



AÑO ACADÉMICO 2022

DEPARTAMENTO Y/O DELEGACION: EDUCACIÓN FÍSICA

AREA: DEPORTES INDIVIDUALES

ORIENTACION: ESTREZAS GIMNASTICAS

PROGRAMA ASIGNATURA: FORMACIÓN CORPORAL MOTORA II

OBLIGATORIA / OPTATIVA: OBLIGATORIA

CARRERA: PROFESORADO EN EDUCACIÓN FÍSICA

AREA: DEPORTES INDIVIDUALES ORIENTACION: DESTREZAS GIMNÁSTICAS

PLAN DE ESTUDIOS – **ORDENANZA** N°: 435/03, 886/05, 331/09, 176/10

TRAYECTO: **A - B**

CARGA HORARIA SEMANAL SEGÚN PLAN DE ESTUDIOS: 4 HORAS SEMANALES

CARGA HORARIA TOTAL: 120 HORAS TOTALES

REGIMEN: ANUAL

EQUIPO DE CATEDRA (*completo*):

HARAN Luciana PAD2

JULIÁN Raúl JTP3

VAZQUEZ Sergio AYP3

ASIGNATURAS CORRELATIVAS (*S/Plan de Estudios*):

- PARA CURSAR: : **FORMACIÓN CORPORAL MOTORA I**(*cursada aprobada*)

- PARA RENDIR EXAMEN FINAL:

FORMACIÓN CORPORAL MOTORA I (*final aprobado*)

1. FUNDAMENTACION:

Esta materia aborda contenidos de Gimnasia Artística, Correctiva y Natación, según consta en el Plan de Estudios. Esta modalidad de fusionar disciplinas en una materia es usada en muchos profesorado de nuestro país. Se fundamenta en corrientes actuales que estudian la integración de los deportes, principalmente de conjunto (la clasificación y/o taxonomía de los deportes según las lógicas internas, técnicas y sociales, comunes).

La agrupación de diferentes disciplinas en una sola materia no debe perjudicar lo técnico-específico de cada una. En FCM II encontramos contenidos de natación y gimnasia: esto es complejo ya que el medio líquido no tiene relación con el resto de las disciplinas. Las diferencias son las fuerzas que se aplican en el agua son distintas a las aplicadas en medio terrestre, el peso corporal cambia, la noción del esquema corporal debe adaptarse al nuevo medio provocando un nuevo proceso psicológico; cambia el centro de gravedad y aparece el centro de flotación. Los medios sólidos, como el suelo donde nos apoyamos o las sogas o barras donde nos suspendemos, condicionan de una manera distinta (u opuesta) al manejo de nuestro control corporal. Esto implica una gran diferencia desde lo sicomotriz y, a su vez, genera en el ser humano una forma de exploración del medio diferente al medio terrestre.

Debemos entender que la transferencia y relación de la natación con la totalidad de las prácticas corporales es amplia y trasciende lo gimnástico. La relación y adaptación tiene su complejidad específica cuya lógica, tanto social interna como motora, se puede relacionar con varias disciplinas: atletismo-carreras-, deportes de conjunto-waterpolo-, gimnásticos-aquagym-natación artística, utilitario - salvamento, buceo, marineros-; es decir que se aplica a diferentes áreas y contextos.

Si bien en el plan de estudios los contenidos de la asignatura corresponden a disciplinas, estas serán abordadas como tal: con sus límites y contenidos específicos. Se relacionarán los aspectos en común de ambas: los psico y sociomotrices, y sus potencialidades didácticas y formativas. Una visión similar a las taxonomías que propone Parlebas, es decir los elementos que tengan en común actividades diferentes.

La acrobacia consiste en la realización de movimientos inusuales de nuestro cuerpo, en situaciones y posiciones también inusuales, creadas por las diferentes culturas; así se recrea lo lúdico y lo artístico con una gran relación con la danza. El desarrollo urbano de actividades como el Hip-Hop, Parkour, Capoeira, etc. tienen gran contenido de acrobacia y coreografía; y muchos ejercicios acrobáticos comunes a las gimnasias artística, rítmica y acrobática; la modalidad de circo también se desarrolló bastante en los últimos años. Esto es un gran atractivo para las actividades expresivas. Encontramos acrobacia en la amplia gama de deportes llamados acrobáticos y en la danza. Los ejercicios comunes pueden y deben tener las significaciones diversas como lo competitivo y lo expresivo. La federación Internacional de Gimnasia tiene un espacio llamado Gimnasia para Todos: se presentan esquemas de conjunto en forma competitiva y de exhibición Paralelamente el conocimiento del código de puntuación de la Federación Internacional de Gimnasia debe ser básico y

tener nociones mínimas de juzgamientos. De esta forma entramos en detalles generales sobre las competencias, su organización, categorías, nivel deportivo, etc. Para esto se estudiarán las formas de trabajo de la Confederación Argentina de Gimnasia y la Federación Rionegrina de Gimnasia, sus reglamentaciones y enfoque para su desarrollo masivo. De esta forma el futuro docente iniciará su visión sobre la realidad de trabajo de nuestro país. Para vivenciar mejor esto último, los alumnos participarán activamente en torneos y entrenamientos.

La natación proporciona todos los elementos necesarios para conocer y aplicar las diferentes técnicas de nado y establece pautas concretas para manejarse con seguridad y dominio de las mismas.

Nos proponemos en esta cátedra, dar los conocimientos básicos de estas disciplinas deportivas de lo más simple a lo más complejo, Entendido como metodológico y como posibilidad de desarrollo de una actividad para todas las diversidades; y el sentido de su aplicación según los distintos contextos: deportivos, expresivos, utilitarios, terapéuticos. Los aspectos recreativos formales e informales, y los competitivos serán tenidos en cuenta. Integrar estas es fundamental para realizar el proceso educativo.

Por otra parte, la actividad muscular localizada permite visualizar y corregir distintos movimientos y posturas que lo requieran. Aquí tenemos una herramienta útil para el trabajo deportivo y la salud como es la gimnasia correctiva.

2. OBJETIVOS:

- Contribuir al desarrollo de las capacidades físicas y técnicas acrobáticas y de nado del estudiante.
- Comprender los alcances de los contenidos fundamentales de la natación y de los movimientos acrobáticos en los diversos aspectos: educativo, utilitario, competitivo, recreativo y terapéutico.
- Brindar los fundamentos teóricos y los contenidos técnicos-metodológicos de la natación y de la acrobacia en etapas iniciales de cada actividad.
- Capacitar al estudiante en el manejo de la seguridad y en la necesidad e importancia de esta en la natación y la acrobacia.

3. CONTENIDOS SEGÚN PLAN DE ESTUDIOS:

Capacidades físicas, formación física de base y especial en la adolescencia.

Preparación física-formativa del alumno universitario con relación a las asignaturas del año en curso. Gimnasia artística y correctiva. Aplicación de los contenidos de la enseñanza.

Natación I deberá atender los contenidos de FCM I.

4. CONTENIDO PROGRAMA ANALÍTICO:

Unidad 1

Natación. Ambientación- Juegos aplicativos Entrada al agua-traslación-inmersión relajación. Movimientos básicos en diferentes posiciones. Familiarización con el medio. Dominio del cuerpo en el agua. Control respiratorio. Juegos con y sin elementos.

Bibliografía: Hacia el Dominio de la Natación. Navarro, F. Ed. Gymnos. Madrid 1995. 1060 ejercicios y juegos de natación. Lanuza, A.Ed. Paidotribo. Barcelona 1992. Apuntes de cátedra

Unidad 2

Métodos de enseñanza de las destrezas motoras y de entrenamiento (conceptos básicos).

El aprendizaje motor en Acrobacia, Natación y deportes sicomotrices en general: influencias volitivas, motivación y temores ante el nuevo hábito motor, representación mental a través de ejercitaciones. Repetición, encadenamiento, y transferencia. Aplicación de los métodos analítico y global. Guía verbal de aprendizaje de una destreza.

Bibliografía: “El futuro anterior” M. Giraldes Aprendizaje motor: Pavlov, Meinel, Gaulhofer, Fetz. Apuntes de cátedra

Unidad 3

Flotación- Zambullidas- Deslizamientos. Flotación dorsal, ventral asistida. Formas básicas de movimiento. Principios que influyen. Zambullidas de cabeza. Deslizamientos: metodología. Diferentes tipos de zambullida. Introducción a los estilos. Juegos aplicativos.

Bibliografía: Pedagogía de la natación- Fernando Navarro. Ed. Miñón-1978. Manual de enseñanza y entrenamiento formativo técnico. Osvaldo Arsenio – Raúl Strnad. La natación –Ciencia y técnica.- J. Counsilman. Ed. Hispano-europea-1995 Apuntes de cátedra

Unidad 4

Gimnasia Correctiva: Concepto; características que las identifican; Métodos y test de evaluación para detectar defectos posturales y musculares.

Deportes acrobáticos: concepto de acrobacia. Estructuras dinámicas (familia de movimientos).

Descripción de los deportes acrobáticos: generalidades, características e interrelación. Orígenes y forma de trabajo. Objetivos recreativos, coreográficos y competitivos.

Bibliografía: Gimnasia correctiva. A Langlade. Apuntes de cátedra. El futuro anterior. M. Giraldes

Unidad 5

Desplazamientos en flotación ventral, lateral y dorsal. Variantes técnicas y de ritmo en las acciones de brazos y piernas. Estudio de las técnicas de desplazamiento: acción propulsora de piernas y estabilizadora de brazos y viceversa. Técnicas preestablecidas y de construcción libre. Enseñanza y fundamentos de las acciones de piernas y tronco de

espalda, pecho y mariposa. Metodología, detección de errores y corrección. Posición del cuerpo en el agua. Respiración. Coordinación general.

Bibliografía: 1060 ejercicios y juegos de natación. Lanuza, A.Ed. Paidotribo. Barcelona 1992. Manual de enseñanza y entrenamiento formativo técnico. Osvaldo Arsenio – Raúl Strnad. Natación por Alarcón. Apuntes de cátedra

Unidad 6

Acrobacia y danza: relación y uso. Didáctica y organización de la clase; cuidados a tener en cuenta. La gimnasia y la acrobacia en las escuelas: generalidades y objetivos. Acrobacias grupales. El ejercicio técnico, deportivo y artístico.

Gimnasia artística: descripción y generalidades. Disciplinas, reglamentación y evaluación (arbitraje), formas de competencias (escolar y federado). Categorías.

Bibliografía: Apuntes de la Confederación Argentina de Gimnasia (C.A.G.) y de cátedra. Fundamentos de la gimnasia deportiva. Claude Piard. El Acrosport en la Escuela.- M. Santana, J. Bedoya, F. Bautista. Ed. INDE- 1996

Unidad 7

Ejecución técnica de los ejercicios y de sus pasos metodológicos, cuidado práctico de los mismos, armado y ejecución de esquemas grupales, observación visual y correcciones por parte de los alumnos de las disciplinas que figuran a continuación.

Suelo: roll adelante y atrás a brazos extendidos, vertical y sus combinaciones (al roll, secante, a fuerza, con giros, rechazos y diferentes posturas.), vertical roll a brazos extendidos, morteros, yuxte, suplés, medialuna a una mano. Variantes de roídos y apoyos (enlaces).Saltos gimnásticos de amplitud (jeté, gacela, etc.) y giros.

Salto: -con trampolín: ídem saltos gimnásticos y roll volado en escuadra y plancha. -con cajón: ambientación (roles, pasajes laterales y circulares).Pídola y hockey. La organización de las clases en escuelas primarias, secundarias y deportivas.

Bibliografía: Gimnasia Artística, su enseñanza en escuelas y talleres. Palmeiro-Pochini. Stadium 2012

El mundo de la gimnasia artística en teoría y práctica. Flavio Bessi. Editorial Dunken 2016

Unidad 8

Técnica de crol. Estudio de la técnica de nado crol. Enseñanza y fundamentos. Metodología, detección de errores y corrección. Posición del cuerpo en el agua. Movimientos de piernas y brazos. Respiración. Coordinación general. Partida y vuelta reglamentaria.

Bibliografía: Hacia el Dominio de la Natación. Navarro, F. Ed. Gymnos. Madrid 1995. Nadar más rápido- E. W. Maglischo. Ed. Hispano-europea-1995. Natación por Alarcón. Apuntes de cátedra

Unidad 9

Ejecución técnica de los ejercicios y de sus pasos metodológicos, cuidado práctico de los mismos, armado y ejecución de esquemas grupales, observación visual y correcciones por parte del alumno de las disciplinas que figuran a continuación.

Viga: saltos gimnásticos, serie gimnástica y serie mixta, apoyos a fuerza y flotantes cada vez más complejos. Roll adelante, medialuna, vertical. Entradas: roll volado, a vertical. Salidas: rondó, roll volado, medialuna, mortero.

Barra Fija: -Baja: Serie. Kips de báscula y a horcajadas. Vuelta adelante. Apoyo plantar en la barra a piernas juntas y separadas, salida pez desde las posiciones anteriores. -Alta: balanceos y los mismos ejercicios aprendidos en barra baja.

Bibliografía: Gimnasia Artística, su enseñanza en escuelas y talleres. Palmeiro-Pochini. Stadium 2012

El mundo de la gimnasia artística en teoría y práctica. Flavio Bessi. Editorial Dunken 2016

Contenidos Actitudinales

En esta asignatura se abordan ejercicios acrobáticos específicos de la gimnasia artística y acrobática de una complejidad técnica y de riesgo mayor que los abordados en la materia correlativa de primer año. Esto exige una profundización en la valoración cooperativa de la asistencia técnica al ejecutante de los ejercicios.

La introducción al medio acuático implica un conocimiento nuevo y su exploración con el cuerpo; la ansiedad y los miedos que este medio genera se resuelven mejor si existe una cooperación en lo afectivo y en la asistencia técnica, y, conocimiento de esas acciones motrices.

Por lo tanto la cooperación no es solo un valor social a transmitir, sino una necesidad del rol docente y del trabajo de los alumnos.

En ambas disciplinas, se necesita usar y fortalecer el conocimiento de la técnica, la asistencia y la observación visual de las mismas (contenidos a enseñar, saberes disciplinares); esto implica una actitud de responsabilidad para construir ese conocimiento, que debe sumarse a lo divertido de una práctica corporal.

El cuidado de los aparatos de gimnasia y su manejo es similar a la materia correlativa anterior.

Los ejercicios acrobáticos generan en nuestra cultura prejuicios y estereotipos dada su dificultad; se cree y mistifica que son cosas de circo y vértigo, que es para superdotados, que es para hiperlaxos, etc. Hay que desmitificar la acrobacia y promover su práctica entendiendo que todos podemos hacer acrobacia en la medida de nuestras posibilidades y de nuestro gusto superando estos prejuicios.

De igual manera, el medio líquido provoca temor al tener que manejarse en él; esta es una barrera a veces muy difícil de superar (no siempre), pero no imposible.

En situación de alumnos de profesorado, futuros docentes, la intencionalidad en la superación de estas barreras debe ser generada por profesores y alumnos, y manifestarse en la voluntad de ambos.

Se entiende y pretende desde la cátedra, que el alumno valore la seguridad en estas actividades físicas, el cuidado del propio cuerpo y de los otros; saber, conocer y respetar los límites personales y de los otros, no subvalorar a nadie ni a sí mismo.

También se debe valorar el propio proceso cognitivo y de esta valoración “construir su importancia y significado”.

Contenidos procedimentales

La seguridad sigue siendo una norma prioritaria, similar a la correlativa de primer año; en este aspecto también se necesita fortalecer la técnica tanto en la ejecución y asistencia, como en la observación visual, preparación de colchonetas, colchones, etc. para una ejecución segura y didáctica.

Las precauciones en el agua son importantísimas; estar solo en sectores de baja profundidad, pasar a la parte más profunda con un ayudante, etc. en las etapas más iniciales de personas con poca o ninguna experiencia, son factores de máxima precaución, que implican un desarrollo y aplicación en la tarea de los alumnos.

La observación visual y detección de los movimientos de una persona nadando o ejecutando un ejercicio gimnástico, nos muestra la técnica y actitud de esa persona ante su propio proceso educativo: sus motivaciones, frustraciones, placeres, afectos, sus características posturales y su técnica de ejecución, entre otras vivencias. Es la intencionalidad de la cátedra, que se apliquen los conocimientos, se evalúen y se construyan y modifiquen las estrategias metodológicas según lo evaluado; esto implica elaborar procedimientos ante la situación educativa.

El conocimiento y elaboración de las organizaciones didácticas específicas para los aceres motrices serán planteados durante la cursada.

La elaboración de esquemas grupales seleccionando actividades que integren los elementos técnicos, expresivos y cooperativos propios de la actividad, es un procedimiento de construcción de los alumnos con estos temas.

5. BIBLIOGRAFÍA BASICA Y DE CONSULTA:

La natación –Ciencia y técnica.- J. Counsilman. Ed. Hispano-europea-1995

Natación.- Norberto Alarcón. Grupo de Estudios 757-2010

Natación I. Manual de enseñanza y entrenamiento formativo técnico. Osvaldo Arsenio – Raúl Strnad 1998

Pedagogía de la natación- Fernando Navarro. Ed. Miñón-1978.

Nadar más rápido- E. W. Maglisco. Ed. Hispano-europea-1995

1060 ejercicios y juegos de natación. Lanuza, A.Ed. Paidotribo. Barcelona 1992

Hacia el Dominio de la Natación. Navarro, F. Ed. Gymnos. Madrid 1995

Reglamento de la natación- Ed. Stadium.

Frontera y Aquino. “Gimnasia Deportiva Masculina”. Ed, Stadium-1985

Colin Still. “Manual de Gimnasia Artística Femenina”. Ed. Paidotribo.
Bruno Grandhi. Didáctica y metodología de la gimnasia artística. Ed. Juris-1995
El Futuro Anterior.- Mariano Giraldes. Ed. Stadium-2001
El Acrosport en la Escuela.- M. Santana, J. Bedoya, F. Bautista. Ed. INDE- 1996
1000 Ejercicios y juegos aplicados a las actividades corporales de expresión. Mateu
Gimnasia Artística, su enseñanza en escuelas y talleres. Palmeiro-Pochini. Stadium 2012
El mundo de la gimnasia artística en teoría y práctica. Flavio Bessi. Editorial Dunken 2016
Serra, Durán Delgado y Troguet Taull. Ed. Paidotribo-2006
Apuntes de cátedra: Acrobacia, su cultura, estructuras dinámicas y biomecánica.
Aprendizaje motor. Métodos de enseñanza. Prácticas acuáticas y gimnásticas y sus contextos. Metodología de ejercicios.

6. PROPUESTA METODOLOGICA:

La materia es teórico-práctica. Los prácticos son en pileta y gimnasio y tendrá espacios de ejecución de los ejercicios por parte de los estudiantes con observaciones visuales de ellos mismos para su posterior corrección y guía de los docentes y de los estudiantes. Tal como figura en la fundamentación “dar los conocimientos básicos de estas disciplinas deportivas de lo más simple a lo más complejo”, es la forma en que se abordarán desde la cátedra.

Las unidades están en orden de progresión, pero sus temáticas se extienden a lo largo del año.

Esta cátedra abordará los contenidos desde la práctica presencial en gimnasio y pileta, para complementar desde la teoría con clases virtuales/presenciales.

Los alumnos deberán construir:

- Coreografías grupales de elementos vistos en la cursada.
- Construir segmentos de clase sobre una temática específica.

Se realizarán prácticos de observación y participación en eventos locales.

Los teóricos tratarán los contenidos y estructuras fundamentales de ambas disciplinas, sus posibles marcos teóricos, los métodos de enseñanza y la explicación de los prácticos.

Para garantizar la seguridad personal y de terceros en la actividad física es requisito que los estudiantes respeten los siguientes items:

- Vestimenta deportiva apropiada para la disciplina
- Uñas cortas
- Pelo recogido
- No uso de pirsing, expansores, aros, anillos, pulseras, reloj, collares, etc

En las cursadas presenciales se respetaran los protocolos Covid actualizados.



7. EVALUACIÓN Y CONDICIONES DE ACREDITACION:

CURSADA REGULAR:

Asistencia:

80% de asistencia a clases prácticas y teóricas (presenciales y virtuales).

Asistencia a clases implica participación activa sea cual fuere el estado de presencia del alumno.

Las llegadas tardes serán admitidas hasta los 10 minutos del horario previsto. Pasado este se considerará ausente. Del mismo modo el ausentarse antes de la finalización de la clase. Se podrán tener doce inasistencias a lo largo del año, seis por módulo.

Dos S.A.F., equivalen a una falta completa.

Aquellos alumnos que soliciten no realizar actividades prácticas durante la clase, deberán realizar un registro de la misma, para ser compartido en un drive.

Cada ausencia podrá ser justificada, certificado de por medio, y es facultad del equipo de cátedra, en caso de quedar libre el alumno, considerar dichas justificaciones para permitir la re incorporación a las actividades.

Trabajos prácticos

- Elaboración de una coreografía grupal
- Ejecutar una técnica global de natación; saber observarla y corregirla.
- Observar y corregir destrezas gimnásticas.
- Rendimiento Aeróbico: 150 mts libre, sin tiempo mínimo.
- Elaboración en grupos de un segmento de clase para darlo a sus compañeros.
- Microenseñanzas
- Cuestionarios a través de la plataforma virtual.

Para aprobar la misma deberán realizar todos los trabajos prácticos anteriormente mencionados (aprobado/desaprobado)

Luego rendirán 50mts técnica de crol práctico con su análisis y corrección. Si la calificación es entre 4 y 6 regularizan y si es mayor a 7 pueden acceder a la promoción.

POR PROMOCIÓN

Para aprobar la misma deberá obtener como mínimo 7(siete) en cada una de las instancias que se mencionan a continuación. La nota final será el resultado del promedio de todas.

Primero se toma el práctico de natación, si en éste la nota es de 7(siete) o superior, se pasa al práctico de gimnasia y lo mismo para pasar al teórico.

- Práctico de Natación

- Técnica de Zambullida, vuelta americana y 50 mts. de crol.
- Propulsiones de piernas de las técnicas de nado espalda, pecho y mariposa en 25 mts.
- Rendimiento aeróbico: 500 mts. de crol (aprobado/desaprobado) sin tiempo mínimo.

- Práctico de Gimnasia

- Ejecución de las destrezas que figuran en la unidades; se pide una realización global del movimiento pudiendo hacerse con asistencia (aprobado/desaprobado).
- Cuidado y observación de los ejercicios acrobáticos y sus metodologías: se pretende que el alumno sepa evaluar lo observado y su propio cuidado y las correcciones metodológicas para cada caso. Se permiten hasta dos errores técnicos en las asistencias.

-Teórico (oral o escrito) sobre didáctica, metodología y técnica.

EXÁMEN FINAL REGULAR

El examen final consistirá en una parte teórica escrita/oral sobre los temas que figuran en las unidades, que deberá aprobar con calificación mínima de 4 (cuatro).

Luego se pasa a la instancia práctica sobre ejecución, corrección, observación y cuidados de las destrezas de natación y gimnasia (ídem promoción). Se aprueba con calificación mínima de 4 (cuatro).

EXAMEN FINAL LIBRE

En examen final libre el alumno deberá rendir un examen escrito (teórico de todos los contenidos de la materia), que deberá aprobarse con una calificación mínima de 4 (cuatro). Luego se pasa a una instancia oral que constará de una parte práctica sobre ejecución, observación y cuidados de los ejercicios de natación y gimnasia (ídem promoción), que deberá ser acompañado de explicaciones teóricas sobre ejecución, corrección, observación y cuidados. Una vez aprobada la primera instancia de examen, se tendrá acceso a la segunda. La aprobación de la asignatura se obtiene con la aprobación de ambas instancias con una nota mínima de 4 (cuatro) y luego se promedian ambas notas.

8. DISTRIBUCIÓN HORARIA:

90 minutos de pileta semanales. Lunes desde las 8.15 hasta las 12.45hs, (3 comisiones).

90 minutos de gimnasio semanales. Jueves de 14 a 17 hs (2 comisiones)

Teóricos Virtuales/presenciales de 120 minutos cada 15 días (viernes de 14 a 16 hs)

Horarios de Consulta:

Martes de 11:30 a 13hs Gimnasio Estudiantes y Jueves de 21 a 23 natatorio club Los Pehuenes

9. CRONOGRAMA TENTATIVO:

MES	MODULO	
	NATAACION	GIMNASIA
marzo	Presentación de la materia	
	Ambientación Inmersión parte baja - Respiración frontal-ritmo respiratorio – Desplazamientos Desplazamientos	Repaso de contenidos de FCM I Vertical Principio metodología Mortero Balanceos en barra alta, desmonte atrás
abril	Flotación Ventral, Dorsal y Vertical Inmersión parte profunda	Cambio de frente en barra alta, desmonte atrás y adelante Completamos Mortero I
	Crol: Posición del Cuerpo – Patada - Brazada Global	Figuras Acrobáticas
mayo	Crol: Patada -Brazada Global - Respiración Lateral	Mortero al Paso
	Patada Espalda Zambullida parado y de cabeza Crol: Recobro - Respiración Bilateral	Plantilla Salida Mortero en viga alta Figuras Acrobáticas de mayor complejidad Yuste – Kip largo en barra
junio	Crol: Brazada fase subacuática	Formas de competencia en la Gimnasia Artística
	Vuelta Simple – Iniciación vuelta americana Parcial Teórico -Cuestionarios - TP	Acrosport
agosto	Técnica Crol – patada y brazada Global	Iniciación al Mortero



UNCo
BARILOCHE

	Drills-Ejercicios correctivos técnica crol	Preparación Física
mayo	Técnica Crol -Vuelta americana Patada Espalda	Mortero I y al paso
junio	TP- Micro-enseñanzas Iniciación patada mariposa	Medialuna a una mano Medialuna volada
julio	Metodologías y Estilos de Enseñanza	Mortero II Kip horcajada en barra
agosto	Técnica de nado + Zambullida de CROL	Yuste
septiembre	Patada Espalda Patada Mariposa	Saltos en cajón
octubre	Iniciación Patada de Pecho	Coreografías Individuales
noviembre	Técnica de nado de las 4 patadas	
	Repaso y Evaluación de Contenidos	
A Diario	Entrada en Calor, Fuerza, Resistencia, Velocidad, Juegos aplicativos	Entrada en calor, Preparación Física, Elongación, Equilibrio, Trabajos Posturales

Mg. Alfonso Aguilár
Secretario Académico
Centro Regional Univ. Bariloche
Univ. Nacional del Comahue

PROFESOR

CONFORMIDAD DEL DEPARTAMENTO

Mg. ALFONSO AGUILAR
Secretario Académico
Centro Regional Univ. Bariloche
Univ. Nacional del Comahue

CONFORMIDAD SECRETARIA ACADEMICA

CENTRO REGIONAL UNIVERSITARIO BARILOCHE