DEPARTAMENTO DE HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES

COORDINACIÓN EDUCACIÓN FÍSICA

Programa de la Asignatura: Gimnasia I

Código asignatura: 0397

Año: 2023

<u>Cátedra:</u>

Prof. Adjunta: Soledad Noblega

Carga Horaria: 2 semanales, cursada Anual

Modalidad de Cursada (Marque con una cruz)[1]:

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 abordarán 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 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)

[1] 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.

Los puntos de partida en la práctica serán:

1. **El conocimiento del propio cuerpo y la alineación postural**
2. **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, Trepar, 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 qué sirven

Fundamentaciones biomecánicas de los patrones comunes a todas las 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 Nº6

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

Weineck J. (1994) “Entrenamiento Óptimo”. Barcelona: Hispano Europea

5) Cronograma de actividades

Clases	Teórico-Practicas
1 **2** **Unidades 1 y 2**	▪ Presentación de la materia. ▪ Gimnasia: definición- Historia- Clasificación- Objetivos- Elementos constitutivos ▪ Patrones de Movimiento ▪ Planos y ejes de Movimiento
3 **4** **5** **Unidad 3**	▪ Patrones de Movimiento ▪ Recepciones: sobre manos y pies en distintas direcciones ▪ Movimientos lineales: saltos y locomociones ▪ Posiciones estáticas: Apoyos, equilibrios y suspensiones ▪ Movimientos Rotatorios: giros y balanceos
6 **7** **8** **Unidad 4**	▪ Formación física: definiciones y conceptos. Entrada en calor general y especifica ▪ Desarrollo de la Fuerza. Técnica y progresión de ejercicios ▪ Desarrollo de la Flexibilidad. Técnica y métodos.
9 **10** **11** **Unidad 5**	▪ Fases de la enseñanza de una técnica. Técnicas básicas: Rol adelante: Descripción técnica. Conocimientos previos. Preparación Física Específica. ▪ Rol adelante: Experiencias motoras. Metodología. Cuidado. Errores comunes ▪ Rol adelante: Variantes. Automatización. Serie de roles.
12 **13** **Unidad 5**	▪ Técnicas básicas: Rol atrás: Descripción técnica. Conocimientos previos. Preparación Física Específica. Experiencias motoras. Metodología. Cuidado. Errores comunes. Variantes. ▪ Clase Teórica virtual de todos los contenidos vistos.
14 **15**	▪ Evaluación Teórica ▪ Evaluación práctica. Devolución
	▪ **Segundo Cuatrimestre**
16 **17** **18** **Unidad 5**	▪ Técnicas Básicas: Vertical. Descripción técnica. Conocimientos previos. Preparación Física Específica. Postura. Alineación postural. ▪ Vertical: Metodología. Cuidado. Errores comunes ▪ Vertical: Variantes. Vertical rol y vertical puente: Descripción técnica- Metodología- cuidado.

19 **20** **21** **22** **Unidad 5**	▪ Técnicas básicas: Medialuna. Descripción técnica. Conocimientos previos. Preparación física especifica. Cambio de planos. ▪ Medialuna: Metodología. Cuidado. Errores comunes ▪ Medialuna: Variantes: metodología- Cuidados ▪ Repaso Unidad 5 (todas las técnicas). Serie
23 **24** **25** **26** **Unidad 6** **27**	▪ Saltos al cajón. Generalidades. Características. Fases del salto. Ambientación al cajón ▪ Ambientación a la tabla de pique. Saltos básicos. Carrera de aproximación- pre pique y pique en la tabla. Salto pídola. Características, técnica, preparación física específica, metodología, ayudas. Detección de errores y su solución. ▪ Salto Hockey: Características, técnica, preparación física específica, metodología, ayudas. Detección de errores y su solución ▪ Clase teórica virtual de todos los contenidos vistos.
28 **29** **30** **31** **32**	Evaluación teórica Evaluación practica Recuperatorio Teórico Recuperatorio practico 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 trabajarán 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[2]

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

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

[2] Si es una asignatura con comisiones sólo con modalidad presencial, responder solamente las actividades presenciales.

6.3. Articulación de actividades presenciales y virtuales[3]

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

7) Gestión de Cátedra

Se llevaran 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

[3] Si es una asignatura con comisiones sólo con modalidad presencial, corresponde “No Aplica”.

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