

7

Gimnasia rítmica

¿Qué relación existe entre la gimnasia rítmica, la música y el viento?



Material para trabajar interdisciplinariamente en la escuela secundaria.

**AUTORIDADES
PROVINCIA DE SANTA FE**

Gobernador
Maximiliano Pullaro

Ministro de Educación
José Goity

**Secretario de
Vinculación Institucional**
Julián Galdeano

Secretaria de Educación
Carolina Piedrabuena

**Director Provincial
de Educación Física**
Adrián Alurralde

**AUTORIDADES
COMITÉ OLÍMPICO ARGENTINO**

Presidente
Mario Moccia

Secretario General
Víctor Sergio Groupierre

**Presidente de la Comisión
de Educación Deportiva y AOA**
Carlos A. Marino

**Presidente de la Comisión
de Atletas**
Paula Belén Pareto

**EQUIPO
DE TRABAJO**

Coordinación general
Carolina Piedrabuena
Leandro Iván Neiff

Coordinación técnico-pedagógica
Verónica Leticia Lorenz

**Coordinación educación olímpica
Directora educación olímpica COA**
Silvia Beatriz Dalotto - Marcó

Contenidos y escritura

Luciana Alanda
María Cecilia Brussini
Priscila Luján Busso
Evangelina Donnet
María Josefina González
Verónica Leticia Lorenz
Lorena Paola Magnano
Leandro Iván Neiff
María Inés Rossi
Ivonne Sattler
Florencia Vera Saux

Colaboradores

Marina Acebal
Germán Chiaraviglio
Valeria Chiaraviglio
Ruth Codromaz
Patricia Passarella
Juan Ignacio Rodríguez

Corrección general
Mariana Perticará

Diseño gráfico
Amalia Sobré

El Ministerio de Educación de la Provincia de Santa Fe y el Comité Olímpico Argentino presentan este material educativo con el propósito de innovar en los procesos de enseñanza y aprendizaje a través del deporte, reconociendo su enorme valor formativo, social y cultural.

Inspirado en los Juegos Suramericanos Santa Fe 2026, el material propone un enfoque integrador que articula educación, deporte y cultura, tomando como referentes a destacados atletas argentinos y, de manera especial, reconociendo a aquellos nacidos en la provincia de Santa Fe, cuyas trayectorias expresan valores como el esfuerzo, el respeto, el compromiso y el trabajo en equipo.

Esta propuesta ofrece a las escuelas herramientas pedagógicas que invitan a pensar el aprendizaje desde una perspectiva diferente, promoviendo la participación, el pensamiento crítico y el abordaje interdisciplinario.

Al mismo tiempo, busca acercar el mundo del deporte y de los grandes eventos deportivos a la vida escolar, fortaleciendo el vínculo entre la escuela, su entorno social y la realidad de los jóvenes.

Creemos firmemente que innovar en educación implica generar experiencias significativas y aprendizajes con sentido.

En ese camino, el deporte se presenta como un aliado estratégico para formar personas, transmitir valores y contribuir a una educación más inclusiva, dinámica y transformadora.

Invitamos a los docentes a apropiarse de este material, a adaptarlo a sus contextos y a convertirlo en una oportunidad para inspirar, motivar y acompañar a las nuevas generaciones en su recorrido educativo.

Mario Moccia
Presidente COA

José Goity
Ministro de Educación

INTRODUCCIÓN

Este cuadernillo de trabajo se elaboró con el propósito de ofrecer a los docentes orientaciones y propuestas didácticas que permitan acompañar la enseñanza en el marco de los Juegos Suramericanos.

El material busca fortalecer la construcción de saberes en el **ciclo básico de la educación secundaria** (estudiantes de 13 a 15 años aproximadamente), desde un enfoque que promueve la resolución de problemas, el razonamiento lógico y la articulación con situaciones específicas relacionadas con este evento deportivo trascendente para nuestra provincia.

La siguiente propuesta está pensada para ser abordada de manera transversal a todos los espacios curriculares, especialmente en los espacios curriculares presentes en todas las modalidades de la educación secundaria. Con este objetivo se presentan actividades que favorecen el desarrollo de la interdisciplinariedad y que se enfocan en la estructura de los Juegos Suramericanos, sus deportes, disciplinas y atletas destacados. Se incluyen orientaciones pedagógicas, ejemplos de situaciones problemáticas y sugerencias de recursos didácticos para facilitar la planificación y la implementación en el aula.

Las actividades sugeridas se enmarcan en los contenidos específicos previstos para cada asignatura de acuerdo con el diseño curricular vigente en la provincia de Santa Fe.

Asimismo, se prioriza una perspectiva inclusiva y contextualizada que considera la diversidad de trayectorias escolares. También se fomenta la participación activa de los estudiantes en la construcción de conocimientos, a través de la vinculación con el deporte, los principios del olimpismo, los símbolos olímpicos, entre otros.

Se espera que este material se convierta en un apoyo para el trabajo docente, promoviendo aprendizajes significativos y el desarrollo integral de los estudiantes.

Ministerio de
Educación

ÍNDICE

1 • Introducción a los Juegos Suramericanos	6	16 • ¿Cómo lo trabajamos desde Físico-Química?	37
2 • Valores del Movimiento Olímpico	7	17 • ¿Cómo lo trabajamos desde Geografía?	38
3 • Elección de la sede	7	18 • ¿Cómo lo trabajamos desde Historia?	40
4 • Participantes	8	19 • ¿Cómo lo trabajamos desde Formación Ética y Ciudadana?	42
5 • Deportes y disciplinas	8	20 • ¿Cómo lo trabajamos desde Educación Física? ..	45
6 • Sedes e instalaciones deportivas	9	21 • Actividad de cierre	47
7 • ¿Desde cuándo se realizan los Juegos Suramericanos?	11	22 • ¿Cómo evaluamos?	49
8 • Ceremonia de apertura de los Juegos Suramericanos ..	14	23 • Bibliografía	53
9 • Gimnasia rítmica	20	24 • Recursos digitales	54
10 • ¿Qué sabemos acerca de la gimnasia rítmica?	21		
11 • Atletas destacados: ¿Sabías que...?	24		
- Celeste D’Arcángelo	24		
12 • Proyectamos	26		
13 • ¿Cómo lo trabajamos desde Matemática?	27		
14 • ¿Cómo lo trabajamos desde Lengua y Literatura?	30		
15 • ¿Cómo lo trabajamos desde Biología?	35		

1

Introducción a los Juegos Suramericanos

Los Juegos Suramericanos son un evento deportivo regional que reúne atletas de toda Sudamérica. Este evento deportivo busca promover el deporte, la competencia justa y el intercambio cultural entre los países participantes.

Además, constituye una instancia de preparación para los atletas que buscan competir en los Juegos Panamericanos, los Juegos Olímpicos y otros eventos internacionales que forman parte del ciclo olímpico. Se realizan de forma alternada cada cuatro años:

- **Juegos Suramericanos:**
SANTA FE 2026.
- **Juegos Panamericanos:**
LIMA 2027.
- **Juegos Olímpicos:**
LOS ÁNGELES 2028.

Estos eventos son desarrollados por diferentes comités que se desempeñan

a nivel internacional, nacional y regional. Por ejemplo:

Comité Olímpico Internacional (COI): es el máximo organismo a nivel mundial encargado de organizar y supervisar el desarrollo de Juegos Olímpicos. Fue fundado en 1894 y tiene sede en Lausana, Suiza.

Comités Olímpicos Nacionales (CON): son aquellos comités que funcionan en cada país. Por ejemplo, en Argentina, es el Comité Olímpico Argentino que fue creado en 1923. Los CON se relacionan con el COI y son los encargados de organizar la participación de cada país en los Juegos Olímpicos.

Organismos regionales: tales como ODEPA (Organización Deportiva Panamericana) y ODESUR (Organización Deportiva Suramericana), de los cuales Argentina forma a su vez parte.



2

Valores del Movimiento Olímpico

El Movimiento Olímpico promueve valores que trascienden el deporte:

- **Excelencia:**
dar lo mejor de uno mismo.
- **Amistad:**
valorar la solidaridad y la cooperación.
- **Respeto:**
por uno mismo, los otros y las normas.

También impulsa la igualdad de género, la inclusión, el juego limpio y la paz mundial.



3

Elección de la sede

El proceso de elección comenzó con la presentación de postulación de las autoridades gubernamentales santafesinas y un informe posterior de la Comisión de Evaluación de ODESUR.

En el marco de la XXXV Asamblea General Ordinaria de ODESUR (ciudad de Buenos Aires, 25 de marzo de 2023), la provincia de Santa Fe fue elegida sede de los XIII Juegos Suramericanos, por unanimidad de los 15 países miembros.

Nuestra provincia posee antecedentes en el desarrollo de eventos deportivos como los Juegos Cruz del Sur (1982) y, más recientemente, los Juegos Suramericanos de Playa (2019) y los Juegos Suramericanos de la Juventud (2022). Además, Santa Fe fue sede de los primeros Juegos Argentinos de Alto Rendimiento (JADAR) celebrados en septiembre de 2025.

4 Participantes

Se espera la participación de más de 5000 atletas provenientes de 15 países sudamericanos: **Argentina, Aruba, Bolivia, Brasil, Chile, Colombia, Curazao, Ecuador, Guyana, Paraguay, Panamá, Perú, Surinam, Uruguay y Venezuela.**



5 Deportes y disciplinas

Las competencias incluirán más de 50 disciplinas deportivas:

- deporte acuáticos
- ajedrez
- atletismo
- bádminton
- balonmano
- billar
- bochas
- bowling
- boxeo
- canotaje
- ciclismo
- cricket
- escalada
- esquí náutico
- ecuestre
- esgrima
- e-sport
- fútbol
- gimnasia
- golf
- hockey s/césped
- judo
- karate
- levantamiento de pesas
- lucha
- pádel
- patinaje
- pelota vasca
- pentatlón
- raquetbol
- remo
- rugby 7
- sóftbol
- squash
- stand up paddle
- surf
- taekwondo
- tenis
- tenis de mesa
- tiro deportivo
- tiro con arco
- triatlón
- vela
- voleibol



6

Sedes e instalaciones deportivas

Los XIII Juegos Deportivos Suramericanos SANTA FE 2026 se realizarán en las ciudades de **Santa Fe, Rosario y Rafaela.**

LOS JUEGOS EN NÚMEROS

El certamen se desarrollará entre el **12 y 26 de septiembre de 2026**, con la participación de **15 países** y más de **5000 atletas** que competirán en más de **60 disciplinas**, **26 de las cuales serán clasificatorias a los Juegos Panamericanos 2027** que se llevarán a cabo en Lima.



Para el desarrollo de los Juegos Suramericanos, el gobierno de la provincia de Santa Fe, encabezado por el Gobernador Maximiliano Pullaro, lleva adelante un gran número de obras que quedarán como legado deportivo y educativo para todos los santafesinos. Se destaca el Centro de tiro deportivo (en la localidad de Recreo), el Microestadio del Centro de Alto Rendimiento Deportivo (CARD) y la pista de atletismo en la ciudad de Santa Fe; el Microestadio Parque Independencia y el Arena Rosario en dicha localidad y el Microestadio Distrito Joven junto al Velódromo en ciudad de Rafaela.



Velódromo techado (Rafaela)



Cubierta Paseo XXI (Rosario)



Estadio Multipropósito (Santa Fe)



Propuesta de renovación completa de la pista de atletismo del CARD (Santa Fe)



Nuevo Estadio Arena (Rosario)

7

¿Desde cuándo se realizan los Juegos Suramericanos?

Los Juegos Suramericanos nacieron en 1976, a partir de una iniciativa argentina para unir el deporte continental y difundir el ideal olímpico. Esto llevó a la creación de la Organización Deportiva Suramericana (ODESUR) en 1978, teniendo lugar la primera edición del evento ese mismo año en La Paz (Bolivia). Inicialmente denominados «Juegos Cruz del Sur», este evento multideportivo sirve como plataforma para la promoción de diversas disciplinas y deportistas en la región. Se celebran cada cuatro años y han sido organizados por varias ciudades de América Latina. Este nombre fue modificado en su tercera edición (1986) y desde entonces se denominan Juegos Suramericanos.

¿SABÍAS QUÉ?



Cruz del Sur hace referencia a una constelación de estrellas que sólo se aprecia desde América del Sur.

Hace 48 años que se realizan de manera ininterrumpida. Argentina fue anfitriona de los mismos en tres oportunidades; en dos de ellas fue sede la provincia de Santa Fe.



Juegos Cruz del Sur 1982

La segunda edición (1982) se realizó en Rosario con la participación de casi 1000 atletas. En esta oportunidad Argentina se impuso en el medallero con un total de 272 preseas (114 de oro, 92 de plata y 66 de bronce).

Te invitamos a recordar aquel histórico evento a través de la voz, en primera persona, de sus protagonistas:



Entrevista a **Marcelo Alexandre**, ciclista olímpico y abanderado de la delegación argentina en los Juegos Cruz del Sur realizados en Rosario en el año 1982.



Entrevista a **Ana Lia Bulleri**, quien participó en la disciplina Nado Sincronizado en los Juegos Cruz del Sur que se realizaron en Rosario en el año 1982.



Entrevista a **Silvia Augsburger**, quien participó en la disciplina Atletismo en los Juegos Cruz del Sur que se realizaron en Rosario en el año 1982.



Entrevista a **Marcelo Cardarelli**, quien participó en la disciplina Esgrima en los Juegos Cruz del Sur que se realizaron en Rosario en el año 1982.



Entrevista a **Gerardo Constantini**, remero rosarino, encargado de encender el fuego suramericano en los II Juegos Cruz del Sur 1982 realizados en Rosario.



¿Se animan a continuar con el recorrido histórico-espacial de los Juegos Suramericanos?

● ACTIVIDAD N° 1

Se propone realizar una línea histórica para identificar hitos de este evento deportivo desde sus inicios hasta la actualidad.

Se sugieren algunas ideas para su construcción:













- Ubicar, en forma cronológica, los años en los cuales se desarrollaron los Juegos Suramericanos.
- Buscar información sobre cada edición y agregar una breve descripción en la línea histórica. Se puede organizar a los estudiantes en pequeños grupos para la tarea de investigación de edición.
- Intervenir un mapa de América del Sur y señalar las ciudades y el país anfitrión; países participantes en cada edición.
- Recopilar fotografías según registros de la edición a investigar, nombres de deportistas argentinos que participaron y/o ganaron medallas, disciplinas deportivas participantes, distintivos y «mascotas» de cada Juego.
- Agregar titulares de medios periodísticos, diarios o revistas sobre hechos significativos de las diferentes ediciones, fragmentos de entrevistas de los deportistas destacados, entre otros.
- Imágenes satelitales de cómo se encuentran en la actualidad los espacios utilizados y preparados para el desarrollo de los Juegos en las diferentes ediciones.

La línea histórica se puede construir en grupos o también realizar en forma colaborativa de modo que cada uno de los equipos tenga a su cargo el armado de un segmento de esta y luego se unifiquen al final de la actividad, a través de una puesta en común. Además, se puede hacer en formato papel, elegir aplicaciones o plataformas digitales para su elaboración (las mismas permiten realizar líneas interactivas).

● ACTIVIDAD N° 2:

Se sugiere dividir a los estudiantes en grupos para que cada equipo investigue sobre una edición de los Juegos Suramericanos. Como resultado de la tarea se espera que puedan elaborar una reseña, una infografía, una exposición oral o material audiovisual sobre el país en donde se desarrolló la edición investigada. Entre los aspectos a incluir se puede mencionar la ciudad capital, las ciudades y lugares donde se desarrollaron los Juegos, las condiciones naturales del país, sitios turísticos y culturales relevantes; así como las características de la población (actividades económicas, indicadores demográficos, entre otras). De este modo la actividad permitirá conocer en profundidad los países participantes de los Juegos.

A continuación se presenta información sobre ediciones y ciudades sede de los Juegos desde los inicios de este evento deportivo.

Evento	Año	📍 CIUDAD SEDE	📍 PAÍS
I	1978	La Paz	 Bolivia
II	1982	Rosario	 Argentina
III	1986	Santiago	 Chile
IV	1990	Lima	 Perú
V	1994	Valencia	 Venezuela
VI	1998	Cuenca	 Ecuador
VII	2002	San Pablo, Río de Janeiro, Curitiba y Belén	 Brasil
VIII	2006	Buenos Aires	 Argentina
IX	2010	Medellín	 Colombia
X	2014	Santiago	 Chile
XI	2018	Cochabamba	 Bolivia
XII	2022	Asunción	 Paraguay

8

Ceremonia de apertura de los Juegos Suramericanos

La ceremonia de apertura de los Juegos Suramericanos sigue una estructura similar a la de los Juegos Olímpicos. La programación incluye espectáculos culturales, desfile de las delegaciones de los países participantes, el juramento en representación de atletas, jueces y entrenadores, y el encendido de la llama en el estadio.



Actividad sugerida

Para trabajar en conjunto **Historia | Formación Ética y Ciudadana | Lengua | Literatura**

Investigar y escribir un discurso sobre cómo presentarías una nueva edición de los Juegos Suramericanos eligiendo uno de los siguientes roles:

- Presidente del comité organizador.
- Intendente de la localidad sede de los Juegos.
- Abanderado de la delegación argentina.
- Deportista local con grandes posibilidades de ser la figura de los Juegos.



Sugerencia para el docente

Incentivar el trabajo con la utilización de herramientas de IA. Una opción válida es escribir diferentes versiones de un mismo texto y solicitar la reescritura, cambiando algunas características y, analizar cómo se modifica lo que escribe.

Pensemos que la IA formará parte de las habilidades de nuestros futuros profesionales.

EL FUEGO SURAMERICANO



Al igual que sucede en los Juegos Olímpicos, para los Juegos Suramericanos se enciende la «llama suramericana».

El encendido del fuego suramericano se realiza en la ciudadela prehispánica de Tiahuanaco (Bolivia) y es un acto cargado de simbolismo. En las puertas del templo de Kalasasaya, dos amautas ofrecen a la Pachamama un pedido de buenos augurios, uniendo la herencia ancestral con el espíritu de los Juegos Suramericanos.

La llama, nacida en este centro espiritual milenario, simboliza el esfuerzo, la superación y la unión de los pueblos de la región a través del deporte e ilumina los Juegos durante su desarrollo. Se trata de un símbolo de unión entre diferentes naciones, idiomas, religiones y culturas, en pos de un mundo más pacífico.

Antes de cada edición, la llama se enciende en dicho centro ceremonial y se traslada al país anfitrión de cada Juego.



Actividad sugerida

Trazar un recorrido de la llama suramericana en el mapa de la provincia de Santa Fe como símbolo de unión. Para ello, el docente debe enseñar a los estudiantes el uso básico de *Google Earth*.

- Ingresar desde un buscador a *Google Earth* y armar un nuevo proyecto, denominado Juegos Suramericanos 2026.
- Establecer marcas en las tres sedes en donde se desarrollarán los Juegos.

Agregar diapositivas en cada una de ellas, con el fin de incorporar información relevante: distancia de la llama a cada sede, fotografías, deportes que se disputarán en cada una de ellas, deportistas argentinos que competirán, horarios y días de las competencias.

Ejemplo sencillo:



● Otras posibles actividades:

1. Calcular las distancias lineales entre Tiahuanaco (Bolivia) y las sedes de todas las ediciones de los Juegos Suramericanos.
2. Elaborar una tabla y calcular el promedio de kilómetros que recorre la llama por cada edición.
3. Agregar los datos de las sedes de la edición de Santa Fe y reflexionar:
¿Cómo se modifica el promedio?
4. Averiguar las velocidades promedio de diferentes medios de transporte (bicicleta, tren, colectivo, auto particular, avión, barco), suponiendo que se desplazaran a velocidad constante y en línea recta.
5. Ampliar la tabla de distancias elaborada agregando el tiempo que tardaría en llegar la llama según el medio de transporte y la sede.

MASCOTA

Las distintas ediciones de los Juegos Suramericanos eligen una mascota representativa de su cultura local para animar la competencia y representar los valores del evento deportivo. Por ejemplo, la edición 2022 desarrollada en Asunción (Paraguay) eligió como mascota al gato montés Tirika.

Para la edición 2026 que tendrá lugar en la provincia de Santa Fe, la mascota oficial es «Capi», un carpincho inspirado en la fauna local y en el espíritu colectivo de Santa Fe.



Tirika, mascota Juegos Suramericanos 2022

@SOYCAPI26



Sugerencia para el docente

Tener en cuenta que no siempre las mascotas de los Juegos fueron animales.

Por este motivo sugerir a los estudiantes revisar la historia. A su vez, guiarlos para que puedan enfocarse en diseñar una mascota que pueda representar otros aspectos culturales o identitarios.

A modo de ejemplo, compartir información sobre la mascota de los Juegos Suramericanos Buenos Aires 2006, que estuvo representada por Bandonito.



Actividades sugeridas

Las mascotas de los Juegos representan la identidad cultural y natural de la región. En este caso, se trabajará con elementos propios de la provincia de Santa Fe, incluyendo flora, fauna, monumentos, ríos, comidas, música, entre otros. Se busca integrar saberes de Arte, Biología, Matemática y Ciencias Sociales.

① Para: **Ciencias Sociales | Geografía | Seminario de Investigación | Formación Ética y Ciudadana**

- Se propone una tarea de investigación grupal.
- En grupos, investigar íconos, elementos, sean naturales o no, que identifiquen a la provincia de Santa Fe.
- Ubicar en un mapa de la provincia las regiones/espacios donde se encuentran estos elementos.
- Redactar un breve texto justificando por qué ese elemento se podría convertir en la mascota que represente a Santa Fe en los Juegos (fortalezas, valores simbólicos, etc.).

② **Biología**

En caso de que el elemento elegido sea un ser vivo, identificar:
Nombre vulgar y científico del organismo.

- **Ecosistema:**
región de la provincia en donde se encuentra, hábitat donde vive, condiciones características del ambiente.
- **Adaptaciones:**
elegir y explicar tres adaptaciones de la especie que permiten su supervivencia.
- **Rol ecológico:**
identificar la función del organismo dentro del ecosistema (depredador, presa, polinizador).
- Describir qué características biológicas del organismo podrían representar cualidades deportivas.

③ Educación artística: artes visuales.

- Se propone una actividad de diseño creativo.
- En grupos elegir un elemento y transformarlo en mascota deportiva.
Agregar accesorios, colores y expresiones que transmitan energía, esfuerzo, solidaridad y juego.
- Crear un boceto en papel y una maqueta en 3D usando cuerpos geométricos con material reciclado (cartón, botellas, tapitas, rollos, etc.).
- Resaltar las cualidades del elemento en el diseño: agilidad, fuerza, resistencia, inteligencia.

④ Matemática (proporcionalidad y geometría)

- Se propone una actividad para trabajar proporcionalidad y geometría.
- Identificar los cuerpos geométricos utilizados en la maqueta (prisma, cilindro, esfera, cono, etc.).
- Explicar cómo lograron las proporciones entre las distintas partes del animal (por ejemplo: la cabeza es la mitad del cuerpo, la cola mide un tercio del total, etc.).
- Realizar un cálculo estimado del volumen de materiales usados (ej: cilindro de botella, esfera de telgopor).

⑤ Matemática (encuesta y análisis de resultados)

Una vez expuestas todas las mascotas, construir un formulario de encuesta escolar (en papel o digital) con el objetivo que los estudiantes y docentes voten la mascota favorita.

- Con los resultados, los grupos elaboran gráficos estadísticos (barras, sectores, etc.) para mostrar la distribución de votos.
- Herramientas que se proponen para armar encuestas: *GoogleForm*, *Canva*, *SurveyMonkey*.
- Herramientas que se proponen para elaborar gráficos: *Excel*, *Canva*, *ClickUp*.



9

Gimnasia rítmica

La disciplina olímpica de gimnasia rítmica combina la expresión artística con la precisión técnica, integrando música, movimiento y manejo de elementos para crear rutinas que se destacan por su belleza, coordinación y creatividad.

Dentro de esta especialidad se utilizan aparatos como la cuerda, el aro, la pelota, las mazas y la cinta. Cada uno aporta un estilo propio y exige diferentes destrezas, pero todos comparten la armonía entre el movimiento, la musicalidad y el control corporal absoluto que caracterizan a esta disciplina. La gimnasia rítmica no solo desafía la fuerza, la flexibilidad y la coordinación de las atletas, sino también su capacidad para transmitir emociones, interpretar ritmos y lograr una sincronización perfecta entre cuerpo y elementos.



ARO

El aro se manipula mediante lanzamientos, pasajes por dentro, rotaciones alrededor de la mano u otra del cuerpo, rotaciones sobre su propio eje y rodamientos. Exige gran control corporal, equilibrio y fluidez ya que implica combinar movimientos amplios con técnicas de manejo del elemento.

PELOTA

La pelota se caracteriza por movimientos suaves y continuos, como rodadas por el cuerpo, rebotes controlados, lanzamientos y recepciones. Esta prueba resalta la coordinación fina, la expresividad y la sincronización con la música.

MAZAS

Las mazas requieren coordinación bilateral, precisión en las rotaciones y manejo simultáneo de dos elementos. Es una prueba dinámica y compleja que combina ritmo, secuencia y control.

CINTA

La cinta genera figuras en el aire, en el suelo y alrededor de la gimnasta (espirales, serpentinas y círculos, escapes y lanzamientos) que requieren técnica depurada, continuidad del movimiento y gran expresividad. La fluidez es esencial para mantener la elegancia visual característica de esta prueba.

10

¿Qué sabemos acerca de la gimnasia rítmica?

La gimnasia rítmica surgió a principios del siglo XX a partir de la influencia de corrientes de danza, expresión corporal y gimnasia artística. Con el correr del tiempo, se fue consolidando como deporte competitivo. En 1984 se incorporó como competencia individual al programa de los Juegos Olímpicos, y desde 1996 también incluye la modalidad de conjunto.

El objetivo de la gimnasia rítmica es realizar una rutina coreografiada que integre dificultad corporal, precisión técnica y expresividad artística. Cada serie se desarrolla siguiendo el ritmo musical y requiere gran dominio del equilibrio, la flexibilidad, la fuerza y la coordinación. Las gimnastas deben ejecutar lanzamientos, giros, saltos, equilibrios y secuencias de manejo del implemento sin perder fluidez ni control.

En las competencias internacionales, como los Juegos Olímpicos, los Campeonatos Mundiales organizados por la FIG (Federación Internacional de Gimnasia) y los torneos continentales, las atletas son evaluadas mediante un sistema que considera como principales criterios la

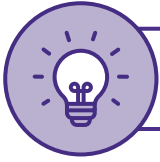
dificultad, la ejecución y la artística de la presentación, determinando así el puntaje final.

Al igual que en la gimnasia artística, las actuaciones en gimnasia rítmica son evaluadas por jueces a través de dos puntuaciones: dificultad (D) y ejecución (E). El código de puntuación se renueva después de cada Juego Olímpico.

La puntuación D se basa en cada elemento de la actuación, incluyendo los saltos, equilibrios y giros (DB) y el uso de los aparatos (DA), y es ilimitada. En cambio, la puntuación E se basa en lo bien que ha ejecutado la rutina el individuo o el grupo, tiene un valor inicial de 10 puntos y es la media de las tres puntuaciones intermedias otorgadas por los jueces. Así, la puntuación final surge de la combinación de ambas puntuaciones.

Luego, se deducen las posibles penalizaciones. Los competidores pueden ser penalizados por numerosas causas, como romper el aparato, el tiempo empleado, caer bruscamente de pie, entre otras.





Ideas para trabajar en el aula sobre la gimnasia rítmica

Se presentan preguntas impulsoras que despierten curiosidad en los estudiantes y sirvan como punto de partida para trabajar en profundidad con estas disciplinas desde los distintos espacios curriculares. Algunas opciones son:

- ¿Qué relación existe entre la gimnasia rítmica, la música y el viento?
- ¿Qué tienen en común una cinta de gimnasia rítmica, el vuelo de una golondrina y la estela de un cometa?
- ¿Qué tienen en común un aro de gimnasia rítmica, un anillo de Saturno y una moneda girando?
- ¿Qué tienen en común un salto en gimnasia, un resorte y un gato que se estira para alcanzar algo?



Actividad introductoria para el aula

Sugerencia:

El primer docente que aborde la temática realiza la actividad y comparte los resultados con los demás profesores que acompañarán el proyecto. La forma de resolver la actividad puede variar según la preferencia del grupo: pueden ser láminas en el aula, cartelera en el patio de la escuela, audios y videos por grupos de WhatsApp, posteos en redes sociales.

① Leer en voz alta la pregunta impulsora seleccionada:

Ejemplo: ¿Qué comparten un gimnasta, una canción y el viento?

② Dinámica rápida:

Pedir a los estudiantes que escriban en una frase lo que creen que tienen en común. Anotar en el pizarrón algunas respuestas y seleccionar 3 o 4 para discutir brevemente.

③ Cierre:

Pedir que relacionen la respuesta elegida con:

- Un aspecto de la gimnasia rítmica (por ejemplo: equilibrio, fluidez, manejo del espacio, coordinación con un implemento).
- Una habilidad personal (por ejemplo: expresarse, mantener la calma, controlar el cuerpo, coordinar movimientos).



Posibles respuestas de estudiantes

- «Todos necesitan armonía y fluidez para moverse».
- «Se relacionan con el uso del aire o del espacio para crear formas».
- «Dependen del ritmo para funcionar o expresarse».
- «Requieren coordinación y control para no perder estabilidad».
- «Cambian de dirección, velocidad o intensidad manteniendo la continuidad del movimiento».



Para abrir reflexión

- La gimnasia rítmica combina elementos corporales, musicales y espaciales que, aunque parecen distintos, funcionan como un sistema: si el ritmo se altera, el movimiento se desordena; si se pierde el control corporal, se rompe la fluidez. ¿Qué nos dice esto sobre cómo distintas dimensiones se integran para crear una sola acción coherente?
- El viento, una canción y un gimnasta cambian de intensidad, dirección o velocidad sin perder continuidad. ¿Qué implica, en términos de entrenamiento o aprendizaje, poder adaptarse con suavidad a los cambios sin interrumpir el movimiento?
- ¿De qué manera el ritmo, musical o interno, ayuda a organizar acciones complejas? ¿Qué pasa cuando el ritmo se acelera, se corta o se vuelve irregular?
- El viento se mueve libremente, una canción fluye en el tiempo, y un gimnasta dibuja trayectorias en el espacio. ¿Qué conexiones aparecen entre «expresarse», «moverse» y «ocupar un espacio» cuando pensamos en el cuerpo como herramienta artística?
- Retomando la pregunta inicial, ¿qué otras situaciones cotidianas requieren armonía, fluidez y control al mismo tiempo? ¿Cómo podrían registrar estas ideas para comenzar un proyecto interdisciplinario en la escuela?



11

Atletas destacados: ¿Sabías que...?

Celeste D’Arcángelo



Fotografía suministrada por Prensa COA



Celeste D’Arcángelo es una gimnasta rítmica argentina nacida el 7 de julio de 2003 en Córdoba. Comenzó a practicar esta disciplina desde muy pequeña y a los nueve años se incorporó a la selección argentina juvenil. Alcanzó relevancia internacional en 2018, cuando se convirtió en la primera gimnasta rítmica argentina en clasificarse a los Juegos Olímpicos de la Juventud en Buenos Aires.

A lo largo de su carrera ha sido campeona nacional en múltiples oportunidades y ha representado a Argentina en numerosos torneos internacionales. Actualmente es una de las principales referentes de la gimnasia rítmica a nivel nacional y ha impulsado el crecimiento de esta disciplina en el país.

LOGROS DESTACADOS:

- Medalla de bronce en cinta en los Juegos Suramericanos de Asunción 2022.
- Varias preseas doradas en el Campeonato Sudamericano de Gimnasia Rítmica 2025, donde también obtuvo el subcampeonato en la clasificación general.
- Participó en el Campeonato Mundial de Gimnasia Rítmica 2025 en Valencia, en el que fue la única representante argentina y finalizó en el puesto 38 del *all around*.



¿Conocemos más sobre su historia?



12 **Proyectamos**

Un proyecto ABP es una propuesta educativa fundada en la metodología de Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP).

En este enfoque, los estudiantes aprenden a partir de situaciones problemáticas, preguntas o desafíos reales que requieren investigación, análisis y elaboración de un producto final.

Características principales de un proyecto ABP:

- Parte de una pregunta guía o problema auténtico que conecta con la vida real.
- Promueve el trabajo colaborativo entre estudiantes.
- Integra contenidos de distintas áreas de forma significativa.
- Favorece el desarrollo de habilidades del siglo XXI: pensamiento crítico, creatividad, comunicación, autonomía y trabajo en equipo.
- Culmina en un producto o resultado final que se presenta a una audiencia (no solo al docente).

Para pensar en un proyecto ABP interdisciplinario hay que tener en cuenta que el objetivo principal es conseguir un producto final, que puede ser tangible o intangible.

Como sugerencia, se propone que el producto final sea una intervención corporal/ coreografía, en la que los estudiantes puedan expresar artísticamente lo aprendido en relación a los temas trabajados en cada una de las disciplinas.

En ABP no se puede pensar a cada espacio como único, sino que se debe fomentar la interdisciplina. Por ello, a continuación se proponen ejes temáticos para trabajar desde cada área en base a ciertos contenidos seleccionados del diseño curricular y que luego los docentes, de modo conjunto, puedan vincularlos con sus respectivos espacios curriculares.



13

¿Cómo lo trabajamos desde Matemática?



Actividad sobre la disciplina deportiva: ¿Cómo se organizan los movimientos en el tiempo?.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- Reconocer y utilizar fracciones como partes de una unidad para organizar movimientos corporales en una secuencia rítmica. Interpretar información geométrica a partir de una descripción.

CONTENIDOS

- Fracciones simples.
- Fracción como parte de un todo.
- Suma de fracciones con igual denominador.
- Organización del tiempo en secuencias.

CONSIGNAS

En gimnasia rítmica, los movimientos no se hacen al azar: cada acción corporal ocupa una parte del tiempo musical. Si el fragmento completo es 1 unidad, cada tiempo vale $1/8$.

1. Completar

- Un salto corto que dura 1 tiempo ocupa la _____ parte de la secuencia.
- Un giro controlado que dura 2 tiempos ocupa la _____ parte de la secuencia.
- Un equilibrio sostenido que dura 4 tiempos ocupa la _____ parte de la secuencia.

2. Una gimnasta arma una secuencia de 8 tiempos con los siguientes movimientos:

Movimiento	Duración (tiempos)	Fracción de la frecuencia
Giro	2	
Salto	1	
Equilibrio	3	
Desplazamiento	2	

3. Analizar y responder:
- ¿La suma de las fracciones completa la secuencia?
 - ¿Qué pasaría con la rutina si el equilibrio durara 4 tiempos en lugar de 3?
 - ¿Qué movimiento debería acortarse para que la música y el cuerpo sigan coordinados?
4. Si al punto anterior decidimos sumarle la cinta, la tabla de diseño de una secuencia de 4 tiempos podría ser:

Movimiento corporal	Movimiento del aparato	Duración (tiempos)	Fracción
Giro	La cinta dibuja un círculo	2	
Salto	La cinta acompaña hacia arriba	1	
Equilibrio	La cinta se mantiene girando	3	
Desplazamiento	La cinta ondula	2	

- ¿Qué movimiento del aparato requiere más tiempo para verse claro?
 - ¿Qué pasaría si la cinta dejara de moverse durante un equilibrio largo?
 - ¿Todos los movimientos del cuerpo pueden hacerse en 1 tiempo? ¿Por qué?
5. Suponiendo que la cinta fuera visible, es decir, que cuando se mueve lento ocupa fracciones grandes de tiempo y cuando se mueve rápido ocupa fracciones pequeñas, responder:
- ¿Qué fracción del tiempo usarías para un movimiento «suave como el viento»?
 - ¿Cuál para uno «fuerte como una ráfaga»?



Actividad sobre el atleta destacado: «Ritmo y fracciones»

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- Aplicar el uso de fracciones del tiempo para analizar una secuencia real de gimnasia rítmica.

CONTENIDOS

- Fracciones.

CONSIGNAS

En las rutinas de Celeste D’Arcángelo, el cuerpo, la música y el aparato se coordinan con precisión. Cada movimiento corporal y cada acción del aparato ocupan una parte del tiempo musical, que la gimnasta distribuye para que la rutina sea fluida, clara y expresiva.

En las coreografías de Celeste, la cinta no puede detenerse: si se queda quieta, el movimiento pierde continuidad y sentido. En cambio, acompaña giros largos, se acelera en saltos breves y se mantiene activa durante los equilibrios.

1. Elegir una secuencia corta de una rutina con cinta. Anotar los movimientos del cuerpo y de la cinta.
 - a. Indicar cuántos tiempos ocupa cada uno.
 - b. Escribir la fracción del tiempo total correspondiente.
 - c. Verificar si la suma completa la unidad.
2. Responder:
 - a. ¿Qué movimiento del cuerpo necesita más tiempo para que la cinta se vea clara?
 - b. ¿Cuál podría hacerse en menos tiempo sin perder calidad?
 - c. ¿Qué pasaría si la cinta se detuviera durante un equilibrio largo?



14

¿Cómo lo trabajamos desde Lengua y Literatura?



Actividad sobre la disciplina deportiva:

El movimiento en palabras. El ritmo en la literatura.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- Comprender y analizar textos literarios que utilizan distintos recursos.
- Producir textos literarios originales inspirados en las sensaciones, imágenes y metáforas que genera la gimnasia rítmica.
- Revisar, editar y mejorar producciones propias, reconociendo recursos literarios como metáforas, comparaciones, adjetivación sensorial y musicalidad del lenguaje.

CONTENIDOS

- Lectura comprensiva de cuentos breves y poemas.
- Producción de textos literarios: microrrelatos, cuentos breves, poemas libres o rimados.
- Recursos literarios: metáforas, comparación, imágenes, campos semánticos del movimiento.

CONSIGNAS

1. Leer atentamente el siguiente cuento:

«La cinta que despertaba el aire»

Cuando Clara entró al gimnasio, el aire parecía estar dormido. Las luces recién encendidas temblaban como si también estuvieran desperezándose. Ella apoyó la mochila en el banco, tomó su cinta violeta y sintió que, apenas la rozaba, el día cambiaba de ritmo.

Respiró hondo. La música comenzó, suave, como un murmullo que se estira.

Clara levantó el brazo y la cinta se abrió en el aire como un río que recuerda su cauce. Giró una vez, dos, y el movimiento dibujó un espiral perfecto, tan delicado que parecía un secreto. La gimnasta sonrió: en ese instante, sintió que el cuerpo hablaba un idioma sin palabras.

Saltó. En el aire, por un segundo, creyó flotar.

La cinta la seguía, obediente, como si fuera una extensión luminosa de su propio pensamiento. Al caer, sus pies tocaron el piso con la suavidad de una pluma cansada.

Entonces llegó la parte difícil: el giro completo.

Cerró los ojos apenas un instante, se impulsó y giró como si el mundo fuera un remolino hecho para ella. El aire despertó del todo: vibró, silbó, chocó contra su piel como una caricia apurada.

La música subió. Clara sintió que la rutina era una historia: cada movimiento, una frase; cada salto, un punto aparte; cada figura, una emoción distinta que se derramaba en el espacio. La cinta, mientras tanto, escribía en el aire una especie de poema efímero, lleno de curvas suaves y silencios brillantes.

Cuando terminó, quedó quieta. La cinta cayó lentamente, como si no quisiera ni tocar el suelo.

Clara apoyó las manos en sus rodillas, todavía respirando rápido. Sabía que era sólo un entrenamiento más, pero algo dentro suyo había cambiado: la certeza de que, cada vez que bailaba, no sólo movía su cuerpo, sino que también movía al mundo un poquito, aunque nadie lo notara.

Y mientras recogía la cinta, vio que la luz del gimnasio ya no temblaba: estaba despierta, igual que ella.

2. Analizar y responder:

- a. Identificar tres imágenes literarias (metáforas, comparaciones, personificaciones o construcciones poéticas) que el texto utiliza para transmitir movimiento, emoción o tensión. Copiarlas textualmente y explicar qué representan y cómo contribuyen a crear la sensación de ritmo o fluidez.
- b. Seleccionar una frase del cuento que te haya llamado la atención. Comentar:
 - ¿Qué te generó?
 - ¿Qué imagen crea en tu imaginación?
 - ¿Qué recurso literario utiliza?



- c. Marcar en el cuento al menos cuatro emociones o estados de ánimo por los que pasa la protagonista (por ejemplo: calma, concentración, miedo, disfrute, seguridad, tensión, alivio). Luego, explicar brevemente en qué parte del texto se manifiestan y qué palabras o acciones del cuento te permiten interpretarlas.
- d. En el cuento, aparece la frase «*el cuerpo hablaba un idioma sin palabras*». Teniendo en cuenta esta cita:
 - ¿Qué crees que significa la metáfora?
 - ¿Qué relación encontrarás entre esta idea y la gimnasia rítmica?
- e. En varios momentos, la música influye en la historia. Responder:
 - ¿Cómo acompaña la música la rutina de Clara?
 - ¿Qué sensaciones transmite según el texto?
- f. Escribir un pequeño párrafo (5 a 7 líneas) en el que continúes la historia, manteniendo el tono poético del cuento y utilizando al menos dos recursos literarios (metáfora, comparación, imagen sensorial, etc.).
- g. Inventar un título diferente para este cuento y explicar por qué lo elegiste.

3. Leer en forma individual el siguiente poema:

«Danza de hilo y sombra»

*La cinta me sigue, frágil cometa,
traza en el aire su luna inquieta.
Mis pasos despiertan al viento dormido,
soy un susurro que avanza entendido.*

*El aro murmura viejos secretos,
gira en mi mano como un sueño incompleto.
Y mientras salto, ligera y callada,
mi sombra danza, también enamorada.*

*Soy movimiento, chispa encendida,
una palabra que aún no fue dicha.
Cada figura, un verso que nace:
mi cuerpo escribe lo que el alma deshace.*



- a. Responder en forma oral:
 - ¿Qué versos invitan a moverse?
 - ¿Qué parte del cuerpo «aparece» con más fuerza en el poema?

- b. En grupos pequeños, releer el poema y subrayar:
- Metáforas (ej.: «frágil cometa», «mi cuerpo escribe»).
 - Imágenes sensoriales (visuales, auditivas, táctiles).
 - Palabras del campo semántico del movimiento.

c. Una vez identificados los recursos, completar la siguiente tabla:

VERSO	RECURSO LITERARIO	SENSACIÓN QUE PRODUCE

d. Elegir uno de los elementos del poema (cinta, aro, sombra, viento).

Responder por escrito:

- ¿Qué simboliza?
- ¿Qué emoción transmite?
- Si pudiera hablar, ¿qué diría?

e. Utilizar el último verso «*mi cuerpo escribe lo que el alma deshace*» como inspiración y escribir un poema libre o microrrelato que incluya al menos una metáfora vinculada al movimiento, un objeto de la gimnasia rítmica, una emoción o una sensación corporal.



Actividad sobre el atleta destacado:
«Celeste D’Arcángelo. Cuando el movimiento se vuelve palabra»

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- Analizar textos literarios (narrativos y poéticos), identificando recursos expresivos.
- Reconocer la relación entre biografía, narración y poesía, comprendiendo cómo la experiencia personal se transforma en texto literario.
- Producir textos literarios originales (poemas y relatos breves) inspirados en la gimnasia rítmica y en la trayectoria de una deportista argentina.
- Revisar y reescribir producciones propias, mejorando la musicalidad del lenguaje y el uso de metáforas e imágenes sensoriales.

CONTENIDOS

- Textos narrativos breves de carácter biográfico.
- Poemas y fragmentos literarios.
- Narrador, punto de vista y tono.
- Recursos literarios: metáforas, comparaciones, imágenes sensoriales, campos semánticos del movimiento y del esfuerzo.

CONSIGNAS

1. El docente presenta brevemente a Celeste D'Arcángelo a partir de la recuperación de la biografía de la deportista presente en el cuadernillo.

2. Leer el siguiente fragmento sobre Celeste y responder:

*Desde chica aprendió que el cuerpo también recuerda.
Cada entrenamiento fue una nota,
cada caída, un silencio,
y cada vuelta, una canción que el viento no olvidó.*

- a. ¿Es un texto informativo o literario?
- b. ¿Qué emociones transmite?
- c. ¿Qué imágenes del movimiento aparecen?

3. Escribir un poema o microrrelato breve que se inspire en la carrera deportiva de Celeste D'Arcángelo y tenga en cuenta:

- Presentar a Celeste como protagonista.
- Incluir al menos un momento de su trayectoria (inicio, entrenamiento, competencia, dificultad o logro).
- Incorporar una metáfora vinculada al movimiento, una imagen sensorial, una referencia al ritmo o a la música.

Disparadores opcionales:

- *Celeste no corre contra el tiempo, lo hace girar...*
- *Cada cinta que se eleva guarda una historia...*

4. Intercambiar los textos producidos entre los estudiantes para revisar claridad de la voz narrativa, presencia del movimiento, musicalidad del lenguaje.

5. Reescribir el texto atendiendo a enriquecer imágenes, reemplazar palabras repetidas, mejorar fluidez y ritmo.

6. Armar una antología con los textos escritos por los estudiantes bajo el título: «Celeste D'Arcángelo: una historia escrita en el aire».

15

¿Cómo lo trabajamos desde Biología?



Actividad sobre la disciplina deportiva: «Del detalle al conjunto. Cómo se organiza el cuerpo en movimiento».

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- Comprender los niveles de organización de los seres vivos.
- Relacionar cada nivel con movimientos concretos de la gimnasia rítmica.
- Reconocer que el movimiento armónico es el resultado del trabajo integrado de todas las partes del cuerpo.

CONTENIDOS

- Niveles de organización de los seres vivos.
- Cuerpo humano como sistema organizado.

CONSIGNAS

1. Cada grupo recibe una tarjeta de un nivel de organización:
 - Célula.
 - Tejido.
 - Órgano.
 - Sistema de órganos.
2. Según el nivel de organización asignado, ¿cómo se representa el nivel de organización en los movimientos realizados por un atleta de gimnasia rítmica?
3. Para pensar...
 - a. ¿Qué orden recibió el cuerpo para moverse?
 - b. ¿Quién da la orden dentro del organismo?
 - c. ¿Cómo viaja la información por el cuerpo?
 - d. ¿Qué pasaría si esa comunicación se interrumpiera?
4. Crear una metáfora a partir del siguiente ejemplo:

«El cuerpo de una gimnasta es como _____ porque _____».



Actividad sobre el atleta destacado: «Sistemas que se organizan para el movimiento».

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- Identificar los sistemas del cuerpo humano que intervienen en la gimnasia rítmica.
- Reconocer qué órganos componen cada sistema.
- Comprender que el movimiento es el resultado del trabajo integrado de varios sistemas.

CONTENIDOS

- Sistemas del cuerpo humano.
- Órganos que forman cada sistema.

CONSIGNAS

1. Presentar brevemente a Celeste D'Arcángelo y proyectar un fragmento corto de una rutina de gimnasia rítmica.



Ejemplo

2. Anotar movimientos que observen, por ejemplo:
 - Saltos.
 - Giros.
 - Equilibrios.
 - Lanzar y atrapar un elemento.
 - Control postural.
3. Asignar un sistema del cuerpo humano. Puede ser:
 - Sistema muscular.
 - Sistema óseo.
 - Sistema nervioso.
 - Sistema respiratorio.
 - Sistema circulatorio.
4. Responder:
 - a. ¿Qué función cumple el sistema asignado durante una rutina de gimnasia rítmica? ¿Qué órganos lo forman? ¿En qué movimientos se nota más su intervención?
 - b. ¿Podría una gimnasta realizar la rutina si faltara uno de estos sistemas?
 - c. ¿Qué sistema creen que coordina a los demás? ¿Por qué?
 - d. ¿Qué sistemas trabajan al mismo tiempo durante un salto o un giro?

16

¿Cómo lo trabajamos desde Físico-Química?



Actividad sobre la disciplina deportiva:
«Movimiento, ritmo y trayectoria en la gimnasia rítmica».

OBJETIVO DE APRENDIZAJE

Reconocer y relacionar conceptos básicos de Físico-Química con los movimientos, trayectorias y cambios de velocidad presentes en la gimnasia rítmica.

CONTENIDOS

- Movimiento y trayectorias rectilínea y curvilínea.
- Velocidad y cambios de velocidad.
- Ritmo y periodicidad.
- Fuerzas que actúan sobre un cuerpo (gravedad y acción del aire).
- Relación entre movimiento, espacio y tiempo.

CONSIGNAS

1. A partir de un breve video de una rutina de gimnasia rítmica:



- Observar los movimientos del cuerpo y del implemento.
- Identificar qué trayectorias se forman (líneas, curvas, espirales).
- Reconocer momentos donde cambia la velocidad o la dirección del movimiento.
- Relacionar esos cambios con las fuerzas que actúan (como el impulso del cuerpo, la gravedad y la resistencia del aire).
- Relacionar lo observado en el video con la pregunta inicial:
 - ▶ ¿Qué relación existe entre la gimnasia rítmica, la música y el viento?





Actividad sobre el atleta destacado: «Control del movimiento y expresión corporal en la trayectoria de una atleta».

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- Analizar cómo el control del movimiento, el ritmo y la coordinación corporal se vinculan con conceptos físico-químicos presentes en la práctica deportiva de alto rendimiento.

CONTENIDOS

- Movimiento del cuerpo humano en el espacio.
- Velocidad y control del movimiento.
- Cambios de dirección y equilibrio corporal.
- Acción de la gravedad y resistencia del aire sobre los implementos.
- Relación entre ritmo, coordinación y continuidad del movimiento.

CONSIGNAS

1. Leer el texto incluido en el cuadernillo sobre Celeste D’Arcángelo y responder:
 - a. ¿Qué aspectos de su desempeño requieren controlar velocidad, dirección y equilibrio?
 - b. ¿Por qué el ritmo es fundamental para mantener la continuidad del movimiento durante una rutina?
 - c. ¿Qué fuerzas intervienen cuando lanza y recupera un implemento como la cinta o la pelota?

17

¿Cómo lo trabajamos desde Geografía?



Actividad sobre el atleta destacado: «Mapear una carrera deportiva».

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- Utilizar herramientas propias de la Geografía, como el mapa y Google Maps.
- Interpretar diferentes escalas (local, nacional y global).

CONTENIDOS

- Herramientas de la Geografía: mapa y Google Maps.
- Localización y ubicación de países.
- Escala local, nacional y global.
- Paisajes urbanos.

CONSIGNAS

La trayectoria deportiva de Celeste D’Arcángelo y su participación en campeonatos de distintas escalas permiten analizar el modo en que el deporte de alto rendimiento se desarrolla en un espacio geográfico mundial.

1. Ubicar en un mapa planisferio:

- Argentina (país de origen y formación de la gimnasta).
- Países en los que participó de competencias internacionales y sus respectivas capitales (por ejemplo: Paraguay, Chile, Colombia, Estados Unidos, España, entre otros).

Generar referencias en el mapa (por medio de íconos, colores o escalas) que permitan distinguir los lugares donde compitió y aquellos en los que logró una medalla.

2. Explorar las ciudades anfitrionas:

- a. En Google Maps, buscar las ciudades en donde se desarrollaron las competencias de la deportista y recorrer sus calles a partir de la función «street view».
- b. Realizar capturas de pantallas o buscar imágenes de lugares icónicos de cada ciudad con el fin de crear un mapa interactivo.
- c. Describir dos características urbanas comunes entre las ciudades sede de las competencias. Se puede atender a dimensiones como la infraestructura, la conectividad, la presencia de espacios deportivos, sus paisajes urbanos, entre otros.
- d. Explicar por qué estas ciudades pueden considerarse territorios estratégicos para el desarrollo de eventos deportivos internacionales.

3. A partir de lo analizado, identificar qué escala geográfica (local, nacional, continental o global) predomina en su carrera y fundamentar la respuesta con ejemplos del mapa realizado.



18

¿Cómo lo trabajamos desde Historia?



Actividad sobre la disciplina deportiva: «Investigar para reconstruir. Origen y evolución de la gimnasia rítmica».

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- Descubrir los orígenes y la evolución de la gimnasia rítmica.
- Aplicar las herramientas utilizadas por los historiadores en la investigación y análisis de procesos históricos.
- Identificar, analizar y clasificar distintas fuentes de investigación de las Ciencias Sociales.
- Ordenar, en forma cronológica, los acontecimientos seleccionados en una línea de tiempo.

CONTENIDOS

- La Historia como Ciencia Social.
- Tiempo cronológico.
- Fuentes de investigación de las Ciencias Sociales. Clasificación según tipo: primarias, secundarias, escritas, audiovisuales, orales, materiales.

CONSIGNAS

1. Dividir a los estudiantes en grupos de investigación a partir de las siguientes temáticas:
 - **Origen:** Surgimiento de la gimnasia rítmica.
 - **Evolución:** Primeras reglamentaciones, competencias internacionales y organismos representativos.
 - **Actualidad:** Transformaciones de la disciplina en las últimas décadas; logros y atletas destacados a nivel nacional e internacional.
2. Buscar información que les permita reconstruir el período designado. Sugerencias de búsqueda:



¹⁰ Rodríguez Abreu, Manuel. (Abril, 2010). *La evolución histórica de la gimnasia rítmica deportiva y su legado pedagógico* (Revista Digital N° 143). EFDeportes.com.



¹¹ World Gymnastics. (s. f.). *Rhythmic history*.



Olympics.com. (s. f.). *Gimnasia rítmica*.



Saldaña, J. J. (2025, 14 de enero). *Cambios en el código de puntos de la gimnasia rítmica para 2025*. Sportsin.biz.

3. En Google Drive, crear carpetas para organizar los diferentes temas propuestos y cargar allí la información seleccionada. Esta herramienta permite un trabajo colaborativo entre estudiantes y la posibilidad de compartir lo investigado.
4. Para analizar la información obtenida, se propone la elaboración de un fichero sobre las fuentes recopiladas. Consensuar entre los diferentes grupos el formato y diseño.

Título	Nombre del libro, artículo, etc.
Autores	Quién lo escribió.
Fecha de publicación	Año, mes y día de elaboración.
Tipo de fuente	Primarias, secundarias, escritas, audiovisuales, orales, materiales.
Ubicación	Sitio web.
Resumen	Resumen.

5. Crear una línea de tiempo integrando lo investigado por los tres grupos. La misma puede elaborarse en formato papel o digital, a través de herramientas que permiten trabajar colaborativamente e integrar elementos multimediales o interactivos.



Ejemplo: *Genially*

Para su elaboración tener en cuenta:

- Ordenar cronológicamente los hechos y acontecimientos seleccionados previamente.
- Ubicarlos en la línea de tiempo e indicar: fecha, título, breve descripción.
- Incorporar elementos interactivos y multimediales (imágenes, videos, entre otros).
- Elegir un título para la línea de tiempo que integre y relacione lo investigado por los distintos grupos.

19

¿Cómo lo trabajamos desde Formación Ética y Ciudadana?



Actividad sobre la disciplina: «Desarmando estereotipos».

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- Reconocer la existencia de roles y estereotipos de género presentes en distintos ámbitos sociales, especialmente en la práctica deportiva.
- Identificar el carácter cultural e histórico de las desigualdades de género.
- Promover prácticas de convivencia que garanticen la igualdad, el respeto y la ausencia de discriminación.

CONTENIDO

- Roles de género. Situaciones de igualdad o de falta de equidad de trato y de oportunidades.
- Representaciones sociales, ideas y prejuicios. Estereotipos.

CONSIGNAS

1. Presentar las siguientes imágenes y responder:



- a. ¿Qué ven en estas imágenes? ¿Qué tipo de acciones están realizando las mujeres? ¿Y los varones?
- b. ¿Creés que hay deportes «de mujeres» y «de varones»? ¿Por qué?
- c. ¿Qué deportes suelen asociarse socialmente a las mujeres? ¿Y a los varones?
- d. ¿Qué prejuicios pueden existir cuando se ve a mujeres jugando un deporte «de varones»?

2. Leer los textos que se encuentran a continuación y responder:

«El mundo de los deportes ha sido históricamente asociado a la acción, la potencia, la velocidad, la competencia y la fortaleza; todas cualidades asociadas a su vez a la masculinidad. Por oposición, la delicadeza, la sumisión, la debilidad física, la emocionalidad, el poco compañerismo y la maternidad como destino natural, son los valores que responden al estereotipo de feminidad tradicional. Estos valores funcionan como opuestos y binarios, dando lugar a la primera tensión entre deporte y mujer».



Fragmento extraído de: *Las mujeres y los Juegos Olímpicos: un recorrido histórico* (s. f.).
Género y Trabajo.

Desde hace algún tiempo, en diversos estudios, se habla de igualdad de género. En tal sentido, existe una legislación tanto internacional como nacional, que busca una efectiva igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres.

En el caso de la práctica deportiva, esta igualdad se ha visto afectada por los estereotipos sociales que a lo largo de los siglos han marcado las diferencias entre el género masculino y femenino. Tradicionalmente, para los hombres estaban reservados los deportes vigorosos y de fuerza, y para las mujeres, las actividades que resaltarán la sensualidad, belleza y pasividad. Con el transcurso de los años, las mujeres poco a poco han ido ganando un espacio dentro del deporte que se consideraba reservado únicamente para los hombres, pero ellos no han luchado de la misma forma para conseguir un espacio en las actividades físico-deportivas que se consideran propias del género femenino. (...)

En el caso de la práctica deportiva esta igualdad de oportunidades se ve afectada por los estereotipos sociales y culturales que provienen de los inicios de la humanidad, otorgando a las mujeres un rol pasivo, no agresivo y débil y al hombre un rol competitivo y agresivo (Muñoz, Rivero y Fondón, 2013; Tortosa y Vega 2013). García Ferrando (1990), piensa que este hecho se debe a la sociedad griega, donde la mitología atribuía a los dioses las cualidades de actividad, vigor y fuerza mientras que a las diosas los rasgos de belleza, sexualidad y pasividad.

Este hecho además de haber marcado la desigualdad del tiempo y frecuencia que cada uno dedica a su práctica, ha provocado durante siglos una desigualdad en el tipo de disciplina deportiva practicada, ya que, algunas eran exclusivas del género masculino y otras exclusivas del género femenino. Con el paso del tiempo esto fue cambiando y a partir de la II Guerra Mundial, los movimientos feministas promovieron la participación femenina en deportes propios del género masculino, lo que provocó que a las atletas las tildaran de «marimachos» (Ministerio de asuntos sociales, 1990). (...)

A pesar que esta evolución ha propiciado que los estereotipos no sean tan marcados en lo propio del género masculino y femenino si que existe una diferencia de intereses con relación a las actividades físico deportiva, donde las mujeres se orientan hacia las actividades estéticas motivadas por el deseo de mejorar su apariencia física y los hombres hacia las actividades más dirigidas a la condición física y la destreza en las actividades (Camacho, 2013; Fernández et al. 2007; Frömel, Formankova y Sallis, 2002). (...)

Si nos centramos en la práctica de la Gimnasia Rítmica (GR) diremos que es una disciplina que se creó exclusivamente para las mujeres, la cual se fue desarrollando siguiendo el estereotipo de feminidad establecido socialmente y que busca resaltar los valores y actitudes propias del género femenino, una gimnasia suave y expresiva (García San Emeterio, 1988; Rodríguez, Martínez y Mateos, 2009).

En Asia, a partir de los años 70 se populariza la Gimnasia Rítmica masculina. El primer campeonato se celebra en el año 2003 y en España en el año 2005, sin embargo no tiene, a día de hoy, el reconocimiento de la Federación Internacional de Gimnasia. Todo ello, conlleva a que en el género masculino exista un mayor desconocimiento de esta disciplina.



Fragmento extraído de: Vega Ramirez, L., Ávalos Ramos, M. A., Merma Molina, G. & Gavilán Martín, D. (2014). *Percepciones del alumnado sobre los estereotipos en la práctica de la Gimnasia Rítmica*. [Póster]. Instituto de Ciencias de la Educación (ICE).

- a. ¿Por qué la gimnasia rítmica es considerada socialmente un deporte «femenino»?
 - b. ¿Las diferencias entre varones y mujeres en el deporte son naturales o socialmente construidas? ¿Qué rol cumplen la cultura y la historia en esa clasificación?
 - c. ¿Qué es un estereotipo social? ¿Qué estereotipos han condicionado esta práctica deportiva?
 - d. ¿Creen que estas desigualdades y estereotipos están cambiando en la actualidad? ¿Qué ejemplos podrían mencionar?
3. Diseñar un afiche digital o en formato papel con un mensaje que busque romper estereotipos establecidos en el deporte y promover la igualdad de género, la no

discriminación y la libertad de elección. Pueden incluir frases, palabras claves, imágenes o ilustraciones y un título original que sintetice el mensaje.

Los carteles podrán exhibirse en los espacios físicos de la institución o difundirse en los medios digitales disponibles, con el fin de sensibilizar y generar reflexión en la comunidad educativa.

20 ¿Cómo lo trabajamos desde Educación Física?



Actividad sobre la disciplina deportiva:

«La gimnasia rítmica en la escuela. Una oportunidad de conectar con el ritmo, la coordinación y el trabajo en equipo».

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- Desarrollar la percepción y coordinación del movimiento en relación con la música y el ritmo, diferenciando acoples motrices de expresiones corporales condicionadas por modas o estereotipos.
- Experimentar diversas formas de manipulación de aparatos propios de la Educación Física (aro, pelota y soga), integrándolos al movimiento corporal.
- Conocer y poner en práctica formas de colaboración y cooperación propias del trabajo en conjunto de la gimnasia rítmica.
- Vivenciar diferentes maneras de moverse en contacto directo e indirecto con la música, a través de propuestas rítmicas y coreográficas.
- Reconocer y analizar la estructura básica de la gimnasia rítmica como disciplina deportiva.
- Favorecer el acercamiento y la valoración de una disciplina deportiva poco desarrollada en la región, promoviendo su inclusión en el ámbito escolar.

CONTENIDOS

Técnicas deportivas y/o gimnásticas que habiliten competencias para la práctica formal de alguna disciplina

CONSIGNAS

En grupos, solicitar a los estudiantes que realicen una coreografía, teniendo en cuenta los distintos componentes del trabajo de conjunto de Gimnasia Rítmica, dejando de lado el componente gimnástico, tomando solo:

- La coordinación y manipulación de aparatos manuales como el aro, la pelota y la soga.
- Las colaboraciones.
- El trabajo rítmico y coreográfico con música.



Para tener en cuenta

¿Qué son las colaboraciones?

Es un trabajo cooperativo en el que cada integrante entra en relación con uno o varios aparatos o compañeros. Para esto:

- Cada integrante deberá asumir una colaboración. La dificultad radica en realizar una coordinación armoniosa entre los integrantes. Se sugiere que se lleven a cabo:**
 - Por todos los integrantes del conjunto juntos o en sub grupos (parejas, tríos, etc.).
 - Con una gran variedad de desplazamientos, direcciones y formaciones.
 - Con o sin contacto directo con los compañeros (cuerpo o aparato).
 - Con o sin elementos de rotación.
 - Con posible elevación.
 - Con posible apoyo en el aparato o integrante/s del conjunto.
- Elegir al menos dos colaboraciones para desarrollar la coreografía. Los tipos de colaboraciones a tener en cuenta pueden ser:**
 - Con lanzamiento alto/largo del aparato y elemento dinámico de rotación durante el vuelo del aparato (CR).
 - Sin lanzamientos altos/largos del aparato (CC), con requerimiento de un mínimo de tres acciones idénticas en rápida sucesión.
 - Con lanzamiento múltiple.
 - Con recuperación múltiple.
- Hacer hincapié en el trabajo rítmico: pueden abordarse primeramente desde el conteo de 8 tiempos, marcando los tiempos de las notas corcheas, negras y blancas con desplazamientos simples.**
- Aumentar la dificultad, sumando música, para finalmente presentar la coreografía, teniendo en cuenta los siguientes componentes básicos:**
 - Formaciones:
V, W, filas, diagonales,
dispersos en el espacio, agrupaciones,
combinaciones.
 - Canon.
 - Contraste.
 - Coral.
 - Espejo.
 - Efectos con la música.
 - Niveles: alto, medio, bajo.



21

Actividad de cierre



Intervención corporal: «Rupturas en movimiento».

1. En grupos, retomar la coreografía realizada en la actividad anterior de Educación Física y modificarla para construir una intervención corporal que tenga dos momentos bien diferenciados:

a. Representación del estereotipo:

En un primer momento, el grupo deberá representar uno o más estereotipos asociados a la gimnasia rítmica, exagerándolos intencionalmente para que puedan identificarse con claridad.

Para ello, pueden utilizar:

- Movimientos rígidos o excesivamente suaves y delicados.
- Gestos corporales que expresen inseguridad, fragilidad o pasividad.
- Uso limitado del espacio.
- Posturas corporales «impuestas» (sonrisas forzadas, brazos cerrados, movimientos repetitivos).
- La idea de que solo ciertos cuerpos o formas físicas pueden realizar esta disciplina.

El objetivo de esta parte es que el estereotipo resulte claro y evidente a través del cuerpo y el movimiento.

b. Ruptura del estereotipo:

Luego, la intervención deberá incluir un momento de quiebre que marque el pasaje del estereotipo a una mirada más real, diversa e inclusiva de la gimnasia rítmica.

Este cambio puede expresarse mediante:

- Un gesto o movimiento significativo.
- Un cambio de música o de ritmo.
- La caída o modificación del uso de un elemento.
- Un movimiento brusco que rompa con la lógica anterior.
- Una mirada directa al público.
- Un cambio en la formación grupal

A partir de ese quiebre, se espera la realización de movimientos que expresen:

- Fuerza, control, potencia y equilibrio.
- Uso amplio del espacio.
- Variación de niveles (alto, medio y bajo), direcciones y desplazamientos.
- Movimientos libres, personales y auténticos.

Todos los integrantes del grupo deben participar activamente, sin jerarquías ni exclusiones, poniendo en valor la diversidad de cuerpos y capacidades.

2. Al finalizar la intervención, cada grupo explicará brevemente:

- Qué estereotipo eligió representar.
- Cómo lo expresó corporalmente.
- Qué mensaje quiso comunicar al romper con ese estereotipo.

3. Reflexionar:

- ¿Qué estereotipos aparecieron con mayor frecuencia?
- ¿Por qué creen que existen estos prejuicios?
- ¿Qué capacidades físicas reales se hicieron visibles en la actividad?
- ¿Quiénes quedan fuera cuando se sostienen estos estereotipos?
- ¿Ocurre algo similar en otros deportes?
- ¿Qué aprendieron sobre la gimnasia rítmica a partir de esta experiencia?



22

¿Cómo evaluamos?

Una **rúbrica** es un **instrumento de evaluación** que se utiliza para valorar el desempeño de los estudiantes en una actividad, proyecto o trabajo.

Básicamente es una **tabla de criterios** que describe **qué se espera** del estudiante y **cómo se mide** el nivel de logro en cada criterio.

Características de una rúbrica:

- Define los criterios de evaluación (por ejemplo: presentación, originalidad, uso de fuentes, trabajo en equipo).
- Establece niveles de desempeño (por ejemplo: excelente, bueno, regular, insuficiente).
- Describe claramente lo que debe cumplir el estudiante en cada nivel.
- Permite una evaluación más objetiva y transparente, porque los estudiantes saben qué se espera de ellos.

Ejemplo simple de rúbrica para un trabajo escrito:

CRITERIO	Excelente (4)	Bueno (3)	Regular (2)	Insuficiente (1)
Contenido	Expone ideas claras, completas y bien fundamentadas.	Presenta ideas claras pero con poca profundidad.	Ideas poco claras y con escasa fundamentación.	No cumple con los contenidos mínimos.
Presentación	Muy ordenada, sin errores de redacción.	Ordenada, pocos errores de redacción.	Poco ordenada, varios errores.	Desordenada, muchos errores.
Creatividad	Propone ideas originales y bien desarrolladas.	Algunas ideas originales.	Pocas ideas originales.	Sin originalidad.

Una rúbrica no sirve solo para que el docente ponga la nota, sino como **herramienta de aprendizaje y autorregulación** para el estudiante.

Algunas **estrategias prácticas** para que los estudiantes comprendan la rúbrica y la usen para mejorar:

1. Presentar la rúbrica al inicio de la tarea/proyecto

No mostrarla solo al final. Explicar cada criterio con ejemplos concretos de qué significa «excelente», «bueno», etc.

2. Trabajar con ejemplos

Mostrar producciones anteriores (anónimas o ficticias) y, en conjunto, evaluarlas con la rúbrica. Así los estudiantes ven cómo se aplica en la práctica.

3. Lenguaje claro y accesible

Reformular los descriptores de la rúbrica en palabras simples o incluso en forma de lista de cotejo para que ellos mismos puedan revisarse.

4. Autoevaluación y coevaluación

Pedir que, antes de entregar su trabajo, se califiquen ellos mismos con la rúbrica. Luego pueden intercambiar trabajos y evaluarlos entre compañeros. Esto genera conciencia de lo que falta mejorar.

5. Retroalimentación guiada

Cuando el docente devuelve la rúbrica, señalar con comentarios: «En este criterio lograste el nivel bueno, para alcanzar excelente deberías...». Así la rúbrica se transforma en una herramienta de mejora, no solo en un resultado.

6. Revisión y segunda entrega

Dar la posibilidad de revisar y corregir el trabajo después de ver la rúbrica inicial. Eso muestra que la evaluación también es parte del proceso de aprendizaje.

Ejemplo práctico: si en un proyecto ABP cuyo fin es incentivar a los estudiantes a trabajar un deporte específico desde distintas áreas y un criterio de evaluación es «Trabajo en equipo», evalúa como:

- Excelente: todos los integrantes participaron activamente.
- Bueno: la mayoría participó.
- Regular: pocos aportaron.

Se puede pedir al grupo que antes de entregar el trabajo diga en qué nivel creen estar y qué deberían mejorar para pasar al siguiente.



Pautas para la evaluación del proyecto

A continuación se presenta un ejemplo de rúbrica de evaluación para un proyecto educativo. Teniendo en cuenta que la evaluación formativa se realiza durante todo el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Se sugiere dar a conocer esta información de antemano, tanto para el estudiante, como para los docentes y todos los actores que participan del proyecto.

DIMENSIONES	NIVELES		
	Alto	Medio	Bajo
Contexto	Describe de forma clara y detallada la escuela, su contexto y las necesidades o intereses de los estudiantes (se evidencian sus voces). Identifica claramente el problema que da origen al proyecto.	Describe el contexto de forma general, pero carece de detalles específicos sobre las necesidades e intereses de los estudiantes o la justificación de su relevancia.	La descripción del contexto es muy superficial o está ausente. No justifica por qué el proyecto es importante para los estudiantes o cómo se conecta con los problemas de la comunidad.
Pregunta impulsora	Es una pregunta abierta, motivadora y relevante para la vida de los estudiantes. Fomenta el pensamiento crítico, la investigación y la búsqueda de soluciones originales.	Es una pregunta concreta y directa, pero podría ser más abierta y motivadora. Guía la investigación, pero no fomenta un pensamiento tan profundo.	Es una pregunta cerrada, o excesivamente abierta o fáctica, o simplemente se presenta como una instrucción. No genera curiosidad ni impulsa una investigación real.
Objetivo general	Es claro, realista, medible y coherente con el contexto y la pregunta impulsora. Está correctamente formulado (verbo en infinitivo) y se centra en el aprendizaje y desarrollo de los estudiantes y en el producto final.	Es pertinente, pero podría ser más específico. Aunque se alinea con el contexto, no es del todo medible o se centra más en las actividades que en el aprendizaje.	Es vago o no está relacionado con el contexto. No es medible, está mal formulado y se limita a describir una actividad.
Producto Final	Se explicita claramente el objeto, experiencia o servicio que se pretende lograr. Ofrece una solución innovadora al desafío planteado, logrando la integración de diferentes disciplinas con una fuerte conexión con la comunidad de aprendizaje seleccionada.	Se explicita medianamente el objeto, experiencia o servicio que se pretende lograr o bien aparecen numerosos productos. Propone una solución funcional, pero carece de originalidad o de una exploración profunda de alternativas. Integra algunas disciplinas. Establece cierta conexión con la comunidad de aprendizaje.	No está muy claro qué objeto, experiencia o servicio se logrará con el proyecto. Se confunde o repite el objetivo del proyecto. La solución propuesta es superficial, incompleta o no aborda el reto de manera efectiva. Es el resultado de una disciplina. Tiene una conexión débil o inexistente con la comunidad de aprendizaje.
Contenidos y objetivos de capacidades	Se mencionan claramente qué capacidades clave desarrollarán/potenciarán los estudiantes y se advierte una selección clara y específica de contenidos curriculares implicados en el proyecto.	Se mencionan algunas capacidades a desarrollar o potenciar en los estudiantes y se ofrece listado de contenidos curriculares implicados, no todos relacionados con el mismo.	No se identifican capacidades claves a desarrollar o potenciar en los estudiantes. Se advierte un listado extenso de contenidos extraídos directamente (sin selección previa) de los diseños curriculares.

DIMENSIONES	NIVELES		
	Alto	Medio	Bajo
Socialización/ Divulgación del proyecto	Se proponen de manera clara y precisa instancias y estrategias de socialización y divulgación del proyecto.	Se proponen de manera acotada instancias y estrategias de socialización y divulgación del proyecto.	No se proponen instancias de socialización y divulgación del proyecto o bien las propuestas son poco realistas o inviables.
Evaluación	Incluye criterios claros para evaluar el proyecto y propone instrumentos (rúbricas, listas de cotejo, portafolios, etc.) adecuados que miden tanto el proceso como los resultados.	Propone algunos instrumentos de evaluación, pero no son lo suficientemente variados o no se alinean del todo con los objetivos del proyecto. Se centran en medir un solo aspecto.	No se presentan ni criterios ni instrumentos de evaluación o solo se mencionan de forma general («se evaluará con un examen»). No hay una estrategia clara para evaluar el proceso y los resultados de aprendizaje.
Redacción	El proyecto está bien redactado y narrado es fácil de entender. La gramática y la ortografía son correctas, y la estructura lógica facilita su lectura.	El proyecto se comprende en su mayoría, pero tiene algunos errores de redacción, gramática, ortografía o puntuación que dificultan un poco la lectura.	El proyecto tiene errores de ortografía y gramática que dificultan la comprensión del texto. La estructura es confusa y algunos párrafos carecen de lógica.



23 Bibliografía

ABC Color. (2022, 21 de septiembre). Odesur 2022: Origen y historia de los Juegos Suramericanos. <https://www.abc.com.py/deportes/polideportivo/2022/09/21/odesur-2022-origen-y-historia-de-los-juegos-suramericanos/>

Avilés, L. (2006, 30 de octubre). Historia y antecedentes: Juegos Sudamericanos. Blogia. <https://luisaviles.blogia.com/2006/103001-historia-y-antecedentes-juegos-sudamericanos.php>

Biblioteca Nacional de Maestros. (s. f.). Los Juegos Odesur: historia y características [PDF]. <http://www.bnm.me.gov.ar/giga1/documentos/EL005521.pdf>

Comité Olímpico Argentino. (2022, 28 de agosto). Asunción 2022: el fuego suramericano llegó a Paraguay y comenzó el tour de la antorcha. <https://www.coarg.org.ar/noticias/item/11958-asuncion-2022-el-fuego-suramericano-llego-a-paraguay-y-comenzo-el-tour-de-la-antorcha>

Comité Olímpico Internacional. (s. f.). ¿Conoces los Juegos Olímpicos? [PDF]. Olympic.org. <https://stillmed.olympic.org/media/Document%20Library/Museum/Visit/TOM-Schools/Teaching-Resources/Do-you-know-the-Olympic-Games/Do-you-know-the-Olympic-Games-ES.pdf>

Comité Olímpico Uruguayo. (s. f.). Bolivia 1978. <https://www.cou.org.uy/cou/es/articulos/712-bolivia-1978.html>

El Mundo Olímpico. (2018, mayo). Los Juegos Suramericanos. Blogspot. <https://elmundoolimpico.blogspot.com/2018/05/los-juegos-suramericanos.html>

Olympic Channel. (2022, 5 de octubre). El origen de los Juegos Suramericanos [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=fuVdvrwVyds>

Rosario Noticias. (2017, 30 de noviembre). Cruz del Sur 1982: los juegos que marcaron un antes y un después en materia deportiva para la ciudad. <https://www.rosarionoticias.gob.ar/page/noticias/id/354549/title/Cruz-del-Sur-1982%3A-los-juegos-que-marcaron-un-antes-y-un-despu%C3%A9s-en-materia-deportiva-para-la-ciudad>

TyC Sports. (s. f.). Juegos Suramericanos: Argentina, historia, medallero y deportes Odesur Asunción. <https://www.tycsports.com/polideportivo/juegos-suramericanos-argentina-historia-medallero-deportes-odesur-asuncion-id467036.html>

24 Recursos digitales

1 <https://youtu.be/TPUIRC0SVaY?si=GCIDQsHCO-3x1jSo>



2 <https://youtu.be/fuVdvrwVyds?si=sF7UcsfmMNQpcvZd>



3 <https://youtu.be/fIZzfSmpl4I?si=Gez0HYogSrB5N22E>



4 <https://youtu.be/nuRXfRZDhsA?si=-Zd6o8Mj1b0CyHDu>



5 <https://youtu.be/SAleEJtCF88?si=RyuqlCWc9W6zxR-Q>



6 <https://earth.google.com/web/search/Casilda,+Santa+Fe>



7 <https://www.youtube.com/watch?v=Eb958VIRaik>



8 <https://www.youtube.com/watch?v=wnP7XpBDit8>



9 <https://www.youtube.com/watch?v=bzj4mSo8vew>



10 <https://www.efdeportes.com/efd143/la-evolucion-historica-de-la-gimnasia-ritmica-deportiva.htm>



11 <https://www.gymnastics.sport/site/pages/disciplines/rg-history.php>



12 <https://www.olympics.com/es/deportes/gimnasia-ritmica/>



13 <https://sportsin.biz/cambios-en-el-codigo-de-puntos-de-la-gimnasia-ritmica-para-2025/>



14 <https://genially.com/es/crear/linea-de-tiempo/>



15 https://generoytrabajo.com/_doc-especialidades/JJOO-mujer-deporte.pdf



16 <https://ice.ua.es/es/jornadas-redes-2014/documentos/comunicaciones-posters/tema-5/393107.pdf>



7

Gimnasia rítmica

