

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL COMAHUE

SAN CARLOS DE BARILOCHE.

Facultad: C.R.U.B.

Departamento: EDUCACIÓN FÍSICA

Plan de Estudio: ORD 1083-94

Fecha: 10/03/02

Año académico: 2002

Programa de cátedra: GIMNASIA II

Carrera y año: Profesorado de Educación Física, orientación actividades recreativas de montaña, 2º año.

Carga horaria: 2hs. semanales. Anual.

Equipo de Cátedra: Prof. Carlos Ederly
Prof. Raúl H. Julián

Fundamentación:

Para un buen desarrollo y conocimiento del alumno, deseamos una lógica progresión, es decir, dar nuevos conocimientos partiendo de lo aprendido en Gimnasia I.

Partiendo de lo básico, la gimnasia comienza a diversificarse en varias ramas. Estas apuntan a diferentes objetivos especiales en general con técnicas más depuradas. Movimientos específicos de un grupo muscular, de una postura determinada, de una destreza; todo ello requiere un mayor análisis técnico, tanto del ejercicio como de los objetivos. La proyección de estos mira hacia los deportes gimnásticos como la Artística o la Rítmica.

Como en todo deporte, el primer enfoque es hacia el nivel de escuela o iniciación, como base y primer escalón evolutivo de los deportes. Tanto su modo de aplicación en escuelas y gimnasios, como las generalidades reglamentarias deben ser conocidas por el futuro docente, en Gimnasia Artística como en cualquier deporte.

Objetivos

- ♦ Contribución a la formación físico-técnica del alumno.
- ♦ Comprender los alcances de la gimnasia artística dentro de los niveles de baja competencia.
- ♦ Adquirir técnicas de destrezas más complejas y su cuidado.
- ♦ Adquirir conocimientos básicos sobre el código de puntuación y su uso.



Programa sintético

1. Gimnasia Formativa y Correctiva
2. Gimnasia Artística: escolar y extraescolar. Competencias: organización y reglamentación.
3. Aprendizaje motor en la gimnasia artística. Métodos de enseñanza.
4. Destrezas en suelo y salto: metodologías, cuidados. Revisión de destrezas aprendidas.
5. Viga y Barra Fija: metodologías, cuidados. Revisión de destrezas aprendidas.
6. Nociones generales de Gimnasia Rítmica y Artística. Código de puntuación de Gimnasia Artística.

Programa Analítico:

Unidad I

Gimnasia Formativa y Gimnasia Correctiva: Concepto; características que las identifican; formas de trabajo.

Unidad II

Gimnasia Artística: plan de clase para escuela primaria y para grupos extraprogramático del nivel inicial. Tipo de competencias, torneos, encuentros. Formas de organización, planillaje, rotación de aparatos, seguridad, premiación. Reglamentación, generalidades (categorías, niveles). Reglamentación de la C.A.G. (Confederación Argentina de Gimnasia) y de la F.R.G. (Federación Rionegrina de Gimnasia).

Unidad III

El aprendizaje motor en la Gimnasia Artística. Aplicación de los métodos analítico y global. Guía verbal de aprendizaje de una destreza. Demostración visual de la destreza (por parte del profesor; un alumno o un video).

Unidad IV

Destrezas: metodología y cuidado. Repaso de las destrezas vistas en Gimnasia I. En suelo: yuxte, mortero I, mortero II, mortero al paso, vertical roll, souplesse adelante y atrás, plancha roll, medialuna con una mano, enlaces y combinaciones.

Salto: sin cajón: split, bolita, pirueta, roll volado. Uso del trampolín para el aprendizaje de elementos de vuelo. Con cajón: circular bolita, roll, rango piernas por dentro (jockey), conejito lateral, medialuna, pídola. Entradas en vertical. Vertical plancha.



Unidad V

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

Barra Fija: balanceos a la horizontal con cambios de frente, giros a la horizontal. Vueltas adelante y atrás al apoyo. Flotante a vertical. Salidas: Adelante y atrás, con giros, salida pez.

Unidad VI

Nociones básicas de la Gimnasia Rítmica, diferencias y similitudes con la Artística.

Código de puntuación: generalidades, armado de series, elementos a tener en cuenta por el profesor.

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.

Evaluación

Examen Final. Para aprobar la cursada los alumnos deben realizar 2 (dos) trabajo práctico.

Inasistencias

Los certificados deben ser presentados dentro de las 48 hs.

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Zhang', with a large, sweeping flourish extending from the end of the name.