



**DEPARTAMENTO DE HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES  
COORDINACION EDUCACIÓN FÍSICA**

**Programa de la Asignatura: Gimnasia I**

**Código asignatura: 0397**

**Año: 2022**

**Cátedra:**

**Prof. Adjunta: Soledad Noblega**

**Carga Horaria: 2 semanales, cursada Anual**

**Modalidad de Cursada (Marque con una cruz)<sup>1</sup>:**

A) Presencial	X	C) Con una comisión virtual para recursantes	
		D) Con una comisión virtual	
B) Semipresencial		C) Con una comisión virtual para recursantes	
		D) Con una comisión virtual	

**1) Fundamentación:**

La inclusión y práctica de las actividades gimnásticas se fundamenta en consideración a 2 aspectos de mucha trascendencia en una carrera docente: por un lado la formación pedagógica y didáctica de los alumnos y por otro lado, la formación disciplinar.

Se promoverá en los estudiantes una amplia visión del campo gimnástico, que les permita discernir sobre los mejores contenidos y técnicas a trabajar en cada ámbito de aplicación. Se abordaran los elementos constitutivos de la gimnasia y su aplicación en los diferentes niveles, articulándolos con su formación pedagógica y didáctica: que enseñar, a quien, por que enseñar, para que, como enseñar.

“La gimnasia constituye un saber que integra y completa la formación corporal y motriz de los

---

<sup>1</sup> En todos los casos, las asignaturas pueden ser A) Presencial o B) Semipresencial. Adicionalmente, en algunos casos, puede ofrecerse una comisión Virtual para recursantes (C) o una virtual abierta a todas/os las/los estudiantes.

alumnos en los diferentes niveles educativos y en los distintos ámbitos” (Diseño curricular jurisdiccional para la formación docente del profesorado de educación superior en educación física, 2014, caba)

Los puntos de partida en la práctica serán:

- **El conocimiento del propio cuerpo y la alineación postural**
- **Habilidades Motoras**

Nos centraremos en los siguientes ejes:

- **La vivencia** de nuevas formas de movimiento a través de una experiencia motora rica, variada y enriquecedora; que dotará a nuestros alumnos de un amplio bagaje motor que se traducirá en un mayor dominio del cuerpo en movimiento para desempeñar con mayor firmeza, seguridad y eficiencia su labor docente.
- **El valor pedagógico** de la Gimnasia: en tanto transmisión de conocimiento y propuestas de nuevas formas de movimiento y expresión contribuyendo a la Formación Integral de los alumnos como sujetos de aprendizaje, tanto en el área psicomotriz como en el área socio-afectiva y cognitiva. Aplicación de los recursos didácticos y metodológicos específicos para abordar la enseñanza de esta actividad.
- **El conocimiento** de los componentes de la Gimnasia, su relación con aspectos pedagógicos, anatómicos y fisiológicos teniendo en cuenta los distintos grados de aplicación según niveles y edades

## 2) **Objetivos Estructurales**

Al finalizar el estudiante estará en condiciones de:

- Adquirir una formación profesional calificada y comprometida, con deliberada intencionalidad constructiva.
- Comprender la importancia de los procesos metodológicos, las experiencias previas como recursos didácticos, y la adaptación de los mismos a situaciones cambiantes, respetando y valorando posibilidades y limitaciones individuales.
- Adquirir una variada instrumentación técnico-pedagógica para la didáctica de la Formación Física y técnica en los diversos ámbitos de aplicación (Formal y No Formal).
- Lograr un armónico desarrollo de la Formación Corporal –Postural, orgánico-funcional y Perceptivo- motriz.
- Favorecer la capacidad para diseñar, implementar y evaluar la enseñanza y el aprendizaje, acorde con los conocimientos adquiridos en Gimnasia I, y con las necesidades de los contextos específicos.

- Manejar estrategias que promuevan el cuidado de la salud, la valoración y el respeto por el otro.
- Comprender el valor educativo de la práctica de la Gimnasia, con el fin de enfocar dos cuestiones fundamentales: el sujeto que realiza sus propios aprendizajes y la transferencia de los aprendizajes logrados a nuevas situaciones tanto propias como de sus futuros alumnos.

### **Objetivo General:**

Que los alumnos:

- Desarrollen una formación profesional calificada y comprometida, con deliberada intencionalidad constructiva.
- Analicen el valor educativo de la práctica de la Gimnasia, con el fin de enfocar dos cuestiones fundamentales: el sujeto que realiza sus propios aprendizajes y la transferencia de los aprendizajes logrados a nuevas situaciones tanto propias como de sus futuros alumnos.
- Diseñen estrategias que promuevan el cuidado de la salud, la valoración y el respeto por el otro.

### **Objetivos Específicos:**

Que los alumnos:

- Registren la importancia de los procesos metodológicos, las experiencias previas como recursos didácticos, y la adaptación de los mismos a situaciones cambiantes, respetando y valorando posibilidades y limitaciones individuales.
- Prueben una variada instrumentación técnico-pedagógica para la didáctica de la Formación Física y técnica en los diversos ámbitos de aplicación (Formal y No Formal).
- Muestren un armónico desarrollo de la Formación Corporal –Postural, orgánico-funcional y Perceptivo- motriz, al finalizar la cursada
- Demuestren la capacidad para diseñar, implementar y evaluar la enseñanza y el aprendizaje, acorde con los conocimientos adquiridos en Gimnasia I, y con las necesidades de los contextos específicos

## **3) Unidades Didácticas:**

### **Unidad Nº 1**

La gimnasia

Definición, Conceptualización. Diferencia con Actividad Física. Movimiento. Ejercicio. Génesis y panorama global de la evolución de la gimnasia. Clasificación de la Gimnasia. La gimnasia como deporte.

La clase de gimnasia y sus objetivos. Valor pedagógico de la Gimnasia en la escuela.

Elementos constitutivos de la gimnasia. Planos y ejes de movimiento.

### **Unidad Nº 2**

Habilidades motoras

Definiciones, características. Habilidades simples y complejas. Su desarrollo desde los Patrones de Movimiento: Apoyos, Suspensiones, Equilibrios, Locomociones, Balanceos, Tregar, Empujar, Transportar, Traccionar. Cómo trabajarlas en los distintos ámbitos: formales y no formales.

Balanceos y circunducciones parciales de brazos en diferentes planos, simultáneos, alternados, disociados, coordinación con diferentes desplazamientos. Balanceos parciales de piernas. Niveles alto, medio y bajo.

### **Unidad Nº 3**

Patrones de Movimiento

Que son y para que sirven

Fundamentaciones biomecánicas de los patrones comunes a todas la gimnasias.

Como desarrollar la forma física y la motricidad a través de ellos.

Movimientos estáticos, rotativos y lineales.

### **Unidad Nº 4**

Formación física

La Entrada en Calor: Definición, Concepto. Efectos Fisiológicos. Características y Composición. Ventajas. Su importancia en la clase.

Las capacidades condicionales y coordinativas: Enfoque desde los Patrones de Movimiento Gimnásticos

Introducción al trabajo Fuerza, Flexibilidad, Coordinación: definiciones, como trabajarlas en las diferentes edades y/o niveles de desarrollo. Ejercicios básicos para el desarrollo de la fuerza y la flexibilidad.

Formas de ejecución correcta e incorrecta.

Capacidades coordinativas.

Definiciones. Como trabajarlas. La importancia de la variabilidad.

La Postura Enfoque desde los PMG

La Postura Ideal. Control pelviano. Localización, fijación, control e independencia segmentaria.

Higiene postural. Reconocimiento segmentario en distintas situaciones inusuales de movimiento.

Los trabajos posturales como herramienta segura hacia el desarrollo de las destrezas gimnásticas.

Reconocimiento de posibles problemas posturales.

### **Unidad Nº5.**

Destrezas gimnásticas básicas

Roles: Definición, clasificación, técnica, metodología. Conocimientos previos. Adelante y atrás en posición C y B. Variantes según la entrada, salida, figura. Combinaciones. Ayudas. Detección de errores y su solución.

Vertical: Definición, técnica, clasificación, metodología. Conocimientos previos. Ayudas. Variantes y combinaciones (vertical rol y vertical puente) Detección de errores y su solución. Trípode.

Volteo lateral (media luna): Definición, clasificación, técnica, metodología. Variantes de entrada figura y salida. Conocimientos previos. Ayudas. Detección de errores y su solución.

Segmentación

## **Unidad N°6**

Saltos escolares

Generalidades del salto y sus características. Fases del salto

Trabajos de ambientación al aparato: diversas formas de subir, bajar y transitar el aparato. Toma de tabla: circuitos de trabajo que nos lleven desde las habilidades complejas al pique en la tabla.

Saltos gimnásticos:

Salto pídola (rango a piernas abiertas), características, técnica, metodología, ayudas. Detección de errores y su solución.

Salto Hóckey (rango piernas por dentro), características, técnica, metodología, ayudas. Detección de errores y su solución.

## **4) Bibliografía General**

Apuntes de cátedra

Barros Claudia (2017) "Hablemos de Gimnasia". Buenos Aires: TM Grupo Editor

Bessi Flavio (2016) "El mundo de la gimnasia artística en teoría y práctica". Ed

Dunken. Documento del Ministerio de Bienestar Social y Educación, Perfeccionamiento docente (1983) "Didáctica de la Educación Física" Provincia de Misiones.

Freres-M. Mairlot (2000) "Maestros y claves de la postura". Buenos Aires: Ed. Paidotribo.

Giraldes M- Dallo A (1992) "Metodología de las destrezas, sobre colchoneta y cajón". Buenos Aires: Stadium.

Glina- Silva. (2016) "Aportes para el análisis de la Educación Física con una visión Integral". Buenos Aires: Ed. UNLaM.

Langlade y Langlade (1986) "Teoría General de la Gimnasia" Buenos Aires: Stadium

Le Boulch. (1991) "El deporte educativo, psicocinética y aprendizaje motor". Buenos Aires: Ed. Paidos.

Meinel- Snabel. (1997) "Teoría del Movimiento" Buenos Aires: Ed. Stadium.

Palmeiro M-Pochini M (2006) "La enseñanza de las destrezas gimnásticas en la escuela". Buenos Aires: Stadium.

Peregort- Delgado. (2000) "1000 Ejercicios y juegos de gimnasia Rítmica". Barcelona: Ed. Paidotribo.

Raimondi P (1999) "Cinesiología y Psicomotricidad" Barcelona: Paidotribo

Ruiz Perez. (1994) "Deporte y Aprendizaje, Procesos de adquisición y desarrollo de habilidades". Buenos Aires: Red Federal de Formación Docente. Ministerio de Educación de la Nación.

### 5) Cronograma de actividades

Clases	Teórico-Prácticas
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Presentación de la materia.</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gimnasia: definición- Historia- Clasificación- Objetivos- Elementos constitutivos</li> </ul>
<b>Unidades 1 y 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Patrones de Movimiento</li> <li>▪ Planos y ejes de Movimiento</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Patrones de Movimiento</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Recepciones: sobre manos y pies en distintas direcciones</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Movimientos lineales: saltos y locomociones</li> </ul>
<b>Unidad 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Posiciones estáticas: Apoyos, equilibrios y suspensiones</li> <li>▪ Movimientos Rotatorios: giros y balanceos</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Formación física: definiciones y conceptos. Entrada en calor general y específica</li> </ul>
7	
8	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Desarrollo de la Fuerza. Técnica y progresión de ejercicios</li> </ul>
<b>Unidad 4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Desarrollo de la Flexibilidad. Técnica y métodos.</li> </ul>
9	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fases de la enseñanza de una técnica. Técnicas básicas: Rol adelante: Descripción técnica. Conocimientos previos. Preparación Física Específica.</li> </ul>
10	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Rol adelante: Experiencias motoras. Metodología. Cuidado. Errores comunes</li> </ul>
11	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Rol adelante: Variantes. Automatización. Serie de roles.</li> </ul>
<b>Unidad 5</b>	
12	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Técnicas básicas: Rol atrás: Descripción técnica. Conocimientos previos. Preparación Física Específica. Experiencias motoras. Metodología. Cuidado. Errores comunes. Variantes.</li> </ul>
13	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Clase Teórica virtual de todos los contenidos vistos.</li> </ul>
<b>Unidad 5</b>	
14	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Evaluación Teórica</li> </ul>
15	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Evaluación práctica. Devolución</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Segundo Cuatrimestre</b></li> </ul>
16	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Técnicas Básicas: Vertical. Descripción técnica. Conocimientos previos. Preparación Física Específica. Postura. Alineación postural.</li> </ul>
17	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Vertical: Metodología. Cuidado. Errores comunes</li> </ul>
18	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Vertical: Variantes. Vertical rol y vertical puente: Descripción técnica- Metodología- cuidado.</li> </ul>
<b>Unidad 5</b>	

<b>19</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Técnicas básicas: Medialuna. Descripción técnica. Conocimientos previos. Preparación física específica. Cambio de planos.</li> </ul>
<b>20</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Medialuna: Metodología. Cuidado. Errores comunes</li> </ul>
<b>21</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Medialuna: Variantes: metodología- Cuidados</li> </ul>
<b>22</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Repaso Unidad 5 (todas las técnicas). Serie</li> </ul>
<b>Unidad 5</b>	
<b>23</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salto al cajón. Generalidades. Características. Fases del salto.</li> </ul>
<b>24</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ambientación al cajón</li> </ul>
<b>25</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ambientación a la tabla de pique. Saltos básicos. Carrera de aproximación-pre pique y pique en la tabla.</li> </ul>
<b>26</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salto pídola. Características, técnica, preparación física específica, metodología, ayudas. Detección de errores y su solución.</li> </ul>
<b>Unidad 6</b>	
<b>27</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salto Hockey: Características, técnica, preparación física específica, metodología, ayudas. Detección de errores y su solución</li> <li>Clase teórica virtual de todos los contenidos vistos.</li> </ul>
<b>28</b>	Evaluación teórica
<b>29</b>	Evaluación practica
<b>30</b>	Recuperatorio Teórico
<b>31</b>	Recuperatorio practico
<b>32</b>	Cierre de calificaciones- Entrega de actas

## 6) Modalidades del proceso de orientación del aprendizaje

### 6.1. Previsiones metodológicas y pedagógicas

Se trabajarán bloques teórico-prácticos en cada clase

Las técnicas gimnásticas se trabajaran con aparatos auxiliares y elementos que faciliten la adquisición, tales como: minitramp, tabla de pique, cubos de foam y bandas elásticas.

Se implementarán trabajos grupales, fundamentalmente dúos y tríos por clase

Se utilizarán los métodos de fragmentación y sensoperceptual.

Se trabajará en minicircuitos.

### 6.2. Actividades que se realizarán en las horas presenciales y en las virtuales<sup>2</sup>

Las clases serán presenciales, además estableceremos comunicación con nuestros alumnos a través de la plataforma MIEL subiendo contenidos teóricos y videos.

Se realizaran 2 Clases teóricas virtuales utilizando recursos audio-visuales que permitan la visualización y análisis de contenidos abordados con anterioridad. Se desarrollara una clase teórica por cuatrimestre. Estas clases quedaran grabadas en la plataforma Miel.

<sup>2</sup> Si es una asignatura con comisiones sólo con modalidad presencial, responder solamente las actividades presenciales.

### **6.3. Articulación de actividades presenciales y virtuales<sup>3</sup>**

No aplica

### **6.4. Interacciones docentes-estudiantes, y estudiantes-estudiantes previstas**

Armado de trabajos grupales integrando los conocimientos teóricos adquiridos con los conceptos de continuidad, ritmo, creación y apreciación, en el plano práctico.

Se conformarán grupos de trabajo donde se desarrollará la actividad planteada por el docente vivenciando las diversas experiencias motoras. Considerando la ejecución, la asistencia, detección y corrección de errores de sus compañeros.

### **6.5. Mecanismos de seguimiento, supervisión y evaluación de las actividades**

Se realizará un seguimiento continuo, formativo e integral buscando mejorar la calidad del proceso.

## **7) Gestión de Cátedra**

Se llevarán a cabo reuniones mensuales de la cátedra observando la marcha de la planificación y estableciendo los ajustes pertinentes.

## **8) Evaluaciones**

Para la aprobación de la materia se deberá cumplir con el 75% de asistencia a las clases y aprobar 2 parciales, uno teórico escrito y uno práctico en cada final de cuatrimestre (4 en total).

Los alumnos tendrán 3 recuperatorios (en caso de aplazo) uno por cada parcial práctico y un solo recuperatorio teórico.

## **9) Régimen de Promoción**

Se debe cumplir con el régimen de asistencia a clase y tendrán la posibilidad de promocionar la asignatura cuando obtengan una calificación mínima de siete puntos en las evaluaciones prácticas y exámenes parciales.

Se considerará especialmente:

- Participación activa en las clases prácticas y teóricas dictadas.
- Grado de interés, participación y compromiso demostrado por el alumno hacia la materia y sus compañeros.
- Ejecución práctica de los ejercicios propuestos en forma individual y en la ayuda hacia sus compañeros.
- Evaluaciones teóricas tanto orales como escritas de los fundamentos estudiados.
- Expresión oral y capacidad de comunicación de los alumnos. Uso del vocabulario general y específico.
- Con todos estos elementos se conformará una nota conceptual

---

<sup>3</sup> Si es una asignatura con comisiones sólo con modalidad presencial, corresponde "No Aplica".



- Los puntos anteriores se traducirán en notas numéricas promediadas durante la cursada anual, habilitando la promoción (con 7 o más) o la instancia de examen final.