

GIMNASIA NATURAL



**Método Gimnasia Natural
La esencia del movimiento**

Curso formativo No Presencial

David Fernández
Método Gimnasia Natural



¿Qué es Gimnasia Natural?

Método Gimnasia Natural es una forma de entrenamiento desarrollada por David Fernández basada las siguientes observaciones.

Corriente pedagógica naturista: Rousseau, Pestalozzi, F. Amorós y G. Hebert. Aspectos teóricos que fundamentan la exposición al medio ambiente como fuente principal de aprendizaje y desarrollo ideal.

Es una necesidad biológica universal , que procura compensar la forma de vida actual, su baja habilidad motriz, la pronta especialización deportiva y factores competitivos. La consecuencia: mala relación del cuerpo y el movimiento en nuestra rutina: lesiones, agresividad, obesidad, hiperactividad...

Tendencias deportivas y actividad física actuales: Imperan la estética y autosatisfacción en vez de ser la salud el foco principal. Cambio del paradigma de educación física llevado al extremo: el rendimiento en carreras ultra, crossfit y deportes competitivos y altamente especializados.

Nuevas disciplinas como el parkour, tienen gran demanda entre los más jóvenes. Gimnasia Natural aborda esta actividad centrándose en la raíz del parkour, las bases del movimiento y la seguridad.

Así mismo, Gimnasia Natural es una excelente alternativa para aquellos niños y jóvenes que sienten que no encajan dentro de la actividad de Educación Física, ya que nuestro método propone un entrenamiento no competitivo que permite que se dé la atmósfera adecuada para que cada cual descubra sus habilidades.



Aspectos diferenciadores del Método

Cambio de técnica para caminar y correr:

Carrera natural o minimal. Quitarse los zapatos puede ser la mejor de las dinámicas en cualquier entrenamiento

Enfoque **utilitario** de el movimiento.

Encontrar el **porqué** del entrenamiento, qué motivos te ayudan a ser constante. Sentirse realizado ganado recursos motrices. Aumento de la autoestima y la confianza en las propias posibilidades

Fomento de la **colaboración**, cooperación y espíritu de tribu. Donde los deportes separan y enfrentan la Gimnasia Natural es la fórmula ideal para mejorar el ambiente, la relación y el desarrollo de **valores** de compañerismo, solidaridad y altruismo.

Destrezas a desarrollar durante el curso

Diferenciar los aspectos entre la gimnasia natural y la actual oferta de ocio en actividad física y la oferta deportiva. Dominar la metodología y sus ejercicios para ser incluida en la programación de nuestras clases

Parkour como herramienta ideal para transmitir la necesidad de movimiento en los jóvenes, para conocer las capacidades y limitaciones de su propio movimiento. Estar actualizado y proponer con seguridad esta disciplina emergente.

Diseñar contenidos de calidad para nuestras UUDD y programas, para dotar de autonomía al alumnado en sus prácticas de AF.. Organizar salidas al exterior del centro con garantías, aprovechando los recursos del entorno y tendiendo puentes escuela-comunidad.



Esquema del programa

Módulo 0 La Semilla

¿Qué voy a aprender?
¿Qué recursos voy a adquirir?
¿Qué voy a tener que hacer?

Módulo 1 El Suelo

Características del entorno
¿Sobre qué superficie nos encontramos?

Módulo 4 Las Ramas Principales

La clasificación de la práctica.

¿Qué actividades me sirven de base?

Módulo 2 Las Raíces

Fundamentos y principios en que basamos nuestra práctica Gimnasia Natural.

Módulo 5 Las Ramas

El resto de las familias, habilidades complejas.

Movimientos concretos, técnicas y progresiones.

Módulo 3 El Tronco

¿Qué es Gimnasia Natural?

Características.
Las actividades del método.

Módulo 6 Los Frutos

Los resultados. El producto de la actividad.

Aplicaciones, eventos y proyectos.

Objetivos

1. Conocer y valorar la metodología de Gimnasia Natural como herramienta para mejorar la calidad de vida de la sociedad.
2. Adquirir recursos para ofrecer con seguridad dinámicas de movimiento en el aula y en el exterior del centro, sesiones completas y motivantes.
3. Consultar y elaborar rutinas para ejercitar el cuerpo de forma responsable y con conciencia. Propuestas adecuadas basadas en la solidaridad y No Competencia, con sus progresiones y correcciones.



Detalles del curso y programa

PLATAFORMA DE SOPORTE:

Moodle

Webex

RECURSOS EXTERNOS:

VÍDEOS DE YOUTUBE

PÁGINAS WEB

MATERIAL PROPIO

Plazas: Máximo 35 plazas **Modalidad:** No presencial
Inicio y final del curso: del 15 de febrero al 24 de marzo

FECHAS Lunes	WEBEX 17:00-18:00
15 de febrero	Módulo 0 Presentación
22 de febrero	Módulo 1 y 2
1 de marzo	Módulo 3 y 4
8 de marzo	Módulo 5 y 6

EVALUACIÓN

Para superar el curso es imprescindible:

- Realizar el trabajo final
- Cumplir con el 80 % del curso:

En cada Módulo habrá un cuestionario, test o tarea a realizar. La entrega y posterior revisión convalida las horas de dicho módulo.

Es necesario hacer 5 módulos + Trabajo Final
80% (19h) → TF 4 h + 15 h (5 módulos X 3h)

DURACIÓN DEL CURSO/HORAS LECTIVAS

Módulo 0: 2 horas

Módulo 1: 3 horas

Módulo 2: 3 horas

Módulo 3: 3 horas

Módulo 4: 3 horas

Módulo 5: 3 horas

Módulo 6: 3 horas

TRABAJO FINAL 4 horas

Nº TOTAL DE HORAS 24



GIMNASIA NATURAL