

# **Gimnasia Formativa: mujeres y hombres juntos, estimulando el desarrollo integral**

María Eugenia Jenkins Alvarado  
[meja@costarricense.cr](mailto:meja@costarricense.cr)

Universidad de Costa Rica  
Escuela de Educación Física

---

## **Resumen**

*La Gimnasia Formativa* tiene sus orígenes en Dinamarca, en donde es practicada por más de 300.000 personas de ambos sexos y de todas las edades, agrupadas en asociaciones que giran en torno a una asociación mayor (D.G.I) explicitándose así, la importancia de ésta actividad física para el pueblo danés

Mediante diferentes formas grupales de calentamientos, de preparación física, de rutinas con música y de saltos y acrobacias, ésta gimnasia estimula el disfrute de una óptima salud física y mental, en donde se resalta el trabajo cooperativo inclusivo.

En el presente taller, se pretende poner de manifiesto las bondades de ésta disciplina mediante el desarrollo de actividades de:

- Introducción
- Motivación
- Rítmicos básicos
- Calentamientos
- Coreografías grupales

...tratando de brindar a las y los educadores, una alternativa de formación basada en la diversidad de contenidos, en las motivaciones que la sustentan y en la posibilidad de despertar potencialidades dormidas en la población estudiantil.

**Palabras claves:** gimnasia formativa, actividad inclusiva, desarrollo integral.

