

Programa
1022

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL COMAHUE

SAN CARLOS DE BARILOCHE

Facultad: C.R.U.B.

Departamento: EDUCACIÓN FÍSICA

Plan de estudio: ORD 1083-94

Fecha : 30-03-03

Año académico: 2003

Programa de cátedra: GIMNASIA III

Carrera y año: Profesorado de educación física, orientación, actividades recreativas de montaña, 3^{er} año.

Carga horaria: 2 hs. Semanales. Anual.

Equipo de cátedra: Prof. Raúl Julián

Prof. Carlos Edery

Fundamentación:

En este nivel nos dirigimos al aspecto deportivo en forma más específica. Teniendo en cuenta que en Gimnasia II 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, técnicas más depuradas, preparación física específica, bases para el entrenamiento, etc.

Paralelamente el conocimiento del código de puntuación de la Federación Internacional de Gimnasia debe ser total y tener nociones mínimas de juzgamientos. De esta forma entramos en detalles más específicos sobre las competencias, su organización, categorías, nivel deportivo, etc. Para esto se estudiarán las formas de trabajo de la Confederación Argentina de Gimnasia, sus reglamentaciones y enfoque para su desarrollo masivo. Igualmente con la Federación Río Negrina de Gimnasia para que el futuro docente vea la realidad de trabajo de nuestro país. Para vivenciar mejor esto último, los alumnos participarán activamente en torneos y entrenamientos.

Objetivos:

Contribución a la formación fisico-técnica del alumno.

Adquirir técnicas de destreza más complejas y sus cuidados.

Manejo del código de puntuación, nociones básicas de juzgamiento e intervención activa dentro de torneos locales.

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-Evaluación de las destrezas; nivel escolar y de competencia, criterios.

Programa analítico:

Unidad I

Destrezas: metodologías y cuidados. Repasos de las destrezas vistas en gimnasia II. En suelo: flic-flac, mortal adelante y atrás, rondo flic-flac, rondo mortal, flic-roll, Valdez, Healy Quili, tempo, Medialuna sin manos, enlaces y combinaciones. Salto: 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. Barras y paralelas asimétricas: gran montada, soltadas simples, mortal atrás de salida, vuelta adelante y atrás desde el apoyo abdominal y dorsal, kip y salidas. Plantilla y cuclillas .
Caballo con arzones: paso dobles, coronamientos, tijeras.

ACLARACIÓN: en las unidades 1 y 2 se mencionan varios ejercicios del deporte. 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.

Todo será realizado en forma práctica por el alumno.

Unidad III

Evaluación de las destrezas gimnásticas en los niveles escolares y de competencia.

Criterios a tener en cuenta en cada nivel.

Código de puntuación: generalidades. Series libres y obligatorias.

Juzgamiento práctico

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.

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.

Evaluación

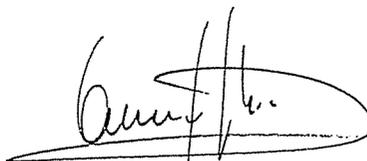
Examen Final. Para aprobar la cursada los alumnos deben realizar dos trabajos prácticos.

Inasistencias

Los certificados deben ser presentados dentro de las 48 hs.



Dr. PEDRO F. TEMPORETTI
SECRETARIO ACADEMICO
Centro Regional Univ. Bariloche
UNIV. NAC. del COMAHUE



Raúl Jurisán
Encargado de cátedra.