



Centro Regional Universitario Bariloche

PROGRAMA DE CATEDRA: FORMACIÓN CORPORAL MOTORA I

AÑO ACADEMICO: 2007

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: JUAN CÁRDENAS
CARLOS EDERY
RAÚL JULIÁN
LUCIANO MAGRINI

CARGO: ASD/EC-2
PAD-2
ASD/EC-2 Cumple como ASD
AYP-3

LA MATERIA ES COLEGIADA

ASIGNATURA CORRELATIVA: INTRODUCCIÓN A LA EDUCACIÓN FÍSICA

1. FUNDAMENTACION: El ser humano, desde que tuvo conciencia de ser ha tratado con buenos o malos resultados, ir más allá de lo que su característica genética le ha dado. Este afán por progresar le llevó a adaptar toda una serie de movimientos para su supervivencia, en principio, y así su ingenio y capacidad física. Esto le llevó a modificar formas de desenvolverse, por otras más complejas pero que dieron sus frutos cuando, por ellas, vio la mejora en su vida cotidiana. Lo que era un proceder sencillo pero no siempre efectivo, se fue transformando en una compleja combinación de acciones, que para mejorarla más, fueron practicadas en forma sistemática y estructurada en función de su utilidad dejando de ser movimientos naturales para transformarse en acciones construidas para un beneficio particular. Así fueron apareciendo ciertas técnicas que requerían un ajuste motor específico, que de no ser realizadas de determinada manera, no obtenían el mismo resultado. Estos ajustes venían acompañados de formación física para su ejecución. La evolución siguió su curso hasta nuestros días donde el afán de superación no ha cesado pero el objeto de movimiento a tomado diversos rumbos. Hoy una buena formación corporal va desde el aspecto competitivo hasta los programas de salud, diferenciándose entre ellos los alcances, volúmenes y el fin último de estas prácticas.

OBJETIVOS: -Mostrar desde la práctica las distintas formas de abordar técnicas construidas y sus cuidados.
-Conocer las formas básicas naturales de movimiento, las metodologías y juegos para ejercitarlas.

- Conocer las estructuras básicas de gimnasia y atletismo
- Saber las edades adecuadas para poner en práctica las distintas actividades.
- Saber que lugar deben ocupar en un curriculum educativo.
- Preparar psicofísicamente al alumno para el cursado de la carrera.

2. CONTENIDOS SEGÚN PLAN DE ESTUDIOS: Formas básicas de movimiento: definición, clasificación, actividades y juegos. Clasificación de los movimientos corporales: naturales y contruídos. El gesto formativo-deportivo. Capacidades motoras: esfuerzo muscular y orgánico en el deporte y la vida cotidiana. La preparación física como sustento del deporte y la salud. Actividades según estadios evolutivos de la infancia y la niñez. Juegos predeportivos. Gimnasia formativa. Atletismo. Estrategias metodológicas para el sistema educativo y fuera de él

3. CONTENIDO PROGRAMA ANALÍTICO:

MODULO DE GIMNASIA

Programa analítico:

Unidad I

Breve resumen teórico de la Gimnasia y la Educación Física.
Evolución de la Gimnasia. Tipos de Gimnasia, su uso y su aplicación.
Fundamentos técnicos, recursos didácticos. Terminología.

Bibliog.: Teoría gral. de la gimnasia. A Langlade
El futuro anterior. M Giraldes

Unidad II

Cualidades físicas, concepto, características generales.
Fuerza, Resistencia, Velocidad, Flexibilidad, Equilibrio y Coordinación,
subdivisiones, formas de trabajo, funciones y objetivos de cada cualidad.
Ejercicios y métodos de entrenamiento de las cualidades físicas, combinaciones, trabajo
general y especial.
Aplicación pedagógica. Juegos específicos. Dificultades y soluciones.
Postura.

Bibliog.: Metodol. De la Ed. Física. M. Giraldes.
Curso Nac. De Prep. Físico. N. Alarcón

Unidad III

Formas básicas de movimiento: concepto y enumeración.
Ejercicios contruídos: concepto y aplicación.
Articulaciones y músculos que trabajan en cada una, actividades y juegos para ejercitar
dichos grupos musculares.

Bibliog: Gimnasia Formativa. M. Giraldes

Unidad IV

Métodos de enseñanza aprendizaje de destrezas motoras.

La Gimnasia en el ámbito formal y no formal, plan de clases, marco teórico y práctico.
Planes de juego, secuencia de actividades.

Bibliog.: El futuro anterior. M Giraldes

Unidad V

Gimnasia con aparatos y elementos: colchonetas, trampolín, viga baja, barra, pelotas, bastones. Ambientación y juegos para distintas edades.

Unidad VI

Metodología, cuidado, observación de errores y corrección de las siguientes destrezas: roll adelante, roll atrás, vertical, vertical-roll, media luna, rondó. Saltos gimnásticos: potrillo, tijera, bolita, postura, extensión, con giros; giros a un pie.
Salto con trampolín: en extensión(con medio y un giro), splitz, agrupado, carpado, roll volado.

Unidad VII

Metodología , cuidado, corrección y observación de destrezas en viga y barra.
Viga: roll adelante, vertical , medialuna y saltos en viga baja; entradas simples, desplazamientos y saltos en viga alta. Posiciones estáticas de equilibrio.
Barra fija: balanceos con salida adelante y atrás, con distintas tomas; vuelta pajarito en barra baja y alta, flotantes, vuelta atrás vueltas a horcajadas, cambios de frente en apoyo.

Bibliografía general

Giraldes Mariano. "Metodología de la Educación Física", "Gimnasia Formativa", y "El Futuro anterior"

Muska Mosston. "Gimnasia Dinámica". Stadium.

Dieckert. "Gimnasia, Deporte y Juego". Stadium.

Langlade Alberto. " Teoría general de la Gimnasia"

Riestra A. y Flix. J. "1004 Ejercicios de Flexibilidad". Paidotribo

Bibliografía orientada

Las unidades VI y VII utilizan esta bibliografía

Frontera v Aquino. "Gimnasia Deportiva Masculina". Stadium.

Bruno Grandi. "Didáctica y Metodología de la Gimnasia Artística". Juris.

Contenidos actitudinales

Tanto la gimnasia formativa como la gimnasia artística tienen prácticas corporales en la que se trabaja en contacto con el cuerpo de otras personas: transportar o levantar un elemento pesado o de difícil manejo, ayudar a un compañero a realizar un ejercicio de flexibilidad, cuidar la ejecución de una acrobacia son actividades típicas de estas disciplinas. Por lo tanto, valorar el trabajo cooperativo según lo requiera cada actividad es un trabajo que se realizará en la cátedra.

Los elementos que se usan en gimnasia suelen ser pesados y/o de difícil traslado: se enseñará como deben manejarse y cuidarse los mismos al igual que las instalaciones instando a la reflexión sobre el espacio físico en el que todos trabajaremos.

Superar estereotipos y prejuicios sobre los hábitos motores; estas provocan discriminación y autodiscriminación: el "fuerte" hace fuerza y el "flexible" hace flexibilidad.

Contenidos procedimentales

La utilización de los ejercicios preparatorios y posturales como ejes de la buena salud y de la higiene corporal.

Reflexión, selección y práctica de ejercicios y actividades en las que se integren lo orgánico, motor y expresivo en función de movimientos grupales

La seguridad como norma prioritaria en movimientos acrobáticos y de velocidad, teniendo en cuenta los riesgos corporales que implican.

Evaluación del módulo

Los requisitos para aprobar la cursada son: asistencia a las clases (80%) y la realización de 2 (dos) trabajos prácticos.

Inasistencias

Se podrán tener 6 inasistencias a lo largo del año, repartidas de la siguiente forma: 6 ausentes; 5 ausentes y 2 s.a.f.; 4 ausentes y 4 s.a.f..

Con respecto a los S.A.F. (Sin Actividad Física) no podrá tener más de 4 en todo el año.).

Indumentaria

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

Modulo : ATLETISMO I

UNIDAD 1)

CRITERIOS PARA LA INICIACION , DETECCION DE TALENTOS ANÁLISIS DE LOS MOVIMIENTOS GLOBALES DE LAS CARRERAS, LOS SALTOS Y LOS LANZAMIENTOS RELACION CON LOS JUEGOS COTIDIANOS ESCOLARES

LEYES MECANICAS QUE RIGEN LOS MOVIMIENTOS. APLICACIÓN DE LAS LEYES DE NEWTON.

UNIDAD 2)

ESTUDIO DE LA CUALIDADES FISICAS INTERVINIENTES EN LAS PRUEBAS ATLETICAS.

SISTEMAS ENERGETICOS , PREDOMINIO SEGÚN LA PRUEBA. EDADES ACONSEJABLES PARA EL DESARROLLO DE ESTAS . CARACTERISTICAS METODOLOGICAS DE LAS PRUEBAS ATLETICAS EN LA INICIACION , FACTORES CONDICIONANTES.

JUEGO REGLADO Y LIBRE, HERRAMIENTAS A FINES

UNIDAD 3)

DESARROLLO TEORICO PRACTICO DE LAS PRUEBAS: LANZAMIENTO DE

JABALINA , SALTO EN LARGO Y VELOCIDAD (100mts), RELEVOS 4 X 100

LEYES BIOMECANICAS QUE RIGEN SUS MOVIMIENTOS. METODOLOGIAS PARA SU ADQUISICION Y FORMAS DE TRANSMITIRLAS SEGÚN EL NIVEL DE PRACTICA,(escolar / extraescolar)

REGLAMENTO QUE LAS RIGEN .

CRITERIOS DE EVALUACION.

UNIDAD 4)

DESARROLLO TEORICO PRACTICO DE LAS PRUEBAS: LANZAMIENTO DE BALA , VALLAS I, SALTO TRIPLE I Y 1500 Mts.

(vallas y triple I se abordará en forma adaptada con el fin de adquirir las destrezas básicas de las pruebas, por lo tanto se harán en forma reducida ya sea en distancia, exigencia y altura de los obstáculos)

~~LEYES BIOMECANICAS QUE RIGEN SUS MOVIMIENTOS. METODOLOGIAS PARA SU ADQUISICION Y FORMAS DE TRANSMITIRLA SEGÚN EL NIVEL DE PRACTICA(escolar/ extraescolar)~~

~~REGLAMENTO QUE LAS RIGEN .~~

BIBLIOGRAFÍA

- ♣ METODLOGIA DEL ATLETISMO J. RUIS SANT Ed. PAIDO TRIBO)
- ♣ MECANICA DEL ATLETISMO G. DYSON STADIUM)
- ♣ EL MOVIMIENTO DEPORTIVO GROSSER HERMAN TUSKER ZINT MARTINEZ ROCA)
- ♣ DIDACTICA DE LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS M. PIERON GYMNAS)
- ♣ TEST DE LA CONDICION FISICA GROSSER STARISCHKA MARTINEZ ROCA)
- ♣ REGALAMENTO DE ATLETISMO Ed. STADIUM

