



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL COMAHUE
Centro Regional Universitario Bariloche

PROGRAMA DE CATEDRA: FORMACIÓN CORPORAL MOTORA II

AÑO ACADEMICO: 2011

CARRERA A LA QUE PERTENECE: EDUCACIÓN FÍSICA

PLAN DE ESTUDIOS N°: 435/03

CARGA HORARIA SEMANAL SEGÚN PLAN DE ESTUDIOS: 4 HORAS

REGIMEN: ANUAL

CUATRIMESTRE: -----

EQUIPO DE CATEDRA:	CARLOS EDERY	CARGO: PAD-2
	LUCIANA HARÁN	ASD-3
	RAÚL JULIÁN	AYP-3 (Licencia parcial)
	MATÍAS RAINONE	AYP-3

ASIGNATURA CORRELATIVA: FORMACIÓN CORPORAL MOTORA I

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 y del extranjero. 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 sociales internas comunes). Se refiere a una clasificación de las disciplinas y no a una fusión de las mismas.

La agrupación de diferentes disciplinas en una sola materia no debe perjudicar lo técnico-específico de cada una.

En FCM 2 se fusionan 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 esquema 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 varias disciplinas: atletismo-carreras, deportes de conjunto-waterpolo, gimnásticos-aquagym-nado sincronizado.

Desde la cátedra, la integración de estos contenidos se basará en la relación humana docente alumno como el mismo equipo de cátedra para ambas disciplinas proporcionando la misma filosofía de trabajo y desde una visión similar a la 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.

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.

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 y el sentido de su aplicación según los distintos contextos. 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 alumno.
- 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 alumno 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: caminar, trotar. Familiarización con el medio. Dominio del cuerpo en el agua. Control respiratorio. Juegos con y sin elementos.

Unidad 2

Esfuerzo físico: Supercompensación. Sistemas de energía. Métodos de enseñanza-aprendizaje de las destrezas motoras y de entrenamiento (conceptos básicos). Gimnasia: Marco teórico actual. Concepto. Clasificación. Gimnasia Correctiva: Concepto; características que las identifican; formas de trabajo según edades y necesidades diferentes. Métodos y test de evaluación para detectar defectos posturales y musculares. Introducción a la Gimnasia Pre-Esquí: concepto y aplicación. Su relación con la gimnasia artística. Bibliog.: Gimnasia correctiva. A Langlade. "El futuro anterior" M. Giraldes 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.

Unidad 4

Deportes acrobáticos: concepto de acrobacia. Estructuras dinámicas (familia de movimientos). Descripción de los deportes acrobáticos, características e interrelación. Orígenes y forma de trabajo. Objetivos recreativos, coreográficos y competitivos.: generalidades. 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. .Biblog.: Apuntes de cátedra. Aprendizaje motor: Pavlov, Meinel, Gaulhofer, Fetz. 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.

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.

Actividades con sogas aros y otros elementos. 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.

Bibliog.: Apuntes de la Confed. Arg. De gimnasia y de cátedra

Fundamentos de la gimnasia deportiva. Claude Piard.

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 rolios 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.

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.

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.

Contenidos actitudinales

En esta asignatura se abordan ejercicios acrobáticos específicos de la gimnasia artística y acrobática de una complejidad técnica y de riesgo mayores que los que se abordaron 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 la exploración del mismo, la ansiedad y los miedos que este medio genera se resuelven mejor si existe una cooperación en lo afectivo y en la asistencia técnica.

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.

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. De esto se deslinda 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, pero no imposible.

En situación de alumnos de profesorado, futuros docentes, la intencionalidad en la superación de estas barreras debe ser generada por el profesor y manifestarse en la voluntad del alumno.

Contenidos procedimentales

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

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 tiene la intencionalidad, por parte de la cátedra,

de que se apliquen los conocimientos previos para la evaluación de los mismos; su posterior estrategia metodológica según lo evaluado implica elaborar procedimientos ante la situación educativa.

El conocimiento y elaboración de las organizaciones didácticas específicas para los haceres 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.

Natación- J.C. Bird

Natación.- Norberto Alarcón

Pedagogía de la natación- Fernando Navarro

Natación- P. Franco, F.Navarro

Nadar más rápido- E. W. Maglischo

Reglamento de la natación- Ed. Stadium.

Frontera y Aquino. “Gimnasia Deportiva Masculina”. Stadium.

Colin Still. “Manual de Gimnasia Artística Femenina”. Paidotribo.

Bruno Grandhi. Didáctica y metodología de la gimnasia artística.

El Futuro Anterior.- Mariano Giraldes.

El Acrosport en la Escuela.- M. Santana, J. Bedoya, F. Bautista.

Apuntes de cátedra: Acrobacia, su cultura, estructuras dinámicas y biomecánica.
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 alumnos con observaciones visuales de ellos mismos para su posterior corrección y guía de los docentes y de los alumnos. Se realizarán prácticos de observación y participación en eventos locales.

Los teóricos tratarán los contenidos y estructuras fundamentales de ambas disciplinas y la explicación de los prácticos

7. EVALUACIÓN Y CONDICIONES DE ACREDITACION:

CURSADA: Trabajos prácticos

- Elaboración de un esquema grupal.
- Rendimiento muscular en pruebas localizadas de gimnasia.
- Ejecutar una técnica global de natación y saber observarla.
- Elaboración en grupos de un bloque temático para darlo a sus compañeros.
- Prácticas de ayudantía y/o observación en actividades barilochenses de gimnasia y natación: torneos, encuentros, clases.

PROMOCIÓN:

- Teórico sobre didáctica, metodología y técnica con puntaje de 7 o más.
- Ejecución de los ejercicios vistos en la cursada:

Natación

- Técnica 50 mts. Para crol y propulsiones de piernas de las técnicas de nado con puntaje de 7 o más.
 - Rendimiento 500 mts. Combinando diferentes estilos (apr- desap.).

Gimnasia

- Ejecución de las destrezas que figuran en la unidades; se pide una realización global del movimiento pudiendo hacerse con asistencia (apr. desap.).
- Cuidado y observación de los ejercicios de gimnasia artística y natación: se pretende que el alumno sepa evaluar lo observado y su propio cuidado, y, el procedimiento metodológico para a seguir según lo evaluado por el propio alumno con puntaje de 7 o más. Se permiten hasta dos errores técnicos en las asistencias. Las instancias de evaluación serán dos para los teóricos y tres para los prácticos, pudiendo el alumno rendir total o parcialmente los contenidos de evaluación.

EXÁMEN FINAL


El examen final consistirá en una parte teórica sobre los temas que figuran en las unidades, que deberá aprobarse para pasar a la instancia práctica sobre ejecución, observación y cuidados de los ejercicios de natación y gimnasia (idem promoción). El puntaje será de 4 o más para teóricos y prácticos.

8. **DISTRIBUCIÓN HORARIA:** 90 minutos de pileta, 90 minutos de gimnasio; estos son dos actividades prácticas diferenciadas en lugar físico y día. Teóricos cada 15 días al inicio y una vez al mes en el 2º cuatrimestre(sujeto a variaciones)

9. CRONOGRAMA TENTATIVO:

- Marzo-Abril. Unidades 1 y 4
- Mayo. Unidades 2, 3 y 4.
- Junio-Julio. Unidades 5, 6 y 7.
- Agosto- Septiembre. Unidades 6, 8 y 9
- Octubre. Unidades 6, 7, 8 y 9.
- Noviembre. Unidades 7, 8, y 9. Evaluaciones.

10.



PROFESOR
(firma y aclaración)



CONFORMIDAD DEL DEPARTAMENTO
(firma y aclaración)

CONFORMIDAD DEL CENTRO REGIONAL UNIVERSITARIO BARILOCHE
(firma y aclaración)



Prof. Marisa N. Fernandez
Secretaria Académica
Centro Regional Universitario Bariloche
Universidad Nacional del Comahue