



**FEDERACIÓN VENEZOLANA DE GIMNASIA**  
**COMISIÓN TÉCNICA DE GIMNASIA PARA TODOS**  
**CURSO NACIONAL DE FUNDAMENTOS BÁSICOS DE LA GIMNASIA**  
**CARACAS IND**  
**DEL 8 AL 12 DE ABRIL DE 2026**  
**PROGRAMA**



Jueves 9				
Hora	Tema	Actividades	Recursos	Responsable
8:30/8:45 am	Recepción, información y organización de los grupos de trabajo	Calentamiento	Gimnasio Rítmica	FVG y Comisión GPT
8:45 /9:30 am	Concepto y Filosofía de la Gimnasia	Presentación en PP	Pantalla-video beam-Audio	Rebeca Rojas
9:30 / 9:45 am	Refrigerio			
9:45 am/ a 12	Variables del movimiento Calentamiento	Actividad teórico-práctica en circuitos	Gimnasio Rítmica	Rebeca Rojas Reinimar Hache
12 a 2pm	Almuerzo			
2 pm /3:30	. Fundamentos Patrón de movimientos gimnásticos Forma Física y motricidad	Presentación PP Actividad práctica en circuito	Video beam Gimnasio Rítmica	Rebeca Rojas Hirma Pacheco
3:30/3:45 pm	Refrigerio			
3:45/: 5:00pm	Música y Movimiento	Actividad práctica	Pantalla, video beam-Audio Gimnasio Rítmica	Marbelit Loaiza
5:00/6:15 pm	Gimnasia con implementos	Actividad práctica por aparatos	Implementos variados y creativos. Gimnasio Rítmica	Norka Fernández
6:15/6:30 pm	Revisión y retroalimentación de la jornada, preguntas y aclaratorias. Organización y práctica de los grupos de trabajo.			Participantes y expertos



**FEDERACIÓN VENEZOLANA DE GIMNASIA**  
**COMISIÓN TÉCNICA DE GIMNASIA PARA TODOS**  
**CURSO NACIONAL DE FUNDAMENTOS BÁSICOS DE LA GIMNASIA**  
**CARACAS IND**  
**DEL 8 AL 12 DE ABRIL DE 2026**  
**PROGRAMA**



Viernes 10				
Hora	Tema	Actividades	Recursos	Responsable
8:15/8:30 am	Calentamiento			Participantes
8:30 /9:45am	Posiciones estáticas	Actividad práctica en circuitos	Gimnasio Rítmica	Norka Fernández Reinimar Hache
9:45 / 10:00 am	Equilibrios			
10:00 a 10:15 am	Refrigerio			
10:15 /11:00 am	Locomoción	Actividad practica en circuitos	Gimnasio Rítmica	Hirma Pacheco
11:00/11:45 am				
11:45/12 m	Ensayo y montaje coreografías de los grupos			
12:00/2:00pm	Almuerzo			
2:00/3:30pm	Rotaciones	Actividad práctica	Gimnasio Jessica López	Reinimar Hache, Norka Fernández, Hirma Pacheco
3:30 a 4:45pm	Salto y Aterrizajes	Actividad práctica		Hirma Pacheco Reinimar Hache
4:45/5:00 pm	Refrigerio			
5:00/6:00pm	Procesos de enseñanza /aprendizaje. Pedagogía	Presentación Dramatizar roles	Gimnasio Jessica López	Rebeca Rojas
6:00/6:16 pm	Revisión y retroalimentación de la jornada, preguntas y aclaratorias. Organización y práctica de los grupos de trabajo.			Participantes y expertos



**FEDERACIÓN VENEZOLANA DE GIMNASIA**  
**COMISIÓN TÉCNICA DE GIMNASIA PARA TODOS**  
**CURSO NACIONAL DE FUNDAMENTOS BÁSICOS DE LA GIMNASIA**  
**CARACAS IND**  
**DEL 8 AL 12 DE ABRIL DE 2026**  
**PROGRAMA**



Sábado 11				
Hora	Tema	Actividades	Recursos	Responsable
8:15/8:30 am	Calentamiento			Participante
8:30 /9:45am	Balanceos	Actividad Práctica	Gimnasio Jessica López	Reinimar Hache, Norka Fernández, Hirma Pacheco
9:45 / 10:00 am				
10:00 a 10:15 am	Refrigerio			
10:15 /11:00 am	Juegos y Recreación en el entrenamiento gimnástico	Actividad práctica en circuito	Gimnasio Jessica López	Norka Fernández, Reinimar Hache, Hirma Pacheco,
11:00/11:45 am	Ensayo y montaje coreografías de los grupos			
11:45/12 m				
12:00/2:00pm	Almuerzo			
2:00/3:30pm	Planeación, del entrenamiento y Organización de grupos Formaciones	Presentación	Gimnasio Rítmica	Rebeca Rojas Hirma Pacheco
3:30 a 4:45pm	Crecimiento y maduración Ética Seguridad	Actividad Teórica- Práctica	Video beam, audio Gimnasio Jessica López	Rebeca Rojas
4:45/5:00 pm	Refrigerio			
5:00/6:00pm	Gimnasia para todos/Inclusión y participación de todos	Presentación	Gimnasio Jessica López	Rebeca Rojas
6:00/6:16 pm	Revisión y retroalimentación de la jornada, preguntas y aclaratorias. Organización y práctica de los grupos de trabajo.			Participantes y expertos

Domingo 12				
Hora	Tema	Actividades	Recursos	Responsable
8:15/8:30 am	Calentamiento			Participantes
8:30 /9:45am	Presentación coreografías de los grupos		Gimnasio Jessica López	CT
9:45 / 10:00 am				
10:00 a 10:15 am	Refrigerio			
10:15 /11:00 am	Evaluación teórica y practica		Gimnasio Jessica López	CT
11:00/11:45 am				
12:00/2:00pm	Almuerzo			
2:00/3:30pm	Evaluación práctica Evaluación del curso por los participantes. Clausura		Gimnasio Jessica López	CT
3:30 a 4:45pm				