

SAN CARLOS DE BARILOCHE

Facultad: C.R.U.B.

Departamento: EDUCACIÓN FÍSICA

Plan de estudio: ORD 1083-94

Fecha : 30-03-99

Año académico: 1999

Programa de cátedra: GIMNASIA III

Carrera y año: Profesorado de educación física, orientación, actividades recreativas de montaña, 3^{er} año.

Carga horaria: 2 hs. Semanales. Anual.

Equipo de cátedra: Prof. Raúl Julián

Prof. Carlos Edery

Fundamentación:

En este nivel nos dirigimos al aspecto deportivo en forma más específica. Teniendo en cuenta que en Gimnasia II el futuro docente ha aprendido como trabajar la Gimnasia Artística en alumnos que recién se inician (tanto en las técnicas, como la organización escolar), en Gimnasia III apuntamos a niveles intermedios y más avanzados. Ejercicios más complejos, técnicas más depuradas, preparación física específica, bases para el entrenamiento, etc.

Paralelamente el conocimiento del código de puntuación de la Federación Internacional de Gimnasia debe ser total y tener nociones mínimas de juzgamientos. De esta forma entramos en detalles más específicos sobre las competencias, su organización, categorías, nivel deportivo, etc. Para esto se estudiarán las formas de trabajo de la Confederación Argentina de Gimnasia, sus reglamentaciones y enfoque para su desarrollo masivo. Igualmente con la Federación Río Negrina de Gimnasia para que el futuro docente vea la realidad de trabajo de nuestro país. Para vivenciar mejor esto último, los alumnos participarán activamente en torneos y entrenamientos.

Objetivos:

Contribución a la formación físico-técnica del alumno.

Adquirir técnicas de destreza más complejas y sus cuidados.

Manejo del código de puntuación, nociones básicas de juzgamiento e intervención activa dentro de torneos locales.

Programa sintético:

- 1-Destrezas: metodologías, cuidados, revisión de destrezas aprendidas.
- 2-Destrezas en viga, barra, paralelas, caballos con arzones y potro; metodologías y cuidados.
- 3-Evaluación de las destrezas; nivel escolar y de competencia, criterios.

Programa analítico:

Unidad I

Destrezas: metodologías y cuidados. Repasos de las destrezas vistas en gimnasia II. En suelo: flic-flac, mortal adelante y atrás, rondo flic-flac, rondo mortal, flic-roll, Valdez, Healy Quili, tempo, Medialuna sin manos, enlaces y combinaciones. Salto: vertical plancha, mortero, rondo, yamashita, rondo y mortero con medio giro a la salida.

Unidad II

Viga: Ambientación, saltos, equilibrios y destrezas básicas vistas en el suelo. Barras y paralelas asimétricas: balanceos, cambios de frente, diferentes tomas, vuelta pajarito flotante, vuelta adelante y atrás desde el apoyo abdominal y dorsal, kip y salidas.

Caballo con arzones: paso dobles, coronamientos, tijeras.

Esta unidad esta condicionada a los elementos con que se cuente.

Unidad III

Evaluación de las destrezas gimnásticas en los niveles escolares y de competencia. Criterios a tener en cuenta en cada nivel.

Bibliografía general

Giraldes Mariano. "Metodología de la Educación Física" Stadium.
Muska Mosston. "Gimnasia Dinámica" Stadium.
Dieckert. "Gimnasia, Deporte y Juego" Stadium.
Famose J. "Aprendizaje motor y dificultad en la tarea"

Bibliografía Orientada

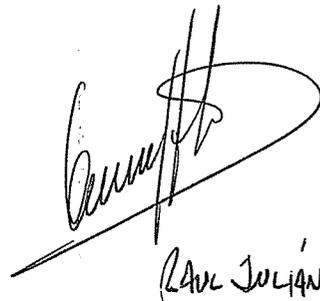
Frontera y Aquino. "Gimnasia Deportiva Masculina" Stadium.
Colin Still. "Manual de Gimnasia Artística Femenina" Paidotribo.
Riestra A. Y Flix J. "1004 Ejercicios de Flexibilidad" Paidotribo.
Bruno Grandi. "Didáctica y Metodología de la Gimnasia Artística" Juris.
Código de puntuación de la F.I.G. masculina y femenina.
Apuntes de cátedra.
Roland Carrasco. "Gimnasia en Aparatos" Lidium.

Evaluación

Examen Final. Para aprobar la cursada los alumnos deben realizar dos trabajos prácticos.

Inasistencias

Los certificados deben ser presentados dentro de las 48 hs.


RAUL SOLARI

