



**DEPARTAMENTO DE HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES**

**CARRERA DE: EDUCACIÓN FÍSICA**

**Programa de la Asignatura: GIMNASIA II**

**AÑO 2017 (ANUAL)**

**Cátedra: Gimnasia II**

**Prof. Titular: ---**

**Prof. Adjunto: Lic. Horacio Mariano Pochini**

**Jefe de Trabajos Prácticos: ---**

**Ayudantes: Lic. María Julia Nuñez**

**Lic. Paula Salina**

**Lic. Antonela Blanco**

**Prof. Pablo Delochio**

**Carga Horaria: 2 horas semanales de cursada anual**

**1) Fundamentación**

En esta asignatura se amplía la perspectiva sobre las posibilidades de aplicación de movimientos gimnásticos dentro del campo de la actividad física, aumentando el bagaje de saberes incorporados en la materia correlativa anterior (Gimnasia I). El alumno por su parte, afianzará aquí

el conocimiento y dominio de su cuerpo gracias al aumento del nivel de dificultad de movimientos que constituyen la base de las destrezas gimnásticas y servirán de herramienta para el posterior aprendizaje de movimientos más complejos.

Basándose en el concepto 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 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 reconozca las diferentes posibilidades de aplicación de técnicas gimnásticas en el campo de la actividad física en general.
- Que el alumno comprenda la evolución histórica que ha tenido la gimnasia a lo largo de los años, tanto como manifestación motriz general, como en su vertiente deportiva.
- Que el alumno afiance el conocimiento de su propio cuerpo, por medio de la consolidación de 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.

### **3) Unidades Didácticas**

UNIDAD N° 1: LA GIMNASIA EN EL CAMPO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.

UNIDAD N° 2: ESQUEMAS GIMNÁSTICOS EN EL ÁMBITO ESCOLAR.

UNIDAD N° 3: LA GIMNASIA EN LA HISTORIA DE LA MOTRICIDAD HUMANA.

UNIDAD N° 4: DESTREZAS GIMNÁSTICAS CON LA UTILIZACIÓN DE APARATOS.

#### **3.a) Contenidos Temáticos por Unidad Didáctica**

UNIDAD N° 1: Entrada en Calor: concepto, objetivos, estructura, componentes. La utilización de movimientos gimnásticos en diversas entradas en calor según las características de la actividad deportiva.

UNIDAD N° 2: Esquemas gimnásticos escolares: organización, armado y creación de esquemas de gimnasia con la utilización de música y elementos no convencionales. Posibilidades y limitaciones con estos elementos según la edad de los practicantes.

UNIDAD N° 3: La gimnasia a lo largo de la historia. Sus primeras manifestaciones, su evolución en la edad antigua, media y contemporánea. La gimnasia y su evolución como deporte.

UNIDAD N° 4: Variantes de vertical, rondó, yuxted a brazos flexionados, souplesse adelante y atrás, mortero uno. Uniones de elementos en forma de serie. Salto mortero sobre caballete. Balanceos en anillas, dislocación adelante, salida con piernas abiertas, Caballete con arzones: balanceos, pasajes simples, tijera, salida circular, Paralelas: balanceos, entradas, salidas simples, vertical de hombros, kip de báscula, kip de pecho, Barra fija: balanceos, balanceos con cambio de frente, kip largo, salida de pez. Salto vertical sobre colchones. Paralelas asimétricas: vuelta de abdomen, despegue, balanceos. Viga de equilibrio: desplazamientos, saltos, giros, saltos gimnásticos, ejercicios acrobáticos básicos, entradas, salidas, unión de elementos en forma de serie. La danza en la gimnasia.

### **3.b) Bibliografía Específica por Unidad Temática**

- UNIDADES N° 1 Y 2:
  - Pochini, M. “Elementos de la Gimnasia General”. Apunte de clase.
  
- UNIDAD N° 3:
  - Langlade, A, Rey de Langlade, N. 1970. “Teoría general de la gimnasia”. Stadium. Buenos Aires.
  
- UNIDAD N° 4:
  - Palmeiro, M, Pochini, M. 2013. “La enseñanza de las destrezas gimnásticas en la escuela”. Stadium. Buenos Aires.

- Palmeiro – Pochini. 2008. “Gimnasia artística: su enseñanza en talleres y escuelas”. Stadium.
- Smoleuskiy, V, Gaverdouskiy, I. (1996). Tratado General de gimnasia artística deportiva. Paidotribo. Barcelona.

#### 4) Bibliografía General

- Smith, R. 1993. “Biomecánica de la Gimnasia”. Paidotribo. Barcelona.
- Readhead, Ll. 1993. “Manual de entrenamiento de la gimnasia masculina”. Paidotribo. Barcelona.
- Tuccaro, A. 1599. *Trois dialogues de l'exercice de sauter et voltiger en l'air*. Claude de Monstr'oeil. París.
- Autores Varios. *Diccionario Paidotribo de la actividad física y el deporte*. Barcelona.
- Crisorio, R. (2001). *El deporte en la escuela ¿cuándo, cómo, para qué, por qué?*. Rev. Versiones, Buenos Aires, UBA.
- Depping, G. 1886. *Fuerza y destreza, agilidad, ligereza, flexibilidad. Ejercicios corporales en la antigüedad y en los tiempos modernos*. Barcelona: Daniel Cortezo.

#### 5) Cronograma de Actividades

Clase	Martes	TEMA
1	28/3	Clase teórica: Presentación de la materia. Entrada en Calor (AULA).
2	4/4	Salticado, rechazo, corveta. Ejercicios de P.F utilizando los aparatos de la gimnasia artística.
3	11/4	Rondó: metodología y técnica. Ejercicios de P.F utilizando los aparatos de la gimnasia artística.
4	18/4	Rondó: ejercicios de corrección de errores. Ejercicios de P.F utilizando los aparatos de la gimnasia artística.
5	25/4	Variantes de vertical. Yuxted a brazos flexionados.
6	2/5	Souplesse adelante y Souplesse atrás.

7	9/5	Ambientación a los aparatos de la gimnasia
8	16/5	Aparatos: clase 2. Repaso de suelo
9	23/5	Aparatos: clase 3. Repaso de suelo
10	30/5	Mortero 1: metodología. Aparatos: clase 4
11	6/6	Mortero 1: metodología y técnica. Aparatos: clase 5
12	13/6	Evaluación práctica Rondó, Yuxted, souplesse adelante y atrás
13	20/6	Aparatos: clase 6. Flic-flac: metodología.
14	27/6	Aparatos: clase 7. Flic-flac: metodología.
15	4/7	Aparatos: clase 8. Flic-flac: técnica.
16	11/7	1° Parcial escrito (AULA).
1	15/8	Salto mortero sobre caballete. Aparatos: clase 9.
2	22/8	Salto mortero sobre caballete: técnica. Aparatos: <i>clase 10.</i>
3	29/8	Aparatos: clase 11.
4	5/9	Evaluación práctica mortero 1 y flic-flac.
5	12/9	Enlaces de suelo para el armado de una serie. Aparatos <i>clase 12.</i>
6	19/9	Esquemas gimnásticos: clase 1.
7	26/9	Esquemas gimnásticos: clase 2.
8	3/10	Clase teórica: historia de la gimnasia (AULA).
9	10/10	Evaluación Práctica: arzones y anillas y salto
10	17/10	Evaluación Práctica: Esquema gimnástico y paralelas.
11	24/10	Evaluación práctica: serie de suelo y barra.
12	31/10	2° Parcial escrito (AULA).
13	7/11	Recuperatorio práctico.
14	14/11	Recuperatorio Práctico.
15	21/11	Recuperatorio Escrito (AULA).
16	28/11	Entrega de Notas (AULA).

## 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.