



DEPARTAMENTO DE HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE: EDUCACIÓN FÍSICA

Programa de la Asignatura: GIMNASIA II

AÑO 2012 (ANUAL)

Cátedra: Gimnasia II

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

En esta asignatura se amplía la perspectiva entre el conocimiento corporal y las técnicas de movimiento de la gimnasia, dadas en los contenidos de su correlativa anterior (Gimnasia I). El alumno afianzará aquí el conocimiento y dominio de su cuerpo en la ejecución de distintas técnicas gimnásticas que aumentarán su nivel de dificultad, movimientos que constituirán la base de las destrezas de la gimnasia y servirán de herramienta para el posterior aprendizaje de movimientos y técnicas más complejas.

Teniendo presente la idea que la formación de todo profesor de Educación física de excelencia, requiere el desarrollo de una motricidad rica y variada, se pondrá énfasis en el aprendizaje de todo tipo de destrezas básicas en

suelo, saltos de cajón y balanceos en los distintos aparatos que integran la gimnasia artística masculina y femenina. Para esto se respetarán las pautas técnicas correctas, que permitan la formación de un profesional idóneo para el ejercicio de la profesión en el nivel primario y no formal como clubes y gimnasios especializados.

2) Objetivos Estructurales

- Que el alumno afiance el conocimiento el conocimiento de su propio cuerpo, afianzando las técnicas gimnásticas ya aprendidas, aumentando la calidad, fluidez y economía de movimiento en su ejecución.
- Que el alumno logre vivenciar las diferentes etapas del proceso de aprendizaje de nuevas destrezas gimnásticas para aplicarlas en el ejercicio de su profesión.
- Que el alumno comprenda las pautas metodológicas en la enseñanza de las habilidades gimnásticas y su criterio de progresión, así como los cuidados y métodos de corrección más efectivos.
- Que el alumno demuestre competencia en el manejo de nuevas técnicas gimnástica, para utilizarlas en el futuro como recurso didáctico para su enseñanza.
- Que el alumno comprenda aspectos básicos particularidades de la Gimnasia como manifestación deportiva.

3) Unidades Didácticas

UNIDAD N° 1: LA GIMNASIA DEPORTE

UNIDAD N° 2: DESTREZAS SOBRE COLCHONETAS

UNIDAD N° 3: DESTREZAS SOBRE CAJÓN

UNIDAD N° 4: DESTREZAS SOBRE LOS DISTINTOS APARATOS DE LA
GIMNASIA

3.a) Contenidos Temáticos por Unidad Didáctica

UNIDAD N° 1: Los inicios de la gimnasia a lo largo de la historia. Sus primeras manifestaciones. La gimnasia en el ámbito deportivo.

UNIDAD N° 2: Variantes de vertical, rondó, yuxted a brazos flexionados, mortero al paso, mortero uno, kip de frente, rol atrás a brazos extendidos. Uniones de elementos en forma de serie.

UNIDAD N° 3: Salto mortero

UNIDAD N° 4: Balanceos en anillas, dislocación adelante, salida con piernas abiertas, Caballete con arzones: balanceos, pasajes simples, tijera, salida circular, Paralelas: balanceos, entradas, salidas simples, kip de báscula, kip de pecho, Barra fija: balanceos, balanceos con cambio de frente, kip largo, salida de pez.

Uniones de elementos en forma de series

3.b) Bibliografía Específica por Unidad Temática

- - UNIDADES N° 1 A 4:
“LA ENSEÑANZA DE LAS DESTREZAS GIMNÁSTICAS EN EL ESCUELA” – POCHINI-PALMEIRO – TERCER MILEÑO 2011.
“GIMNASIA ARTÍSTICA: SU ENSEÑANZA EN TALLERES Y ESCUELAS” – POCHINI-PALMEIRO – STADIUM – 2008.

4) Bibliografía General

- “BIOMECANICA DE LA GIMNASIA” - SMITH – PAIDOTRIBO – 1993
- “TRATADO GENERAL DE LA GIMNASIA” – SMOLIESKY Y GAVERDOVSKY – PAIDOTRIBO – BARCELONA – 1996
- “MANUAL DEL ENTRENAMIENTO DE LA GIMNASIA MASCULINA” – READHEAD – PAIDOTRIBO – BARCELONA – 1993.

5) Cronograma de Actividades

12/4	La gimnasia deporte: breve reseña histórica .
------	---

19/4	Corbeta, rechazo escapular, salticado
26/4	Metodología y técnica de rondó
3/5	Rondó: corrección de errores – ambientación a los aparatos de la gimnasia
10/5	P. Física – rol atrás a brazos extendidos
17/5	Balances globales sobre aparatos. Yuxted a brazos flexionados
24/5	Balances: técnica de movimiento. Yuxted a brazos flexionados.
31/5	Mortero I: metodología y técnica
7/6	Mortero I: metodología y técnica
14/6	Mortero al paso: metodología y técnica.
21/6	Salto mortero sobre cajón.
28/6	Salto mortero sobre cajón.
5/7	Evaluación práctica suelo (rondó - morteros – yuxted – rol atrás bb extend.)
12/7	Evaluación práctica: balanceos sobre aparatos.
19/7	1º Parcial escrito
23/8	Enlaces para serie de suelo. Ejercicios de fza, flexibilidad, equilibrio.
30/8	Barra: balanceos con cambio de frente
6/9	Paralelas: kip de báscula
13/9	Anillas: dislocación adelante.
20/9	Caballote con arzones: tijera adelante.
27/9	Barra: kip largo, salida de pez.
4/10	Paralelas: gran montada, salida atrás.
11/10	Anillas: salida cortada a piernas abiertas
18/10	Caballote con arzones: salida circular.
25/10	Evaluación práctica sobre aparatos y salto al cajón.

1/11	2º parcial escrito
8/11	Recuperatorio práctico
15/11	Recuperatorio práctico
22/11	Recuperatorio escrito.
29/11	Recuperatorio Escrito
6/12	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.

Departamento de Humanidades y Ciencias Sociales

Diseño de los Programas de Estudio