



**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL
COMAHUE
Centro Regional Universitario Bariloche**

PROGRAMA DE CATEDRA: GIMNASIA III (optativa de oferta fija)

AÑO ACADÉMICO: 2008

CARRERA A LA QUE PERTENECE: EDUCACIÓN FÍSICA

PLAN DE ESTUDIOS N°: 435/ O3

CARGA HORARIA SEMANAL SEGÚN PLAN DE ESTUDIOS: 2 HORAS

REGIMEN: ANUAL

CUATRIMESTRE:

**EQUIPO DE CATEDRA: RAÚL JULIÁN
CARLOS EDERY**

**CARGO: ASD/EC- 2
PAD-2**

(Cumple como ASD)

**ASIGNATURA CORRELATIVA: FORMACIÓN CORPORAL MOTORA I
aprobada y FORMACIÓN CORPORAL MOTORA II cursada**

Fundamentación:

En este nivel nos dirigimos al aspecto deportivo en forma más específica. Teniendo en cuenta que en FCM II Modulo Gimnasia 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, preparación física específica, bases para el entrenamiento. También tratamos de hacer una aproximación a otras disciplinas gimnásticas como la acrobacia en parejas y en grupos, telas, saltos con soga simple y doble, swing, zancos, etc.

Objetivos:

Contribución a la formación físico-técnica del alumno.
Adquirir técnicas de destreza más complejas y sus cuidados.
Conocimientos de otras disciplinas gimnásticas.
Darle herramientas para insertar otras actividades acrobáticas en la escuela.

Contenidos según plan de estudios: la asignatura Gimnasia III es optativa.

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-Acrobacias en Telas.
- 4- Sogas, swing, zancos.

Programa analítico:

Unidad I

Destrezas: metodologías y cuidados. Repasos de las destrezas vistas en Formación Corporal Motora II, Modulo Gimnasia.

Suelo: flic-flac, mortal adelante y atrás, rondo flic-flac, rondo mortal, flic-roll, Valdez, Healy Quili, tempo, Medialuna sin manos, enlaces y combinaciones. Ejercicios de Acrosport para escuela y niveles intermedios, trabajos en duos, tríos y más.

Salto con Cajón: vertical plancha, mortero, rondo, yamashita, rondo y mortero con medio giro a la salida.

Unidad II

Viga: Saltos con giros, suples adelante y atrás. Flic flac. Mortal adelante y atrás de salida. Entradas a vertical y con trampolín.

Barra Fija: barra alta gran montada, soltadas simples, mortal atrás de salida, vuelta adelante y atrás desde el apoyo dorsal, kip y salida pez desde distintas posiciones. Serie. Plantilla y cuclillas con salida . Barra baja: Plantilla con vuelta completa. Flotantes a vertical.

Caballo con arzones: paso dobles, coronamientos, tijeras.

Unidad III

Acrobacias en Telas: diferentes técnicas para trepar, deslizamientos, figuras en posición vertical e invertidas.

Soga: soga simple, saltar con y sin entrada, en forma individual, en parejas, tríos, combinaciones, saltos con desplazamientos. Soga doble, saltar entrando en forma individual y en parejas. Figuras con dos, tres y más sogas. Saltos con desplazamientos.

Swing: movimientos básicos con uno y dos elementos. Cruces en diferentes planos, combinaciones

Zancos: construcción y manejo de zancos de diferentes alturas

Unidad IV

Estructura general de los entrenamientos de Gimnasia Artística. Contenidos específicos del deporte. Progresión de los mismos.

Sesión de entrenamiento y clase de gimnasia. Preparación física y física técnica.

Nomenclatura y descripción teórica de ejercicios de dificultad.

ACLARACIÓN: en las unidades I, II y III se mencionan varios ejercicios del deporte y de otras disciplinas. Los mismos serán ejecutados prácticamente por el alumno, se realizarán los cuidados físicos, se observará visualmente a sus compañeros para detectar los errores de aprendizaje y efectuar las correcciones, con las correspondientes didácticas de cada caso. En lo posible se tratará de filmar las ejecuciones como los cuidados de los diferentes ejercicios para que el alumno pueda observarse y de esa manera visualizar mejor las correcciones, tanto de los cuidados como de la técnica.

Unidad V

Construcción de diferentes aparatos de gimnasia: tamblinera, tabla de pique, minitramp, barrotes de paralelas, anillas, arzones, viga de equilibrio, cajón de salto, potro, etc.

Elección de los materiales de construcción teniendo en cuenta las diferentes opciones para cada aparato. Niveles de calidad según materiales. Evaluación de precios para adaptarse a las posibilidades de cada institución.

Seguridad: pautas a tener en cuenta según el tipo de material, el gimnasio donde se instalen y los grupos con los que se trabajen.

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.

Propuesta metodológica:

La asignatura es teórico- práctica. Se ejecutarán prácticamente los distintos ejercicios y se realizarán también los cuidados de los mismos con el objetivo de vivenciar corporalmente el proceso de enseñanza aprendizaje siendo este un método de asimilación.

Evaluación y acreditación:

Para aprobar la cursada los alumnos deben realizar dos trabajos prácticos y tener el 80% de la asistencia.
Para promocionar deberán aprobar con 7 (siete). Se evaluará los cuidados de las destrezas en los diferentes aparatos, la ejecución de las destrezas en los aparatos, con los elementos (tela, sogá, zancos, swing), acrobacia en grupos y la parte teórica.

Inasistencias

Se podrán tener 6 inasistencias a lo largo de todo el año.

Indumentaria

Será obligatorio el uso de alpargatas con suela de goma, badanas o medias y ropa deportiva adecuada.

Horarios: se dictan 2 hs. semanales en el gimnasio, horarios de consulta en el gimnasio a determinar.


Raúl Julián
PROFESOR
(firma y aclaración)


CONFIRMIDAD DEL DEPARTAMENTO
(firma y aclaración)


Lic. MARIA INES SANCHEZ
Secretaria Académica
Centro Regional Universitario Bariloche
Universidad Nacional del Comahue

CONFIRMIDAD DEL CENTRO REGIONAL UNIVERSITARIO BARILOCHE
(firma y aclaración)