



**DEPARTAMENTO DE HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES
CARRERA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA**

Programa de la Asignatura: GIMNASIA I

Código asignatura: 0397

Año: 2020

Cátedra:

Prof. Adjunta: Barros Claudia Alejandra

Carga Horaria: 2hs semanales, anual.

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.

Veremos cuáles son los elementos constitutivos de la gimnasia y como abordarlas en los diferentes niveles (VER GRAFICO), Articulando estos elementos 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)



Observando este cuadro, que nos ayuda a ordenarnos, sabremos que todos estos elementos serán abordados y desarrollados en la cátedra siendo sus puntos de partida en la práctica:

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

2) Objetivos Estructurales

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:

- 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 N° 1 (1 clase)

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 N° 2 (2 Clases)

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.

Patrones de movimiento gimnásticos Cuales son, para que sirven, su mecánica. 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 (4 clases)

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 (4 clases)

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. (10 clases)

Destrezas gimnásticas básicas

Rolles: 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 (4 clases)

Salto escolar

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.

Salto simple: roldos, pasaje lateral, salto "ladrón".

Salto gimnástico:

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.

TALLERES

TALLER 1 (teórico-práctico)

Habilidades Manipulativas

Trabajos con **soga** individual y grupal, tríos y dúos. Desplazamientos variados, saltos, equilibrios y giros con el elemento. Ambientación.

Soga individual, formas de utilización de la cuerda, posibilidades de tomas, familias, planos de movimiento, direcciones.

Todas las formas de desplazamientos sobre pies, niveles alto, medio y bajo. Secuencias en unión de tres o más ejercitaciones que constituyan aprendizajes significativos.

TALLER 2 (teórico-práctico)

El Acroport como herramienta pedagógica.

El Acro en la escuela, cualidades y características. Cooperación, comunicación, solidaridad, cuidado del otro y sí mismo. El diseño curricular y el acroesport.

Trabajos en dúos, tríos, sextetos. Creación, ritmo y movimiento.

TALLER 3 PRACTICO- ANUAL

Este taller se desarrollará una vez por semana y será de libre participación por parte de los alumnos. En él se trabajarán las técnicas gimnásticas que se estudian a lo largo del año y se verán algunas técnicas de modalidades gimnásticas que no se abordan en nuestra Universidad por la gran diversidad que involucra a nuestra materia.

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.
- Weineck J. (1994) "Entrenamiento Óptimo". Barcelona: Hispano Europea.

5) Cronograma de actividades

Clases totales en el año: 35

Clases a dictar: 29

Exámenes: 6

Primer cuatrimestre: Evaluación teórica y evaluación práctica. Se tomarán 2 clases al final del cuatrimestre.

Segundo cuatrimestre: Evaluación teórica, evaluación práctica y 2 fechas de recuperatorios (quien lo necesite). Se tomarán 4 clases al finalizar el cuatrimestre.

UNIDAD 1 (1 CLASES)

CLASE 1-1 Teórico con apoyatura audiovisual (PP y Video)

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 y su desarrollo a través de los Patrones de movimiento. Planos y ejes de movimiento.

UNIDAD 2 (2 CLASES)

CLASE 1-2 Primera parte clase práctica: Desplazamientos: caminar, trotar, galopar, saltar. (También con el uso de elementos: aros, sogas, cubiertas, etc.) Empujar, traccionar, Transportar, Tregar, suspenderse, balancearse, reptar, rodar y apoyos simples (cuadropedia alta y baja). Clase planteada en forma de circuitos de trabajo
Segunda parte clase teórica: Definiciones, características. Habilidades simples y complejas. Cómo trabajarlas en los distintos ámbitos: formales y no formales. Clasificación de las habilidades.

CLASE 2-2. Práctica. Balanceos y circunducciones parciales de brazos y piernas en diferentes planos, simultáneos, alternados, disociados. Diferentes niveles: alto, medio y bajo.

Coordinación con desplazamientos y elementos. Armado de un esquema grupal (cuartetos) observando los contenidos vistos y respetando la variabilidad en cambios de dirección, sentido, niveles, etc.

UNIDAD 3 (4 clases)

Patrones de movimiento

CLASE 1-3 Práctica.

Recepciones sobre pies en diversas posiciones. Mecánica de los aterrizajes.

Teórico: Patrones de movimiento gimnásticos, Explicación teórica de patrón de movimiento, cuales son y para qué sirven.

CLASE 2-3 Práctica. Recepciones sobre brazos en distintas posiciones. Aterrizajes con rodadas, adelante, atrás y lateral. Mecánica de los aterrizajes sobre brazos y con rodadas.

CLASE 3-3. Práctica: Movimientos lineales, SALTOS Y LOCOMOCIONES Dinámica: tarjetas de trabajo grupal. Teórico: Mecánica de los movimientos lineales.

CLASE 4-3. Práctica: Posiciones estáticas: Apoyos, Equilibrios y Suspensiones. Dinámica en circuitos de trabajo.

Práctica Movimientos rotatorios, Giros en los 3 ejes y técnicas de balanceos.

Dinámica: circuito de trabajo. Mecánica de los movimientos rotatorios.

Teórico: Sustentos biomecánicos de estos PDM. Vinculación con Habilidades

UNIDAD 4 (4 Clases)

Clases abordadas desde los PDM

CLASE 1-4 Primera parte Teórica: formación física, corporal, orgánica y funcional y perceptivo-motora. Definiciones y conceptos.

Importancia de la entrada en calor, efectos fisiológicos y psicológicos. Características. Entrada en calor general y específica.

Segunda parte práctica: Entrada en calor general a través de desplazamientos varios, ejercicios simples de fuerza y movilidad articular.

Ejercicios básicos para el desarrollo de la fuerza: técnica y progresión de abdominales. Variantes.

CLASE 2-4 Práctica y Teórica: Ejercicios básicos para el desarrollo de la fuerza: técnica y progresión de los ejercicios de fuerza de brazos (tríceps, bíceps). Variantes.

Técnica y progresión de los ejercicios de fuerza espinal. Variantes.

Técnica y progresión de los ejercicios de fuerza de piernas. Variantes.

Trabajo desarrollado en forma de circuito.

Cierre teórico: que son las capacidades motoras y en particular los conceptos básicos acerca de la fuerza y su desarrollo.

CLASE 3-4 Práctica y teórica: Ejercicios básicos para el desarrollo de la Flexibilidad: técnica, y métodos para la adquisición de nuevos rangos de movimiento en la articulación coxofemoral (frontal y sagital). Plegado y arco, articulación escapulo humeral, Trabajos individuales y en parejas. Cierre teórico observando los métodos y ejercitaciones realizadas en función de la capacidad vista.

TP en el que se articulará la Unidad 2 y la Unidad 3 a través de un esquema grupal.

Pautas para la elaboración. Trabajo en cuartetos.

Este esquema será evaluado a fin de cuatrimestre.

CLASE 4-4 Clase práctica

Reconocimiento segmentario de rodilla, como elemento de diagnóstico para que los alumnos observen la diferencia entre lo percibido propioceptivamente y lo percibido exteroceptivamente.

Control pelviano partiendo de posiciones de cúbito. Juegos en parejas sobre distintos apoyos manteniendo la alineación postural.

Equilibrios en diversas posiciones y partes del cuerpo, Paloma frontal y sagital, mesa, equilibrios desde sentados, sobre rodillas, etc. Sus combinaciones.

Trabajo de control pelviano decúbito prono, supino, lateral. Control pelviano en suspensión y en posición invertida.

UNIDAD 5 (10 Clases)

CLASE 1-5 Clase práctica

Destrezas básicas roll adelante. Juegos de apoyos. 1-Circuito de trabajo donde se considere la elevación de cadera, los apoyos (también transportando elementos en la barbilla) y reconocimiento de la espalda.

2-Circuito de trabajo donde se aborden los conocimientos previos en plano inclinado y superficies elevadas.

Roll adelante en plano inclinado con asistencia del compañero, partiendo de cuadrupedia alta. Idem desde superficie elevada.

Ídem a nivel del piso en cuadrupedia alta. Roll desde cuclillas con asistencia.

Cierre teórico: Descripción técnica, conocimientos previos, elementos metodológicos, clasificación, asistencia, errores comunes y como solucionarlos.

CLASE 2-5 Práctica

Variantes de roll adelante. Roll al paso, roll a piernas abiertas y extendidas, roll en escuadra, carrera roll, combinaciones. Variantes de asistencia.

CLASE 3-5 Práctica

Se retoman los roles vistos en la clase anterior.

Roll a piernas juntas y extendidas. Roll volado.

Mini series combinando un giro, un equilibrio, un salto y 2 rolles.

CLASE 4-5 Teórico-práctica

Teórico: Roll atrás conocimientos previos, técnica, elementos metodológicos, asistencia (variantes), errores comunes y como solucionarlos

Trabajo centrado en el apoyo del rollido atrás. Actividades jugadas en plano inclinado desde posición sentado (vaivén, soltar una pelotita que se lleva atrás entre los pies, etc) roll atrás con asistencia en plano inclinado, desde sentado.

Roll atrás desde posición cuclillas en plano inclinado con asistencia. Roll atrás en plano horizontal desde cuclillas.

CLASE 5-5 Práctica

Variantes de roll atrás. Bajada al rollido desde posición de pie y con piernas extendidas. Roll atrás a piernas abiertas, roll atrás a piernas juntas y extendidas. Combinaciones.

Mini series combinando giro, equilibrio, saltos y rolles adelante y atrás.

CLASE 6-5 Teórico – práctica

Vertical

Traslado del trabajo postural en posición decúbito a posiciones invertidas elevadas (elevación progresiva). Trabajos en tercetos, los asistentes colocan en posición vertical al ejecutante.

Consolidada la postura, trabajo metodológico de pérdida de equilibrio al frente tratando de llegar con 1 pierna a vertical, luego tijera, práctica de la vertical con asistencia.

Cierre de clase: Consideraciones teóricas, conocimientos previos, ubicación de los distintos segmentos, formas de cuidado, descripción técnica, errores comunes y sus posibles soluciones.

CLASE 7-5 Práctica

Práctica de la vertical. Trípode. Inicio de la vertical roll: desde carretilla en parejas el asistente eleva las piernas y ayuda a la ejecución del roll. Vertical apoyando los hombros sobre un colchón de caída al roll. Vertical rol con asistencia. Cierre de lo hecho en clase, consideraciones teóricas.

CLASE 7-5 Práctica

Práctica de la vertical. Trabajo de flexibilidad de la columna vertebral y escapulo humeral. En tríos realizar vertical puente. Trabajos simples para incorporarse. Cierre: consideraciones teóricas acerca de lo realizado en clase.

CLASE 8-5 Teórico- Práctica

Media luna. Importancia del cambio de plano en el aprendizaje de esta destreza, conocimientos previos, descripción técnica, formas de asistencia, errores comunes y como solucionarlos.

Trabajo en circuito: apoyos, laterales entre sogas, subir lateralmente al cajón, conejito y potrellito. Apoyos de manos y pies con material concreto (manitos y piecitos plásticos). Elevación de cadera. Trabajos en círculos de más pequeños a más grandes.

Trabajo sobre líneas.

CLASE 9-5 Práctica

Media luna, variantes. Media luna dorsal, frontal y lateral.

Cierre de clase: consideraciones teóricas acerca de lo realizado.

CLASE 10-5 Práctica

Repaso práctico de la unidad 6. Combinaciones y variantes de las destrezas vistas. Se enseñará la serie práctica que será evaluada al fin del cuatrimestre.

UNIDAD 6 (4 Clases)

CLASE 1-6 Teórico- práctica

Teórico: El salto, generalidades del aparato, características. Fases del salto.

El salto en la escuela, el salto como aparato deportivo.

Práctico: Trabajos de adaptación al aparato y trabajos para la toma de tabla. Pasajes simples: Rollidos en el cajón, pasajes laterales, salto "ladron".

CLASE 2-6 Práctica

Recapitulación de la clase práctica anterior. Actividades simples y jugadas que nos aproximen al rango piernas por fuera, en parejas y grupos. Trabajos específicos para la cortada (contra movimiento) del salto pídola en el piso y con minitramp.

Trabajos de Plancha para la entrada al salto pídola. Salto pídola en condiciones facilitadas. Formas de asistencia.

CLASE 3-6 Teórico-práctica

Teórico: Características, técnica, metodología, ayudas. Detección de errores y su solución.

Práctica del salto pídola.

Iniciación al salto Hockey, similitudes y diferencias con el salto pídola.

Trabajos con minitramp en condición facilitada.

CLASE 4-6 Clase de repaso y evacuación de dudas.

Práctica de las diferentes técnicas a elección de los alumnos.

6) Modalidades del proceso de orientación del aprendizaje

Clases teóricas utilizando recursos audio-visuales que permitan la visualización y análisis de contenidos abordados con anterioridad.

Estas clases teóricas se desarrollarán al finalizar cada unidad.

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.

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.

Estableceremos comunicación con nuestros alumnos a través de la plataforma MIEL

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) Modalidad de cursado

- Se trabajarán bloques teórico-prácticos en cada clase
- Se implementarán trabajos grupales, fundamentalmente dúos y tríos por clase
- Se utilizarán los métodos de fragmentación y sensoperceptual.
- Se trabajará en minicircuitos.
- Se establece la asistencia obligatoria a 2 de 3 talleres como así también la presentación 2 trabajos prácticos uno por cuatrimestre.

9) Evaluaciones

Para la aprobación de la materia se deberán aprobar 2 parciales, uno teórico escrito y uno práctico en cada final de cuatrimestre. Los alumnos tendrán 3 recuperatorios (en caso de aplazo) uno por cada parcial práctico y un solo recuperatorio teórico.

Los alumnos que rindan en condición de libre deberán presentar un trabajo práctico un mes antes de la fecha del examen, la evaluación será teórica (oral y escrito) y práctica.

10) Régimen de Promoción

Se debe cumplir con el régimen de asistencia a clase, cumplimentar de manera OBLIGATORIA dos de los tres seminarios propuestos por la cátedra y presentar los trabajos prácticos que se soliciten (uno por cuatrimestre).

Los alumnos que no asistan por lo menos a 2 de los 3 seminarios quedarán en la instancia de final debiendo presentar un trabajo práctico referido a alguno de los seminarios en los que estuvo ausente.

Los alumnos que no presenten los trabajos prácticos en tiempo y forma quedarán en la instancia de final, debiendo presentar el trabajo cuando se presente al examen.

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 o con ayuda de 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
- 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.