



Universidad Nacional de La Matanza

Florencio Varela 1903 - San Justo - Buenos Aires - Argentina

DEPARTAMENTO DE HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE: EDUCACIÓN FÍSICA

Programa de la Asignatura: GIMNASIA III

AÑO 2012 (ANUAL)

Cátedra: Gimnasia III (varones y mujeres)

Prof. ASO: Dr. Walter Toscano

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

Prof. Corredoyra Alipio

Carga Horaria: 2 horas semanales de cursada anual

1) Fundamentación

Esta asignatura invita al alumno a relacionar e integrar los aprendizajes obtenidos en las materias correlativas previas con los nuevos conocimientos que harán de él un profesional apto para desempeñarse en distintas funciones dentro del ámbito específico de la gimnasia. En este proceso será necesario realizar una síntesis que permita llegar a comprender la forma en que se estructura y se planea el trabajo en los distintos niveles de la

Departamento de Humanidades y Ciencias Sociales

Diseño de los Programas de Estudio

gimnasia como deporte que lo habiliten para desempeñarse con éxito en su futuro profesional. En esta asignatura el alumno logrará vivenciar prácticas corporales deportivas específicas que posibilitarán el acceso a nuevos saberes inferidos a partir de la reflexión de la propia práctica, factor indispensable para el buen desempeño de todo profesional del área.

2) Objetivos Estructurales

- Que el alumno reconozca y comprenda la organización de la gimnasia en el ámbito federativo.
- Que el alumno comprenda los fundamentos para el armado de planes de preparación física específicos de la gimnasia artística, teniendo en cuenta las características de los deportistas.
- Que el alumno conozca la reglamentación específica de la gimnasia artística femenina y masculina.
- Que el alumno aplique los conocimientos adquiridos en años anteriores para el armado de series gimnásticas
- Que el alumno vivencie las distintas fases de la enseñanza de las destrezas gimnásticas para luego aplicarlas con sus futuros alumnos.
- Que el alumno demuestre competencia en el manejo las técnicas gimnásticas para utilizarlas en el futuro como recurso didáctico para su enseñanza.

3) Unidades Didácticas

UNIDAD N° 1: LA GIMNASIA EN EL ÁMBITO FEDERATIVO.

UNIDAD N° 2: LA PREPARACIÓN FÍSICA EN LA GIMNASIA.

UNIDAD N° 3: PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO EN LA GIMNASIA.

UNIDAD N° 4: FORMACIÓN DE UNA ESCUELA DEPORTIVA DE GIMNASIA.

UNIDAD N° 5: DESTREZAS SOBRE APARATOS DE LA GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENINA Y MASCULINA.

Departamento de Humanidades y Ciencias Sociales

Diseño de los Programas de Estudio

3.a) Contenidos Temáticos por Unidad Didáctica

UNIDAD N° 1: su organización de la gimnasia artística en el ámbito federativo: categorías, niveles. Reglamentación de la gimnasia artística.

UNIDAD N° 2: , objetivos, instrumentos, métodos de preparación física generales y específicos, trabajos pliométricos, trabajos de fuerza isométrica.

UNIDAD N° 3: : La planificación, etapas, períodos, ciclos. Características de cada una. Su relación con las competencias fundamentales y preparatorias.

UNIDAD N° 4: Las escuelas de gimnasia, objetivos según el nivel, elementos indispensables para la presentación de proyectos. El rol del profesor.

UNIDAD N° 5: Suelo: mortal atrás. Mortal adelante. Rondó flic-flac. Rondó mortal atrás. Yuxted a brazos extendidos; Caballete con arzones: Entrada en la grupa. Salida en la grupa. "Paso doble" en honguito; Anillas: gran montada. Rolido adelante desde el apoyo a posición de vela; Salto: rondó; Paralelas: Salida con ½ giro. Unión de elementos en forma de serie; Arranque con toma palmar. Cambio de toma. Vuelta atrás; Viga de equilibrio: vertical. Medialuna. Saltos gimnásticos de amplitud (jeté, sissonne). Serie gimnástica. Giro de 360° sobre 1 pie, Paralelas asimétricas: kip largo. Vuelta atrás. Salida de pez; Saltos gimnásticos de amplitud para viga y suelo. Unión de elementos en forma de serie Armado Coreográfico con música para suelo. La danza en la gimnasia artística. Los aparatos auxiliares de la gimnasia artística. Trabajos sobre mini-trump y cama elástica.

3.b) Bibliografía Específica por Unidad Temática

- UNIDAD N° 1: "PROGRAMA NACIONAL DE GIMNASIA ARTÍSTICA 2009-2012" – C.A.G – 2008.
- UNIDAD N° 2 Y 5: "GIMNASIA ARTÍSTICA: SU ENSEÑANZA EN TALLERES Y ESCUELAS" – PALMEIRO – POCHINI – STADIUM 2008.
- UNIDAD N° 3 Y 4: "TRATADO GENERAL DE LA GIMNASIA ARTÍSTICA" SMOLIESKY-GAVERDOSKY – PAIDOTRIBO – BARCELONA 1996.

Departamento de Humanidades y Ciencias Sociales

Diseño de los Programas de Estudio

4) Bibliografía General

- “MANUAL DEL ENTRENAMIENTO DE GIMNASIA MASCULINA” - READHEAD – PAIDOTRIBO – BARCELONA – 1993
- “BIOMECÁNICA Y GIMNASIA” - SMITH – PAIDOTRIBO – BARCELONA – 1993
- “MOTODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DE LOS GIMNASTAS” UKRAN – ZARAGOZA – 1980.

5) Cronograma de Actividades

12/4	Características físicas y psicológicas del gim. Diferencias en el proceso entre varones y mujeres. El rol del entrenador.
19/4	Yuxted a brazos extendidos
26/4	Mortal adelante
3/5	Mortal adelante
10/5	Clase teórica: la preparación física en la gimnasia
17/5	Rondó flic-flac
24/5	Salto rondó sobre caballete
31/5	Mortal atrás
7/6	Mortal atrás.
14/6	Rondó mortal atrás
21/6	Rondó mortal atrás
28/6	Cambio de toma en barra
5/7	Salida con medio giro adelante en paralelas

12/7	Gran montada en anillas
19/7	1º Parcial escrito
23/8	La organización de la gimnasia en el ámbito federativo. Reglamentación y arbitraje.
30/8	Entrada en la grupa en caballete con arzones.
6/9	Medialuna sobre viga de equilibrio.
13/9	Armada de coreografías para suelo y viga de equilibrio.
20/9	Salida en la grupa en caballete con arzones.
27/9	Paralelas asimétricas: salida con apoyo de plantas
4/10	Paralelas asimétricas: despegue y vuelta atrás.
11/10	Barra: arranque con toma dorsal, armado de serie.
18/10	Planificación del entrenamiento en la gimnasia.
25/10	Formación de una escuela de gimnasia
1/11	Evaluación práctica
8/11	2º parcial escrito.
15/11	Examen recuperatorio
22/11	Examen recuperatorio
29/11	Examen recuperatorio.
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.

Departamento de Humanidades y Ciencias Sociales

Diseño de los Programas de Estudio

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 de la UNLM.