

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL COMAHUE

San Carlos de Bariloche, República Argentina.

Facultad: C.R.U.B.

Departamento: Educación Física

Nº plan de estudio : ORD 1083/94

Programa de cátedra: Gimnasia II.

Carrera y año: Profesorado de educación física, orientación actividades recreativas de montaña, 2º año.

Carga horaria: 2hs semanales. Anual

Equipo de cátedra: Prof. Carlos Edery.

Prof. Raúl H. Julián.

Fecha: 20-08-96.

Año académico 1996.

Fundamentación:

Para un buen desarrollo y conocimiento del alumno, deseamos una lógica progresión, es decir, dar nuevos conocimientos partiendo de lo aprendido en Gimnasia I.

Partiendo de lo básico, la gimnasia comienza a diversificarse en varias ramas. Estas apuntan a diferentes objetivos especiales en general, con técnicas depuradas. Movimientos específicos de un grupo muscular, de una postura determinada, de una destreza; todo ello requiere un mayor análisis técnico, tanto del ejercicio como de los objetivos. La proyección de estos mira hacia los deportes gimnásticos como la Artística o la Rítmica.

Como en todo deporte, el primer enfoque es hacia el nivel de escuela o iniciación, como base y primer escalón evolutivo de los deportes. Tanto su modo de aplicación en escuelas y gimnasios, como las generalidades reglamentarias deben ser conocidas por el futuro docente, en Gimnasia Artística como en cualquier deporte.

Objetivos:

- Contribución a la formación físico-técnica del alumno.
- Comprender los alcances de la gimnasia artística dentro de los niveles de baja competencia.
- Adquirir técnicas de destrezas más complejas y su cuidado.
- Adquirir conocimientos básicos sobre el código de puntuación y su uso.

Programa sintético:

- 1- Gimnasia Formativa y Correctiva.
- 2- Gimnasia Artística: niveles: escolar y extraescolar. Competencias: organización y reglamentación.
- 3- Aprendizaje motor en la gimnasia artística. Métodos de enseñanza.
- 4- Destrezas: metodologías, cuidados: Revisión de destrezas aprendidas.
Trabajos específicos de las cualidades físicas.
- 5- Nociones generales de Gimnasia Rítmica y Artística. Código de

puntuación de Gimnasia Artística.

Programa analítico:

- Unidad I. Gimnasia Formativa y Gimnasia Correctiva: Concepto; características que las identifican; formas de trabajo.
- Unidad II. Gimnasia Artística: plan de clase para escuela primaria y para grupos extraprogramático del nivel inicial. Tipo de competencias, torneos, encuentros. Formas de organización, planillaje, rotación por aparatos, seguridad, premiación. Reglamentación, generalidades (categorías, niveles). Reglamentos de la C.A.G. (Confederación Argentina de Gimnasia) y de la F.R.G. (Federación Rionegrina de Gimnasia).
- Unidad III. El aprendizaje motor en la Gimnasia Artística. Aplicación de los métodos analítico y global. Guía verbal del aprendizaje de una destreza. Demostración visual de la destreza (por parte del profesor; un alumno o video).
- Unidad IV. Destrezas: metodología y cuidado. Repaso de las destrezas vistas en gimnasia I. En suelo: yuxte, mortero I, mortero II, mortero al paso, vertical-roll, souplesse adelante y atrás, plancha roll, media luna a una mano, enlaces y combinaciones.
Saltos: sin cajón split, bolita, pirueta, rol volado. Uso del trampolín para el aprendizaje de elementos de vuelo.
Con cajón: circular bolita, roll, rango piernas por dentro (jockey), salto ladrón, conejito lateral, media luna, pídola. Entradas en vertical sin pasaje.
Trabajo específico de las cualidades físicas.
- Unidad V. Nociones básicas de la Gimnasia Rítmica, diferencias y similitudes con la Artística. Nociones de los deportes acrobáticos: saltos ornamentales, cama elástica, minitramp y tambling.
Código de puntuación: generalidades; cómo se arma una serie de gimnasia, elementos a tener en cuenta por el profesor.

Bibliografía general:

- Giraldes Mariano. "Metodología de la Educación Física". Stadium.
Muska Masston. "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.

