbinatto (2025).





Movimiento

La gimnasia es movimiento con un objetivo especial, y para que este movimiento sea eficaz y expresivo, es fundamental prestar atención a tres aspectos clave: el movimiento, la postura y la percepción corporal. La postura constituye la base de todo movimiento: debemos ser capaces de estar de pie, sentarnos y desplazarnos de manera natural, pero también controlada, manteniendo una alineación corporal adecuada. Además, es esencial desarrollar la percepción corporal, es decir, la consciencia de dónde están y qué hacen las diferentes partes de nuestro cuerpo en cada momento. Esta conciencia permite realizar con precisión movimientos como giros, rotaciones, contracciones, extensiones, equilibrios y secuencias corporales completas. Estos elementos no solo enriquecen la experiencia gimnástica, sino que también fortalecen la conexión entre cuerpo y mente. Presentamos algunas ideas de trabajo.

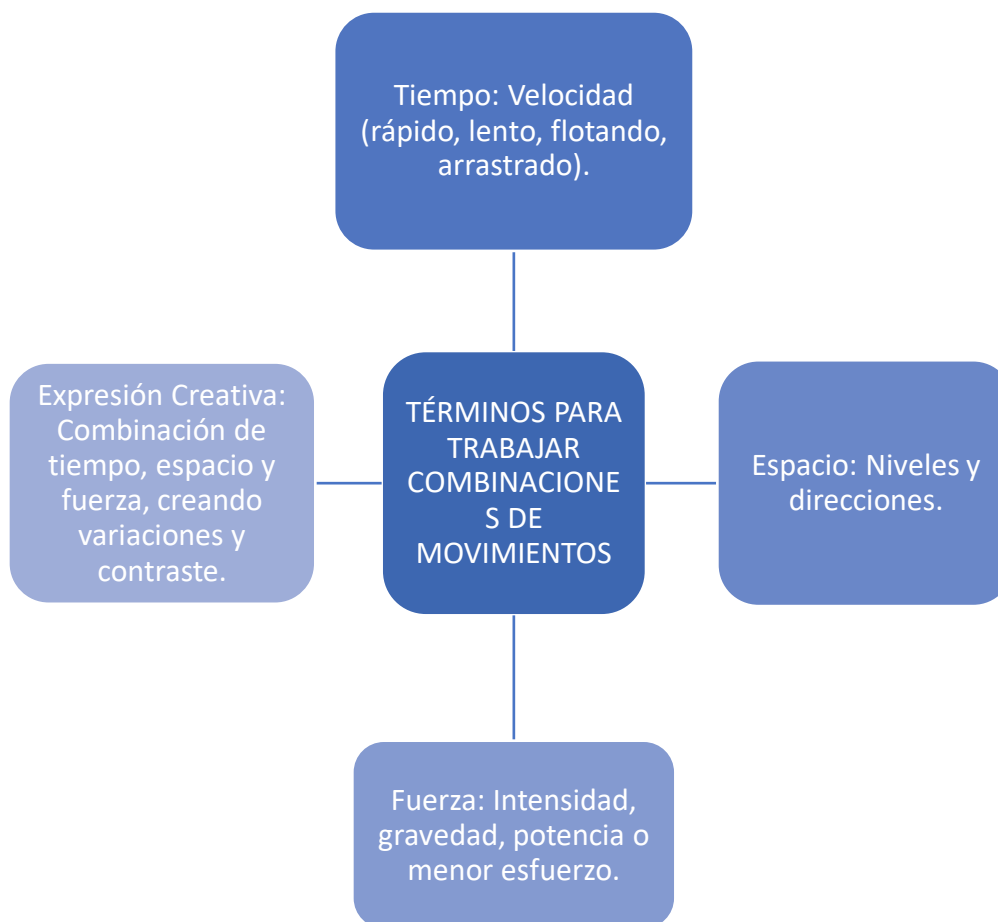
NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES	JÓVENES	ADULTOS Y ADULTOS MAYORES
<ul style="list-style-type: none"> • Posiciones estáticas: apoyos, soportes y balanceos • Saltos y aterrizajes: saltitos y pasos • Locomoción: caminar, saltar, escalar, correr, gatear, Rotaciones: rodadas, volteretas y ruedas • Balanceos: En suspensión o en apoyos • Aparatos de manos: Lanzar y recibir. <p>NOTA: Usar la música apropiada para la edad, que puedan reconocer y cantar</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Movimientos corporales completos Utilización de diferentes niveles (Altos, medios y bajos) • Utilización de diferentes direcciones <ul style="list-style-type: none"> • Coordinación <p>NOTA: Usar la música apropiada para la edad y del momento</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Movilidad y flexibilidad. • Trabajos de fuerza • Coordinación y equilibrio. <p>Mayor trabajo con movimientos de bailes.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de bajo impactos. <p>NOTA: Usar la música apropiada para la edad, que puedan reconocer y cantar.</p>

Las personas con **necesidades educativas especiales** participan de las actividades gimnásticas de acuerdo con su grupo etario, pero con las **adaptaciones necesarias** que favorezcan su participación plena y segura. Lo más importante es garantizar la **inclusión real y significativa**, ofreciendo propuestas accesibles, respetuosas de las diversidades físicas, cognitivas y emocionales. La Gimnasia para Todos, por su carácter flexible y lúdico, permite crear espacios donde cada persona pueda expresarse, moverse y disfrutar, sin barreras ni exclusiones, reafirmando el derecho de todos a participar de experiencias corporales enriquecedoras.



Música

La música es una herramienta poderosa en las sesiones de Gimnasia para Todos, ya que puede inspirar el movimiento natural y espontáneo de los participantes. Para que cumpla esta función, es importante que la música sea agradable, adecuada a la edad y a las capacidades del grupo, y que establezca un ambiente motivador. Cuando los participantes reconocen la música —e incluso pueden cantarla—, se crea una conexión emocional que potencia la expresión corporal, la alegría y la participación. Elegir bien la música contribuye significativamente a una experiencia más inclusiva, creativa y significativa.





TÉRMINOS ESENCIALES DE LA MÚSICA PARA TRABAJAR CON LOS MOVIMIENTOS

1. El pulso: es el pulso periódico y repetitivo de la música, como los latidos del corazón.
2. El tiempo: se determina con el pulso de la música, la velocidad del pulso (rápida o lenta).
3. El compás: proviene del pulso, la música se pulsa en ciertos periodos o compases, es donde se acentúa el primer pulso. (2/4 - 3/4 - 4/4).
4. El ritmo: guía la elección de los movimientos, es el tipo de música (salsa, vals, chachachá, balada, pop, otros)
5. El carácter: puede ser: ligera, pesada, agresiva. Los movimientos deben ser acordes al carácter de la música (lentos, rápidos, pesados, suaves)
6. El tema: es la estructura especial de la música. Necesitan identificarse para romperse en partes como versos y coros.

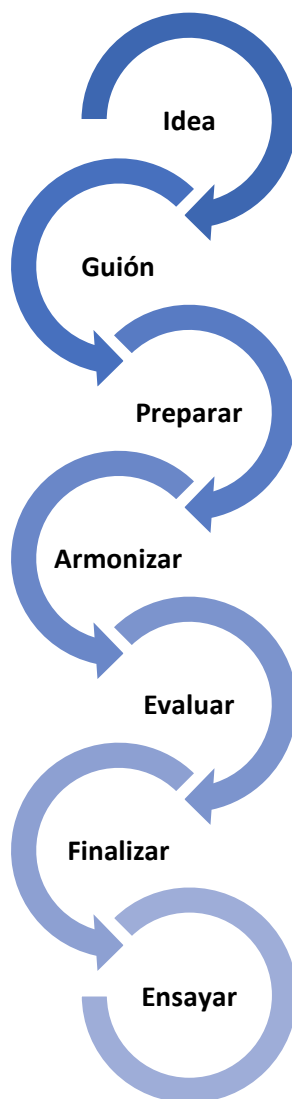
NOTA: La elección de la música es significativa cuando se trata de darle carácter a los movimientos. Es importante escoger la música que se adecue al objetivo del movimiento y de la coreografía.





Presentaciones

Una rutina de grupo es una secuencia de movimientos que se ejecuta frente a una audiencia. Estas presentaciones pueden realizarse en eventos locales, nacionales e internacionales. Su propósito puede ser educar, entretener, contar una historia, alcanzar una meta, ofrecer una experiencia estética o servir como una exposición al deporte. Todos pueden participar, sin importar el nivel, el género, la edad o la cultura. Para que sea exitosa, es necesario planearla cuidadosamente. Los pasos para crear una presentación pueden ser:





- ✓ Asegúrese de que la letra de la canción refleje el tema
- ✓ Asegúrese de que la música y la letra concuerden con la edad de los y las estudiantes
- ✓ Conecte el ritmo de la música con el ritmo del movimiento
- ✓ Use una grabación musical de calidad
- ✓ Asegúrese de que la presentación fluya una buena introducción, un buen desarrollo y una buena conclusión
- ✓ Busque lo inesperado y lo inusual
- ✓ Integre cuidadosamente los aparatos (entrada y salida)





Organización de un grupo

¿POR QUÉ?	Forma más efectiva y eficiente de alcanzar las metas en el menos tiempo. Garantiza tiempo de calidad con los gimnastas y satisfacer sus expectativas.
¿CUÁNDO?	1- Ciclo de tiempo 2- Periodo de tiempo 3- Unidad de tiempo, tiempo de clase
¿CÓMO?	Tres claves para incrementar la eficiencia de la sesión de clase 1- Buena administración del tiempo 2- Máxima seguridad 3- Pedagogía correcta
¿QUIÉN?	El entrenador (a) ¿Explorar y experimentar un ejercicio? ¿Aprender rápida y eficientemente? ¿Consolidar y automatizar el aprendizaje?
ORIENTACIONES GENERALES:	Reducir los tiempos de espera Enfoque su atención en los gimnastas Progresión de lo fácil a lo más complejo Prácticas seguras en el gimnasio Instrucciones simples y precisas Administración de las estaciones Use tarjetas de actividades



Juego en la gimnasia

El juego representa un componente fundamental en la iniciación deportiva en la gimnasia, independientemente de su modalidad. Desde las formas más libres hasta las más organizadas, el carácter lúdico permite que niños se acerquen a la práctica gimnástica con placer, imaginación y libertad de expresión. En lugar de imponer desde temprano las exigencias del alto rendimiento, el juego en la gimnasia propicia un ambiente de descubrimiento, donde la experimentación del movimiento y el desarrollo de habilidades surgen de forma espontánea, favoreciendo una relación positiva y duradera con la práctica corporal.

En el marco del Modelo de Desarrollo de la Participación Deportiva, se destaca la importancia de los *juegos deliberados* en las primeras etapas formativas. Estos juegos, aunque relacionados con el deporte institucionalizado, son adaptados por las propias niñas o por los adultos que las acompañan, lo que fomenta la motivación intrínseca y el disfrute de la actividad. En la gimnasia, esta lógica se traduce en coreografías que permiten mayor libertad artística, exploración rítmica y expresión corporal, alejándose de la repetición mecánica y acercándose al movimiento como forma de creación. A través del juego se aprenden habilidades importantes para la vida.

Cooperación

Control
personal

Trabajo en
equipo

Administración
del tiempo

Escuchar

Seguir las
reglas

Integración
social

Respeto por los
demás

Además, los eventos deportivos dirigidos a gimnasia para todos deben preservar el espíritu lúdico del juego, aun cuando se introduzcan nociones básicas de competencia. El estímulo a la espontaneidad y la celebración de la participación —y no solo del rendimiento— son aspectos clave para mantener viva la motivación.

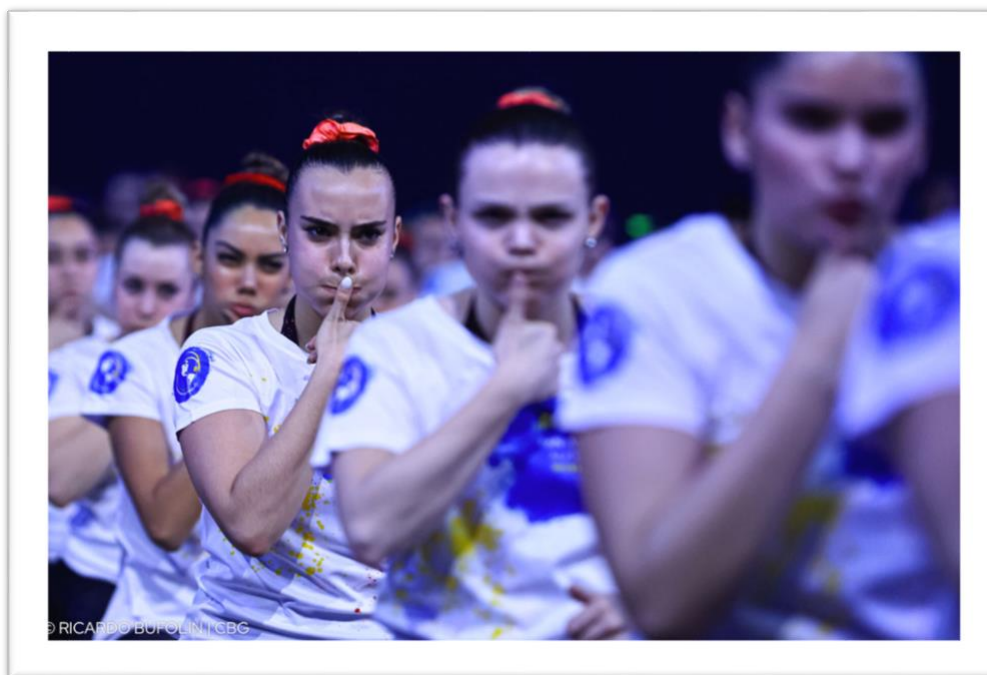
El entorno en que ocurre la práctica también cumple un papel esencial. La presencia del público, sus reacciones y su energía contribuyen a crear un clima de juego compartido. Aplausos, risas y expresiones de asombro refuerzan el sentido de validación y pertenencia de las niñas, intensificando el valor emocional de la experiencia gimnástica. Elementos como la música y la narrativa coreográfica conectan lo técnico con lo expresivo, permitiendo que los gimnastas vivencien la belleza del movimiento en comunidad. Así, el jugar no es solo un medio para aprender, sino una forma de habitar y disfrutar la gimnasia en toda su riqueza sensorial, social y simbólica. Es una herramienta que se utiliza para promover aprendizaje, deleite y desarrollo.



Consideraciones Finales

Las reflexiones de Fischer (Dos Santos, 2009) destacan con sensibilidad el potencial de la Gimnasia para Todos como una práctica emancipadora, que encuentra precisamente en la ausencia de la lógica competitiva su mayor virtud. Libre de presiones normativas y comparaciones constantes, esta forma de vivencia corporal valora la creatividad, el trabajo colectivo y los beneficios físicos y psíquicos que ofrece la actividad estética. En lugar de buscar superar a un adversario, la gimnasia se orienta hacia la superación creativa de uno mismo y hacia la convivencia con los demás.

De este modo, la Gimnasia para Todos se configura como un espacio de libertad expresiva, donde cada cuerpo encuentra sus propias formas de moverse, relacionarse y crear. El trabajo grupal, como subraya Fischer, fortalece el sentido de pertenencia y el espíritu de colaboración y camaradería, reafirmando que la pedagogía del movimiento también puede ser una pedagogía de la convivencia, de la alegría y de la creación compartida.





Referencias

Bratfische SA, Carbinatto MV. Inovação e criação de materiais: em busca da originalidade na Ginástica para Todos. In: Miranda RCF, Ehrenberg MC, organizadores. *Temas emergentes de pesquisa em Ginástica para Todos*. Várzea Paulista: Fontoura; 2016. p. 77–102.

Dos Santos JC. *Ginástica para Todos: elaboração de coreografias, organização de festivais*. 2ª ed. Brasil: Fontoura Editorial Ltda.; 2009. ISBN: 978-85-87114-58-7.

Federação Internacional de Ginástica (FIG). *Gymnastics for All Manual*. Lausanne: FIG; 2025.

Federación Internacional de Gimnasia (FIG). *Fundamentos de la Gimnasia: manual de curso*. 2ª ed. Lausanne, Suíza; 2021. ISBN: 978-2-940714-02-5.

Rojas A, Rojas M. Model of development of Gymnastics for All in the Bolivarian República of Venezuela. In: *Memorias del 13avo Congreso Mundial del Deporte Para Todos*; 2010. ISBN: 978-951-790-283-0.

Rojas A, Rojas M. Propuesta para el desarrollo de la Gimnasia para Todos en la República Bolivariana de Venezuela. *Rev Ciencias de la Educación*. 2012;(40):jul-dic. ISSN: 1316-5917.

Toledo E, Tsukamoto MHC, Carbinatto MV. Fundamentos da Ginástica para Todos. In: Nunomura M, organizadora. *Fundamentos das Ginásticas*. 3ª ed. Jundiaí: Fontoura; 2025. p. 12–40.