



Universidad Nacional de La Matanza

Florencio Varela 1903 - San Justo - Buenos Aires - Argentina

DEPARTAMENTO DE HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE EDUCACION FISICA

Programa de la Asignatura: GIMNASIA 1

ANUAL 2012

Cátedra: GIMNASIA 1

Prof. Adjunto: Lic. Eduardo Ferraro

Prof. JTP: Lic. Horacio Mariano Pochini

Prof. JTP: Lic. Claudia Barros

Auxiliar de 1ª: Prof. Soledad Noblega

Prof. María Julia Nuñez

Prof. Antonella Blanco

Carga Horaria: 2 HORAS SEMANALES DE CURSADA ANUAL

1) Fundamentación

El enfoque de la cátedra está sustentado en la integración de la Educación Corporal y las Técnicas gimnásticas básicas de movimiento otorgando una base adecuada para el desarrollo integral de la práctica futura dentro del área de la gimnasia. En términos académicos anticipa un abordaje integrador de enfoques que permitirá a los alumnos el aprendizaje de ciertos contenidos que constituyen la base de otras actividades deportivas que desarrolla el hombre: rolios en todas sus posibilidades, balanceos, saltos, giros, caídas en 1 y 2 pies, posiciones invertidas etc.

Departamento de Humanidades y Ciencias Sociales

Diseño de los Programas de Estudio

Por otra parte éste espacio académico posibilitará al alumnos el mejoramiento de cualidades físicas como la fuerza y la flexibilidad, así como el desarrollo de la formación motriz específica a partir de la enseñanza de las destrezas básicas de suelo y saltos de cajón aplicables en la educación formal inicial, primaria, secundaria y no formal indispensables para la formación de todo futuro profesor de educación física.

2) **Objetivos Estructurales**

- Que el alumno adquiera una formación profesional calificada y comprometida con deliberada intencionalidad constructiva.
- Que el alumno adquiera una adecuada instrumentación técnico - pedagógica para la didáctica de la formación física en el ámbito formal y no formal.
- Que el alumno conozca las modernas concepciones educativas en la enseñanza de las técnicas gimnásticas, sus métodos, y formas de corrección de errores en las mismas
- Reflexionar y reconocer el lugar de la gimnasia en los ámbitos escolar formal, informal y en deportivo específico.
- Que el alumno conozca estrategias que promuevan el cuidado de la salud a través de la práctica y adecuación de los movimientos en relación con las actividades gimnásticas.
- Que el alumno adquiera una adecuada instrumentación pedagógica para la didáctica de la formación motriz y las destrezas gimnásticas.
- Que el alumno demuestre competencia en el manejo las técnicas gimnásticas desarrolladas, para utilizarlas en el futuro como recurso didáctico para su enseñanza.

3) **Unidades Didácticas**

UNIDAD N° 1: LA GIMNASIA EN EL AMBITO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.

UNIDAD N° 2: GIMNASIA PARA LA FORMACIÓN CORPORAL.

UNIDAD N° 3: TÉCNICAS GIMNÁSTICAS BÁSICAS

UNIDAD N° 4: DESTREZAS GIMNÁSTICAS ESCOLARES SOBRE COLCHONETAS.

UNIDAD N° 5: DESTREZAS GIMNÁSTICAS ESCOLARES SOBRE CAJÓN.

3.a) CONTENIDOS

UNIDAD N° 1:

Gimnasia: Concepto, clasificación según distintos autores. La gimnasia en el ámbito formal, no formal y deportivo, diferencias y similitudes en los procesos de enseñanza y aprendizaje.

UNIDAD N° 2:

Ejercicios básicos para el desarrollo de la fuerza y la flexibilidad con la utilización del propio peso del cuerpo. Formas de ejecución correcta e incorrecta. Diferenciación de volúmenes e intensidades según edad, sexo, y ámbito de aplicación.

UNIDAD N° 3:

- Desplazamientos: galopes, salticados simples y coordinados con movimientos de tren superior. Variantes de recorridos con desplazamientos en distintas direcciones y sentidos.
- Saltos: desde y con caída a uno y dos pies con giro y sin giro.
- Equilibrios en diferentes posiciones.
- Balanceos: en el plano frontal y sagital.

- Formaciones para la organización de esquemas gimnásticos escolares: círculo, damero, formaciones lineales. Acciones grupales alternadas, simultáneas y en canon.

UNIDAD N° 4:

- Destrezas gimnásticas escolares sobre colchonetas:
 - Apoyos básicos sobre manos, rolidos en el eje longitudinal y transversal.
 - Roles adelante y atrás, (variantes en la fase inicial, principal y final) uniones directas entre roles, uniones con saltos y con saltos con giros. Combinaciones de roles.
 - Vertical.
 - Medialuna. Variantes.
 - Uniones de destrezas en forma de serie
- UNIDAD N° 5:
- Destrezas gimnásticas escolares sobre cajón:
 - Iniciación a los saltos.
 - Saltos básicos escolares: salto rol, volteo, hockey, pídola.

3.b) Bibliografía Específica por Unidad Temática

- UNIDADES N° 1, 4 Y 5: “La Enseñanza de las Destrezas Gimnásticas en la escuela”. Mariano Pochini – Miguel Palmeiro – Tercer Milenio. 2012.
- UNIDAD N° 2: “La entrada en Calor” – Pochini – Apuntes de Cátedra – Tercer Milenio 2009.
- UNIDAD N° 3: “1000 ejercicios y juegos de gimnasia rítmica deportiva – Anna Peregot – Conxita Delgado” – Paidotribo.

4) Bibliografía General

Departamento de Humanidades y Ciencias Sociales

Diseño de los Programas de Estudio

- “Manual de Gimnasia Artística Femenina”. C. Still. Paidotribo.
- “Bases para una didáctica de la Educación Física y el Deporte”. Fernandez Sanchez Bañuelos. Editorial Gymnos. 1996.
- Metodología de la Educación Física. M. Giraldes. Stadium. 1980.

5) Cronograma de Actividades

10/4	Clase teórica: gimnasia, concepto, clasificación.
17/4	Ejercicios de fuerza abdominal. Flexibilidad articul. codo y hombro
24/4	Ejercicios de fuerza y flexibilidad de tren inferior
1/5	FERIADO NACIONAL
8/5	Ejercicios de fuerza de brazos y espinal. Flexibilidad abdominal.
15/5	Rol adelante: metodología y técnica.
22/5	Rol adelante: metodología y técnica. Errores, correcciones.
29/5	Rol atrás: metodología y técnica.
5/6	Rol atrás: técnica bajada con piernas extendidas. Errores, correc.
12/6	Variantes de roles adelante y atrás.
19/6	Variantes de roles adelante y atrás
26/6	Rol volado: metodología y técnica.
3/7	Uniones entre roles y combinaciones.
10/7	Apoyos sobre manos.
17/7	Vertical: metodología y técnica
21/8	Vertical: ejercicios de corrección de alineación postural.
28/8	1º parcial escrito
4/9	Medialuna: metodología y técnica.
11/9	Medialuna: variantes
18/9	Evaluación esquemas gimnásticos.
25/9	Ambientación a las fases del salto. Evaluación práctica roles
2/10	Salto rol adelante

Departamento de Humanidades y Ciencias Sociales

Diseño de los Programas de Estudio

9/10	Salto volteo
16/10	Salto Hockey
23/10	Salto pídola
30/10	Clase teórica: didáctica de la gimnasia escolar.
6/11	Evaluación práctica saltos al cajón, vertical y medialuna.
13/11	2º Parcial escrito
20/11	Recuperatorio Práctico
27/11	Recuperatorio Escrito
4/12	Entrega de Notas

6) Modalidades del proceso de orientación del aprendizaje

Se trabajará en clases expositivas, actividades teórico prácticas individuales, en parejas, tríos y pequeños grupos.

7) Gestión de cátedra

El dictado de la materia se realizará según la metodología acordada entre los docentes, efectuando una reunión de cátedra en el mes de julio, en donde se evaluarán los logros de los alumnos hasta la fecha y se decidirán las estrategias didácticas que se utilizarán en la segunda mitad de año.

8) Modalidad de cursado

La asignatura es teórico-práctica, dedicando 80' de la clase al desarrollo práctico metodológico de las técnicas enseñadas y 40' al desarrollo teórico de los mismos.

9) Evaluaciones

Se realizarán 2 evaluaciones cuatrimestrales con sus respectivos exámenes recuperatorios tanto en los contenidos prácticos como teóricos.

10) Régimen de Promoción

De acuerdo a lo estipulado por el Departamento de Humanidades y Ciencias sociales de la UNLM.