



**UNIVERSIDAD
MAYOR**

para espíritus emprendedores

Título del Proyecto

Club de Gimnasia Artística

Autor

Ligia Diener-González

Duración

08 meses

Contenido

1	RESUMEN EJECUTIVO DEL PROYECTO	3
2	ANTECEDENTES	4
2.1	Definiciones Iniciales	5
2.2	Identificación de la problemática	7
2.3	Caracterización de la población beneficiaria y de la localización del proyecto	8
2.4	Estructuración de la Problemática	9
2.5	Referentes	10
3	OBJETIVOS Y METAS	11
3.1	Objetivo general	11
3.2	Objetivos Específicos	11
4	PRESENTACIÓN DE LA ESTRATEGIA	12
5	ACTIVIDADES A DESARROLLAR	13
6	PRESUPUESTO	18
6.1	Detalle por tipo de Costo del Proyecto	19
6.2	Cuadro Resumen Presupuesto	22
6.3	Flujo de caja	23
7	EVALUACIÓN DEL PROYECTO	24
7.1	Indicadores de Evaluación Expost y metas	24
7.2	Medios de verificación	25
8	ANEXO	27
9	BIBLIOGRAFÍA	29

1 RESUMEN EJECUTIVO DEL PROYECTO

Se pretende conformar un Club Deportivo de Gimnasia Artística para cualquier gimnasta o persona que desee perfeccionar su técnica o simplemente llevar una práctica constante a nivel recreativo. Se ha decidido intervenir con este proyecto porque se detectó la problemática de que existen escasos niveles de adherencia a la práctica de Gimnasia Artística dentro de la Región Metropolitana. Los resultados esperados son conformar un club de gimnasia artística generando conductas que tiendan a desarrollar el gusto por la actividad física impactando significativamente en el estilo de vida personal, familiar y social de nuestra población.

La necesidad que va a ser atendida serán los escasos niveles de adherencia a la práctica de Gimnasia Artística. Más allá de los colegios y clubes dedicados a impartir este deporte, existen escasos lugares accesibles para practicar GA, ya sea por costo o por alta exigencia técnica. Cabe mencionar que, si bien existen lugares de práctica, tomar clases de este deporte, es costoso por tanto inaccesible para un gimnasta de clase media lo que retrasa nivel técnico y físico de aquellos aficionados o deportistas que si han desarrollado destrezas gimnásticas que requieren un complemento técnico para llegar a la forma deportiva deseada. La meta es la constitución de personalidad jurídica y postular a fondos del Ministerio de Salud.

El periodo de ejecución del Proyecto será de 08 meses, con un costo total de \$3.819.000 de los cuales 100% serán financiados por el Ministerio del Deporte. Su evaluación se realizará a través de encuesta de satisfacción, autoevaluación y co-evaluación.

Los beneficiarios directos son todo aquel niño/a joven que desee practicar gimnasia artística de un modo recreativo, formativo o profesional. Los beneficiarios indirectos son los padres, profesionales, directivos y comuna en cuestión.

2 ANTECEDENTES

La situación actual de la problemática es escasas de adherencia a la práctica de Gimnasia Artística, más allá de los colegios y ligas dedicadas a impartir este deporte, existen escasos lugares accesibles para practicar GA, ya sea por costo o por alta exigencia técnica. Se escoge la comuna de Santiago Centro principalmente por su accesibilidad geográfica y por sus características culturales lo que sin duda es un acercamiento a este proyecto.

El sistema de abordaje de la problemática, por los clubes nombrados a continuación, ha sido intervenir con clases de Gimnasia Artística, en los cuales se ofrecen otros deportes que se salen de la línea artística. A modo de sondeo, en la RM existen alrededor de 12 clubes deportivos, que entre otras clases ofrecen GA, compuesto de 8 clubes en la comuna de Las Condes, 2 clubes ubicados en la comuna de Providencia, 1 club de ubicado en la comuna de La Cisterna y 1 club ubicado en la comuna de San Miguel. De todos ellos solo uno es Escuela de Gimnasia, sin embargo, no cumple con características similares a la oferta de este proyecto, en sentido de exclusividad deportiva, accesibilidad económica, multidisciplinariedad y localización geográfica.

El sistema a intervenir será por la constitución de un Club deportivo que abarque todas las áreas que conforman la gimnasia artística, llama particularmente la atención por ser una escuela integral y exclusiva de Gimnasia Artística. La implementación de todas las disciplinas de la Gimnasia como la psicomotricidad, el ballet, el yoga, la preparación física y técnica, hasta la inclusión de la familia en las clases, es de particular importancia, ya que no son áreas que no se ofrecen en todos los clubes como conjunto de la preparación base de un gimnasta. Si bien el proyecto apunta a masificar este hermoso deporte, con un carácter social importante, la oportunidad de negocio está en el accesible monto por clases de cualquier área conformante de la GA, además de la comuna escogida, en donde la visión no es el dinero si no la calidad del servicio por su plan de acercar este deporte a la cultura social y deportiva como médula del proyecto.

2.1 Definiciones Iniciales

- Gimnasia Artística: Es un deporte de competitivo, donde se conjugan el arte y la técnica, dependiendo del desarrollo de las capacidades físicas determinantes y condicionantes necesarias (Calmels & Fournier, 2001; Raiola, Scassillo, Parisi & Di Tore, 2013; Gomez Paloma, Rio & D'Anna, 2014; Donti, Tsolakis & Bogdanis, 2014; Calero & González, 2015).
- Preparación Física: La gimnasia de alto rendimiento requiere en la actualidad, deportistas cada día más veloces, flexibles, con una alta capacidad para producir elevados niveles de fuerza, pero también capaces de resistir esfuerzos de carácter fundamentalmente anaeróbico (Pochini, 2017). En gimnasia, así como en otros deportes, los entrenamientos de las capacidades físicas juegan un papel preponderante en beneficio de la ejecución técnica (Bompa, 1999).
- Preparación Técnica: Gulinelli (1986) dice que para los deportes de artísticos la técnica tiene por objetivo aumentar precisión y expresividad del movimiento que por su complejidad requiere una doble valoración: ejecución y dificultad, como se planteó por la FIG desde 2009.
- Psicomotricidad: Se trabaja el movimiento y los hábitos posturales de los niños en donde aprenden a controlar su postura: de pie, sentados en distintas posiciones, de rodillas, tumbados, a equilibrarse: tanto estático como dinámico, a desplazarse: reptando, girando, gateando, saltando, corriendo, y lo más importante a controlar su tensión muscular.
- Gimnasia en familia: La preparación del gimnasta, es un largo proceso que se inicia desde edades muy tempranas a partir de los 5 – 6 años de edad, donde el gimnasta que estamos formando, deberá vencer desde estas tempranas edades los contenidos previstos en cada etapa de su formación, por ende, el vínculo familiar es uno de los elementos más importantes en deportes de iniciación temprana como la Gimnasia Artística, es uno de los factores determinante para lograr un rendimiento integral adecuado, estos son atletas que por su corta edad y características psicológicas aún dependen mayoritariamente del apoyo de sus padres, de la interacción sistemática de ambos factores.

- Gimnasia de iniciación: El alumno(a) es guiado en todo momento en el aprendizaje de las destrezas gimnásticas básicas con ejercicios basados en elementos de fuerza, velocidad y coordinación para familiarizarse con la actividad deportiva y generar autoconfianza.
- Gimnasia formativa: Los entrenamientos en esta etapa de desarrollo, promueven valores como la autonomía y responsabilidad donde las clases son un constante desafío para lograr el objetivo final en cada aparato.
- Gimnasia de proyección: En esta etapa deportiva, el logro de los objetivos se consigue con mucha disciplina y esfuerzo. El alumno(a) afianza la técnica mientras va forjando su carácter a través del aumento de las cargas de trabajo.
- Gimnasia avanzada: Largas sesiones de entrenamiento se ajustan a las diferentes situaciones de competencia, donde el alumno(a) deberá ser evaluado de acuerdo a su máximo desempeño técnico.
- Gimnasia de recreación: Clases orientadas a fomentar la integración entre los alumnos utilizando la competencia como medio de superación.
- Preparación Coreográfica: La FIG (2017) señala, “una composición no debe ser una simple sucesión de elementos de dificultad; debe mostrar enlaces técnicos, estéticos y emocionales en relación con la música”. La coreografía estará caracterizada por una idea que se debe expresar de principio a fin a través de un discurso motor, utilizando todos los movimientos posibles del cuerpo y del implemento si fuera el caso; repartiendo de forma homogénea las dificultades.
- Yoga (Flexibilidad): Óptimos rangos de movimiento articular son necesarios y característicos del deporte de la gimnasia artística. La presentación de rutinas y elementos virtuosos en competencias en cada uno de los eventos gimnásticos tiene mucho que ver con el desarrollo y el entrenamiento de esta capacidad física condicional. Los gimnastas que poseen un adecuado rango de movimiento articular aprenden más fácilmente la técnica de los elementos gimnásticos, reducen el riesgo de lesiones y expresan con mayor amplitud sus movimientos en entrenamiento y competencias.

2.2 Identificación de la problemática

Dentro de las necesidades existentes que conforman la problemática están:

- Necesidad de realizar ejercicio físico.

Según la Encuesta Nacional de Salud del año 2016 - 2017 de la OMS, más del 60% de la población en Chile tienen algún grado de exceso de peso sobrepeso u obesidad, por tanto, se considera una tarea país generar espacios de práctica de ejercicio físico para la comunidad.

- Necesidad de practicar gimnasia de manera disciplinar.

La gimnasia artística contribuye considerablemente al desarrollo de las habilidades motrices básicas de un niño, razón por la cual forma parte del programa de estudio de Educación Física y Salud y de actividades extra programáticas de la mayoría de los colegios de nuestra ciudad. El problema radica cuando el nivel de las niñas o las ganas de practicar gimnasia va aumentando y se hace necesario dedicar más horas de entrenamiento que las que ofrece el colegio. Muchas niñas postulan a las pocas escuelas de gimnasia existentes en la cual se presentan dos problemáticas: 1) altos precios 2) selección por capacidad.

- Necesidad de tener un espacio apto para quienes practican de manera regular.

Con los triunfos del gimnasta más popular de nuestro país Tomás González, en los últimos años ha ido poco a poco aumentando el número de personas que practican gimnasia artística en diferentes edades y es poca la oferta de promoción del deporte versus la demanda de niñas deseando practicar o entrenar.

- Necesidad de adquirir conocimiento de otros profesionales relacionados con el área artística.

Desde el año 2017 la Federación Internacional de Gimnasia Artística reestructuró el Código de Puntuación con base en la Preparación Técnica, Preparación Física y Preparación Coreográfica, por lo que se hace necesario que la enseñanza de este deporte tome base en la danza y el acondicionamiento físico, así como en la preparación metodológica.

- Prioridades: gimnasio e implementación deportiva.

Se precisa de arrendar un gimnasio que cuente con el espacio necesario para implementar una escuela de gimnasia artística, además de su implementación básica.

Como solución a la problemática se propone la constitución de un Club deportivo con personalidad jurídica para poder optar a fondos del Instituto Nacional del Deporte.

2.3 Caracterización de la población beneficiaria y de la localización del proyecto

El grupo social que sufre los problemas serían los niños y jóvenes de la Región Metropolitana que practican gimnasia artística de manera regular, ya sea en sus colegios o en cualquier lugar. Sus características se basan en que son personas disciplinadas, con mucha capacidad de trabajo, determinadas y esforzadas. La mayoría pertenece a un grupo social de clase media típica, con una cultura colectiva de esfuerzo personal y estudio o trabajo constante, los cuales practican este deporte de manera regular. Son mujeres y varones entre 7 a 10 años de edad. La mayoría del público son niños en formación y proyección. El número de personas que forman su grupo familiar es de 4 integrantes aproximadamente con nivel educacional media incompleta, algunos universitarios. Los beneficiarios directos son todo aquel niño/a joven que desee practicar gimnasia artística de un modo recreativo o formativo. Los beneficiarios indirectos son los padres, profesionales, directivos y comuna en cuestión.

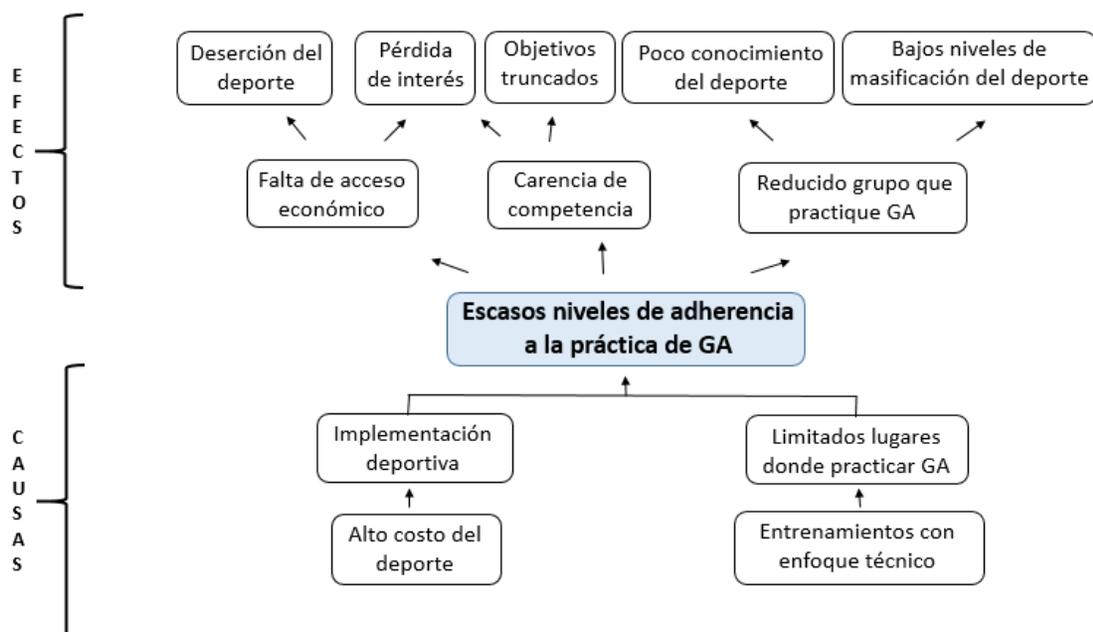
Lista de Involucrados Colegios con Gimnasia Artística, Ligas escolares, Gimnastas, Padres.

2.4 Estructuración de la Problemática

El grupo social que sufre los problemas serían los niños y jóvenes de la Región Metropolitana que practican gimnasia artística de manera regular, ya sea en sus colegios o en cualquier lugar. Sus características se basan en que son personas disciplinadas, con mucha capacidad de trabajo, determinadas y esforzadas. La mayoría pertenece a un grupo social de clase media típica, con una cultura colectiva de esfuerzo personal y estudio o trabajo constante, los cuales practican este deporte de manera regular. Son mujeres y varones entre 7 a 10 años de edad. La mayoría del público son niños en formación y proyección. El número de personas que forman su grupo familiar es de 4 integrantes aproximadamente con nivel educacional media incompleta, algunos universitarios.

FORTALEZAS	<ul style="list-style-type: none"> • Accesibilidad geográfica • Afluencia de público • Características culturales
OPORTUNIDADES	<ul style="list-style-type: none"> • Gimnastas de colegios y Ligas de la RM. • Practica de otras disciplinas deportivas derivadas. • Realizar actividad física con ejercicios de GA. • Contribuir con el desarrollo de la Gimnasia Artística, utilizando sus principios físicos, técnicos y metodológicos.
DEBILIDADES	<ul style="list-style-type: none"> • Calidad de infraestructura. • Escasos niveles de adherencia a la práctica de GA. • Limitada implementación de GA.
AMENAZAS	<ul style="list-style-type: none"> • Tiempo de trayecto en "hora punta".

Árbol de Problemas



2.5 Referentes

Los clubes y centros deportivos existentes ofrecen clases de gimnasia artística, pero de un modo general, empleando en sus clases la preparación técnica como principal herramienta de oferta, sin considerar otros aspectos de base de la gimnasia artística como por ejemplo la preparación física y coreográfica (Federación Internacional de Gimnasia Artística, 2017). El sistema de abordaje de la problemática ha sido intervenir con clases de Gimnasia Artística, pero como una rama más entre otros deportes fuera de la línea artística.

3 OBJETIVOS Y METAS

3.1 Objetivo general

Implementar un Club de Gimnasia Artística en la comuna de Santiago para masificar la práctica de este deporte.

3.2 Objetivos Específicos

Objetivos Específicos	Indicadores de Resultados	Medios de verificación
Constitución de personalidad jurídica	<ul style="list-style-type: none">- Cantidad asistentes a votación- Elección de directivos	<ul style="list-style-type: none">- Lista de asistencia- Patente- Firma de contrato
Postular a fondos del Ministerio de Salud	<ul style="list-style-type: none">- Reunión con el Minsal- Cantidad de proyectos realizados	<ul style="list-style-type: none">- Confirmación de postulación- 12 proyectos realizados
Realizar actividad física a través de la práctica de Gimnasia Artística	<ul style="list-style-type: none">- N° de personas participantes- N° colegios y ligas visitados	<ul style="list-style-type: none">- Lista de asistencia- Videos- Afiches, redes sociales.
Utilizar principios físicos, técnicos y metodológicos.	<ul style="list-style-type: none">- N° de planificaciones de macrociclo competitivo.- N° de planificaciones de sesiones de PF.- N° de Test de control del entrenamiento.	<ul style="list-style-type: none">- 2 a 5 macrociclos anuales.- 30 sesiones de PF mensuales.- 10 test anuales, 1 test mensual.

4 PRESENTACIÓN DE LA ESTRATEGIA

Se pretende conformar un Club Deportivo de Gimnasia Artística para gimnastas de Colegios y Ligas de Gimnasia que deseen obtener mejores resultados en las competencias deportivas o para todo aquel que quiera practicar o perfeccionar la técnica de la gimnasia artística a nivel formativo o recreacional. Se ha decidido intervenir en este proyecto porque detectó la problemática de que existen escasos niveles de adherencia a la práctica de Gimnasia Artística dentro de la Región Metropolitana. Los resultados esperados son instaurar la práctica de la gimnasia artística dentro de la cultura deportiva y social como un deporte que contribuya a un estilo de vida activo y saludable. Los procedimientos y técnicas que se van a utilizar serán: ex-ante elaboración de un análisis FODA y un árbol de problemas; en proceso cotización de infraestructura, redacción, presentación y promoción del proyecto, arriendo del lugar y desarrollo de actividades; ex-post evaluación de proceso y resultados.

Indicadores de gestión

Objetivo	Actividades	Indicadores de gestión	Medios de verificación
Redacción del Proyecto	FODA	N° de proyectos realizados, n° personas necesitadas del proyecto.	12 proyectos realizados, 30 personas aprox. necesitadas del proyecto.
	Árbol de Problemas	N° causas, n° efectos.	1 problemática.
Constitución de personalidad jurídica	Planificación de actividades	N° planificaciones de clases, n° instrumentos de evaluación.	10 planificaciones mensuales, 10 rúbricas.
	Redacción del Proyecto	FODA, árbol de problemas.	N° de proyectos realizados, n° personas necesitadas del proyecto.
	Cotización de infraestructura	N° gimnasios, n° materiales.	Lista de cotización
Postular a fondos del Ministerio del Deporte	Presentación del Proyecto	N° reuniones con directivos, docentes, colegios, ligas.	Lista de asistencia, encuestas, cuestionarios, fotos.
	Arriendo del lugar	Certificado de fondos del Minsal, patente, permisos.	Contrato de arriendo, recibo de arriendo.
	Promoción del servicio	N° colegios y clubes visitados, fotos, videos.	Internet, fichas.
Realizar actividad física a través de la práctica de Gimnasia Artística	Desarrollo de Actividades	N° Listas de asistencias, n° de horas de clase.	90 % de asistencia, 300 hrs anual por modulo.
Utilizar principios físicos, técnicos y metodológicos.	Evaluación del proceso	N° Test fuerza, n° test velocidad, n° test flexibilidad, n° test resistencia.	2 a 5 macrociclos anuales, 30 sesiones de PF mensuales, 10 test anuales, 1 test mensual.
	Evaluación de resultados	Encuesta de satisfacción, autoevaluación.	90 % de aprobación encuesta, 90 % de ponderación autoevaluación, 90 % de aprobación profesor.

Cronograma de actividades

Grupo	Días	Horario	Duración
Iniciación	Lunes a Sábado	16:30 a 20:30	1 hora
Formativo	Lunes a Sábado	16:30 a 20:30	2 horas
Proyección	Lunes a Sábado	16:30 a 20:30	2 horas
Recreación	Sábado	8:00 a 14:00	1 hora
Ballet	Sábado	8:00 a 14:00	1 hora
Yoga	Lunes a Sábado	16:30 a 20:30	2 horas

Metodología

- Grupos de 15 alumnos con 2 profesionales (Preparador Técnico + Preparador Físico o Preparador Coreográfico) según etapa de preparación deportiva que se encuentre el alumno.
- Duración de 1 a 3 horas por sesión de entrenamiento.

6 PRESUPUESTO

Inversión	Arriendo infraestructura
Operación	Combustibles, lubricantes, peajes, pasajes Material de Oficina Alimentación, alojamiento. Publicaciones e Impresos Equipamiento Notaría, servicio impuestos internos, patente. Gastos generales
Recursos Humanos	Entrenadores de Gimnasia Artística 2, Profesores de Educación Física 4.
	Secretaria 1 Contador 1
Imprevistos	10%

6.1 Detalle por tipo de Costo del Proyecto

a. Honorarios (Recursos Humanos)

Tipo de Recurso Humano	Cantidad de Recursos Humano	N° Total de Horas del tipo de RR.HH.	Valor Hora (Pesos \$)	Valor Total (Pesos \$)	Tipo de Financiamiento	
					Solicitado (\$)	Aportes (\$)
Profesores	6	68	10.000	680.000	4.000.000	0
Contador	1	68	5.000	400.000	4.000.000	0
Secretaria	1	68	2.000	300.000	3.000.000	0
Vendedora	1	68	1.000	200.000	2.000.000	0
Totales (\$)				13.000.000	13.000.000	0

b. Combustibles, Lubricantes, Peajes y Pasajes

Descripción	Cantidad	Valor Unitario (Pesos \$)	Valor Total (Pesos \$)	Tipo de Financiamiento	
				Solicitado (\$)	Aportes (\$)
Pasajes a Encuentros	50	5.000	250.000	250.000	0
Montos Totales \$			250.000	250.000	0

c. Material de Oficina

Descripción	Cantidad	Valor Unitario (Pesos \$)	Valor Total (Pesos \$)	Tipo de Financiamiento	
				Solicitado (\$)	Aportes (\$)
Cuadernos, lápices, timbres.	50	2000	100.000	100.000	0
Montos Totales \$			100.000	100.000	0

d. Alimentación y Alojamiento

Descripción	Cantidad	Valor Unitario (Pesos \$)	Valor Total (Pesos \$)	Tipo de Financiamiento	
				Solicitado (\$)	Aportes (\$)
Colaciones	50	4000	1.200.000	1.200.000	0
Montos Totales \$			1.200.000	1.200.000	0

e. Publicaciones e Impresos

Descripción	Cantidad	Valor Unitario (Pesos \$)	Valor Total (Pesos \$)	Tipo de Financiamiento	
				Solicitado (\$)	Aportes (\$)
Pancartas	50	2000	500.000	500.000	0
Flyers	50	1000	500.000	500.000	0
Conexión internet	50	5000	500.000	500.000	0

Montos Totales \$	1.500.000	1.500.000	0
--------------------------	------------------	------------------	----------

f. Equipamiento

Descripción	Cantidad	Valor Unitario (Pesos \$)	Valor Total (Pesos \$)	Tipo de Financiamiento	
				Solicitado (\$)	Aportes (\$)
Arriendo infraestructura	1	1.200.000	12.000.000	12.000.000	0
Arriendo Material	12	800.000	800.000	800.000	
Montos Totales \$			22.000.000	22.000.000	0

g. Gastos Generales

Descripción	Cantidad	Valor Unitario (Pesos \$)	Valor Total (Pesos \$)	Tipo de Financiamiento	
				Solicitado (\$)	Aportes (\$)
Varios	30	2000	60.000	60.000	0
(Trámites) Notaría, servicio impuestos internos, patente.	4	20.000	80.000	80.000	0
Montos Totales \$			140.000	140.000	0

6.2 Cuadro Resumen Presupuesto

Resumen Tipos de Gasto	Monto solicitado (\$)	Aportes propios o de terceros (\$)	Total (\$)
Honorarios	13.000.000	0	13.000.000
Combustibles, Lubricantes, Peajes y Pasajes	250.000	0	250.000
Materiales de Oficina	100.000	0	100.000

Alimentación y Alojamiento	1.200.000	0	1.200.000
Publicaciones e Impresos	1.500.000	0	1.500.000
Equipamientos	22.000.000	0	22.000.000
Gastos Generales	140.000	0	140.000
10 % Imprevistos	3.810.000	0	3.810.000
TOTAL \$	42.000.000	0	42.000.000

6.3 Flujo de caja

Mes						TOTAL SOLICITADO (\$)
Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	
		5.250.000	5.250.000	5.250.000	5.250.000	
Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre	
5.250.000	5.250.000	5.250.000	5.250.000	5.250.000		37.280.000

7 EVALUACIÓN DEL PROYECTO

7.1 Indicadores de Evaluación Expost y metas

a. Indicadores de Resultados (propósitos)
✓ Cantidad asistentes a votación
✓ Elección de directivos
✓ Reunión con el Minsal
✓ Cantidad de proyectos realizados
✓ N° de personas participantes
✓ N° colegios y ligas visitados

- ✓ N° de planificaciones de macrociclo competitivo.
- ✓ N° de planificaciones de sesiones de PF.
- ✓ N° de Test de control del entrenamiento.
- ✓ N° de competencias asistidas
- ✓ N° de gimnastas participantes en nacionales y regionales

b. Indicadores de gestión

- ✓ 12 de proyectos realizados y no ejecutados, 30 personas necesitadas del proyecto.
- ✓ N° causas, n° efectos.
- ✓ N° planificaciones de clases, n° instrumentos de evaluación.
- ✓ FODA, árbol de problemas.
- ✓ N° gimnasios, n° materiales.
- ✓ N° reuniones con directivos, docentes, colegios, ligas.
- ✓ Certificado de fondos del Minsal, patente, permisos.
- ✓ N° colegios y clubes visitados, fotos, videos.
- ✓ N° Listas de asistencias, n° de horas de clase.
- ✓ N° Test fuerza, n° test velocidad, n° test flexibilidad, n° test resistencia.
- ✓ Encuesta de satisfacción, autoevaluación.

7.2 Medios de verificación

a. Indicadores de Resultados (propósitos)

- ✓ Lista de asistencia
- ✓ Patente
- ✓ Firma de contrato
- ✓ Confirmación de postulación
- ✓ Videos
- ✓ Afiches, redes sociales.
- ✓ 2 a 5 macrociclos anuales.
- ✓ 30 sesiones de PF mensuales.
- ✓ 10 test anuales, 1 test mensual.
- ✓ Ranking competencia.
- ✓ Puntaje obtenido en cada nivel.

b. Indicadores de gestión

- ✓ 12 proyectos realizados, 150 personas aprox. necesitadas del proyecto.
- ✓ 1 problemática.
- ✓ 10 planificaciones mensuales, 10 rúbricas.
- ✓ N° de proyectos realizados, n° personas necesitadas del proyecto.
- ✓ Lista de cotización
- ✓ Lista de asistencia, encuestas, cuestionarios, fotos.
- ✓ Contrato de arriendo, recibo de arriendo.
- ✓ Internet, fichas.
- ✓ 90 % de asistencia, 300 hrs anual por modulo.
- ✓ 2 a 5 macrociclos anuales, 30 sesiones de PF mensuales, 10 test anuales, 1 test mensual.
- ✓ 90 % de aprobación encuesta, 90 % de ponderación autoevaluación, 90 % de aprobación profesor.

DISEÑO GENERAL DE PROYECTO

En este anexo se debe plantear el diseño general del proyecto, a partir del siguiente esquema:



Explicación de las Alternativas de Proyecto

1. Ofrecer talleres: Se pretendía como primera opción ofrecer talleres de gimnasia artística a los colegios de la comuna de Las Condes.
2. Arrendar un espacio: Se pretendía como segunda opción ofrecer los talleres de gimnasia artística en un espacio particular.
3. Crear una Escuela: Surgió la idea de ofrecer además las diferentes disciplinas de la gimnasia artística, como: preparación física, ballet, yoga, psicomotricidad.
4. Financiar con aportes: Se pretende pedir ayudas económicas del estado.
5. Crear un Club de GA con personalidad jurídica: Con lo que se llega a la conclusión de crear un Club de Gimnasia y todas sus disciplinas.

Criterios de Optimización

- Cobertura
- Infraestructura
- Contundencia del servicio
- Tamaño
- Precio arriendo

Alternativa Seleccionada

- Creación un Club de GA
con personalidad jurídica

Resumen Tipos de Gasto	Monto solicitado (\$)	Aportes propios o de terceros (\$)	Total (\$)
Honorarios	15.800.000	0	15.800.000
Combustibles, Lubricantes, Peajes y Pasajes	250.000	0	250.000
Materiales de Oficina	50.000	0	50.000
Alimentación y Alojamiento	1.440.000	0	1.440.000
Publicaciones e Impresos	400.000	0	400.000
Equipamientos	16.200.000	0	16.200.000
Gastos Generales	140.000	0	140.000
10 % Imprevistos	3.000.000	0	3.000.000
TOTAL \$	37.280.000	0	37.280.000

Beneficios

- ✓ Contribuir con el desarrollo del deporte nacional utilizando los principios físicos, técnicos y metodológicos de la Gimnasia Artística.
- ✓ Generar conductas que tiendan a desarrollar el gusto por la actividad física impactando significativamente en el estilo de vida personal, familiar y social de nuestra población.
- ✓ Incluir a todo tipo de personas sin distinción de edad, sexo y capacidades.
- ✓ Educar valores como la voluntad, disciplina y espíritu de superación como los pilares de la preparación deportiva.
- ✓ Enseñar este deporte en profundidad a través de sus diferentes disciplinas como la preparación física, técnica y coreográfica.
- ✓ Generar instancias de competencias deportivas comunales y regionales.
- ✓ Descubrir nuevos talentos deportivos a nivel nacional.
- ✓ Brindar espacios de socialización entre apoderados, gimnastas y entrenadores.

ANEXO 2

MACROCICLO DE PREPARACIÓN FÍSICA

“La gimnasia de alto rendimiento requiere en la actualidad, deportistas cada día más veloces, flexibles, con una alta capacidad para producir elevados niveles de fuerza, pero también capaces de resistir esfuerzos de carácter fundamentalmente anaeróbico” (Pochini, 2017).

MACROCICLO PREPARACIÓN FÍSICA GIMNASIA ARTÍSTICA																								
NIVEL ESPECIAL																								
Planificación Convencional (Matveiev, 1964)																								
Periodo	Preparatorio												Competitivo								Transició			
Fase	Adquisición												Estabilización								Perdida			
Etapa	Especial												Precompetitiva				Competitiva				Desactiva			
Mes	JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE			
Mesociclo	Básico				Básico Desarrolla				Básico Estabilizad				Perfecci		Precompetitivo				Competitivo				Restablec	
Semana	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Microciclo	A	C	I	R	A	S	I	R	C	I	I	R	I	AP	I	I	AP	R	AP	AP	C	C	R	R
Fechas	01	08	15	22	29	07	14	21	28	04	11	18	25	02	09	16	23	30	06	13	20	27	04	11
	03	10	17	24	31	09	16	23	30	06	13	20	27	04	11	18	25	01	08	15	22	29	06	13 ¹
	05	12	19	26	02	12	19	26	02	09	16	23	30	07	14	21	28	04	11	18	25	02	09	16
Encuentros								Δ		Δ				Δ										
Competencias																		Δ	Δ	Δ	ΔΔ			
Fuerza Elástico Explos- Reactiva																								
Fuerza Explosiv																								
Fuerza Isométri																								
Flexibilidad																								
Velocidad																								
Resist de Fuerza																								
Resistencia Anae-Alác																								
Resistencia Aeróbica																								
Intensidad 0 a 100%	50	53	56	59	62	65	68	71	74	77	80	83	86	89	92	95	98	100	100	100	100	100	20	20
Volumen 0 a 100%	100	97	94	91	88	85	82	79	76	73	70	67	64	61	58	55	52	49	46	43	40	37	34	34

Método	Continuo Variable 2	Fraccionado Repet Corta	<ul style="list-style-type: none"> - Entre 80% y 100% o más. - 2 a 8 rep. (entre 5" y 60"). - Entre 6 a 12 series. - Entre 3' a 7' recuperación. 	de -Métodos esfuerzos dinámicos. -Método excéntrico-concéntrico explosivo.	Dinámica Estática	<ul style="list-style-type: none"> - 65% al 85% de la fuerza máx. - Entre 4-8/8-12/12-20 - Hasta 10 en el altorendimiento. - Descanso: entre 30" y 5' - Efecto: hipertrofia. 	Pliometría	Repeticiones (100 mts)
Control	Test 12 minutos	Test de Conconi	Repetición Máxima	Squat Jump	Flexitest	Test Posición Invertida	Test Multisaltos	Test T

8 BIBLIOGRAFÍA

Agramonte, D. D., Vázquez, E. B., & Brito, J. (2017). Gimnasia artística femenina: diseño coreográfico en la composición de manos libres.

Bompa, T. (1999). Periodización del entrenamiento deportivo (Periodization of sport training). Barcelona, España: Editorial Paidotribo.

Calero, S., & González, S. A. (2015). Preparación física y deportiva. Quito: Editorial de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE.

Calmels, C., & Fournier, J. F. (2001). Duration of physical and mental execution of gymnastic routines. *The Sport Psychologist*, 15(2), 142-150.

Donti, O., Tsolakis, C., & Bogdanis, G. C. (2014). Effects of baseline levels of flexibility and vertical jump ability on performance following different volumes of static stretching and potentiating exercises in elite gymnasts. *Journal of sports science & medicine*, 13(1), 105.

Federación Internacional de Gimnasia (2009). Código de puntuación gimnasia rítmica 2009- 2012. Extraído de <http://www.rfegimnasia.es/pdfs/codigode-puntuacion-gaf—espanol-2009-2012.pdf>.

Gomez Paloma, F., Rio, L., & D'Anna, C. (2014). Physical self-efficacy in women's artistic gymnastic between recreational and competitive level. *Journal of human sport and exercise*, 9(1).

Gulinelli, M. (1986). Se atleta sbaglia. Riflessioni sugli errori nel processo di apprendimento della tecnica sportiva e sui modi per aumentare lefficacia della loro correzione. *Scuola dello sport. Rivista di cultura sportiv.* Nº, 6, 25-30.

Gymnastikos (2018), extraído de <http://gymnastikos.com/planificacion-en-la-gimnasia-artistica/>.

International Gymnastics Federation, Código de Puntuación GAM y GAF (FIG; 2017- 2020) recuperado de <http://www.fig-gymnastics.com/site/rules/disciplines/art>.

Ministerio de Salud, Encuesta Nacional de Salud ENS 2016-2017. Extraído de https://inta.cl/wp-content/uploads/2018/01/ens-2016-17_primeros-resultados-1.pdf.

Organización Mundial de la Salud. (2016). Estadísticas mundiales de salud 2016: seguimiento de la salud para los objetivos de desarrollo sostenible de los ODS. Organización Mundial de la Salud.

Pochini, H. M. (2017). El proceso de entrenamiento de la Gimnasia Artística Femenina (Master's thesis, Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación).

Raiola, G., Scassillo, I., Parisi, F., & Di Tore, P. A. (2013). Motor imagery as a tool to enhance the didactics in physical education and artistic gymnastic.

