

PROGRAMA DE CERTIFICACIÓN NACIONAL ONLINE PARA ENTRENADORES GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENINA - NIVEL I

La Federación Nacional de Gimnasia de Chile (FENAGICHI), dentro de su plan de desarrollo de la Gimnasia Chilena, considera pertinente y necesario continuar con la Certificación Nacional de Entrenadores para sus diferentes disciplinas deportivas.

El programa está basado en el formato de las Academias FIG, y tiene como propósito capacitar y certificar a los técnicos de Gimnasia de nuestro país.

FENAGICHI dará inicio a un nuevo ciclo de capacitaciones de Certificación de Entrenadores, que dado la situación actual de pandemia mundial por Covid-19, se impartirán en formato virtual; partiendo por la Gimnasia Artística Femenina.

1. ASPECTOS GENERALES

Fecha	10 - 11 de julio de 2021
Disciplina	Gimnasia Artística Femenina
Modalidad	Online vía Zoom
Nivel Curso	Nivel I
Dirigido a	Profesores de Educación Física, Entrenadores, Gimnastas adultos, Estudiantes
Asistencia	100 %
Costo	\$ 30.000. (treinta mil pesos). \$ 25.000 (veinticinco mil pesos) estudiantes
Inscripciones	A través de link: https://forms.gle/7cnRRtjKrBnjXrZZ6 adjuntando comprobante de depósito o transferencia, hasta el 7 de julio de 2021 <ul style="list-style-type: none"> • Cuenta Corriente: 71752151 • Banco Santander • Rut 65.134.848-k • Mail infofenagichi@gmail.com

* Para la realización de esta certificación se requieren un mínimo de 20 inscritos.

2. APRENDIZAJES ESPERADOS

- **Conceptuales:** Definición de la Gimnasia y sus fundamentos, aspectos relevantes del funcionamiento del aparato locomotor, aspectos generales del entrenamiento orientados a las cualidades físicas (FRVF), metodología de dificultades básicas, patrones de movimiento, uso de la música, composición de rutinas básicas de competición y nociones de juzgamiento.
- **Procedimentales:** Conocer patrones de movimiento y ejercicios metodológicos conducentes al desarrollo de los elementos básicos en Gimnasia Artística Femenina en sus distintos aparatos.
- **Actitudinales:** Reconocer, valorar, aplicar y proyectar el conocimiento adquirido como una forma de optimizar el desempeño profesional.

3. CONTENIDOS

- Definición de Gimnasia y sus Fundamento en los diferentes aparatos
- Estructura del entrenamiento
- Anatomía y Fisiología general
- Biomecánica aplicada a la Gimnasia
- Nutrición aplicada al desarrollo infantil y el deporte
- Ética, psicología y seguridad
- Competición y evaluación

4. METODOLOGÍA

- Clases expositivas con apoyo audiovisual

5. APROBACIÓN

- Asistencia: 100 %
- Evaluación teórica: 70%

6. CERTIFICACION

- Se entregará un certificado vía email

7. PROGRAMA*

FECHA	HORARIO	CONTENIDO
SABADO 10 jul (AM)	08:30 - 09:00	Bienvenida
	09:00 - 09:45	Fundamentos de la Gimnasia
	09:45 - 10:30	Estructura del Entrenamiento
	10:30 - 11:15	Fisiología y Biomecánica Aplicada
	11:15 - 11:30	PAUSA
	11:30 - 12:15	Aprendizaje Motor, Lesiones y Nutrición
	12:15 - 13:00	Ética, Psicología y Seguridad
	13:00 - 15:00	ALMUERZO
SABADO 10 jul (PM)	15:00 - 15:45	Calentamiento y Flexibilidad
	15:45 - 16:30	Suelo
	16:30 - 16:45	PAUSA
	16:45 - 17:30	Salto
	17:30 - 18:15	Viga
	18:15 - 18:30	Explicación Examen
DOMINGO 11 jul (AM)	08:45 - 09:00	Ingreso Plataforma
	09:00 - 09:45	Paralelas Asimétricas
	09:45 - 10:30	Danza y Coreografía
	10:30 - 11:15	Preparación Física
	11:15 - 11:30	PAUSA
	11:30 - 12:15	Sistema de Competencias
	12:15 - 13:00	Aspectos Generales de la Evaluación
DOMINGO 11 jul (PM)	13:00 - 15:00	ALMUERZO
	15:00 - 17:00	<i>Estudio individual</i>
	17:00 - 18:00	Examen Teórico

**Sujeto a modificacion*