



INSTITUTO DE EDUCACIÓN FÍSICA  
PROF."F. W. DICKENS"

ASIGNATURA: GIMNASIA DEPORTIVA  
CURSO: TERCERO  
DIVISION-TURNO: "B" TARDE  
HORAS SEMANALES: 3  
PROFESORA: MARIA ANDREA BALLESI  
AÑO: 2010

EJE ORGANIZADOR:

Esta materia se centra en la profundización del dominio del esquema corporal a través de la ejecución de elementos técnicos y ejercicios en situaciones inusuales. Mediante la acción corporal se reconocerán la tensión y posición de cada segmento corporal, ubicación espacial y dirección de su movimiento.

Se abordarán los aspectos a tener en cuenta en la organización de una clase, es decir la selección de objetivos y temas a desarrollar en función de la organización, de la dinámica del grupo y metodología de trabajo según las características del mismo, edad, momento del desarrollo y conocimientos previos.

OBJETIVOS DE LA ASIGNATURA:

Nivelar la experiencia y conocimientos que traen los grupos que convergen en tercer año.

Avanzar sobre el nivel de dificultad de distintas familias o grupos estructurales desde el punto de vista técnico y la progresión para el logro de los elementos.

Enlazar elementos técnico ya logrados en pequeñas secuencias y series.

Conocer y aplicar las formas de asistencia en los distintos elementos técnicos

Aplicar los conocimientos adquiridos en la organización y planificación a nivel escolar.

## UNIDAD I

Teoría: Gestos Gimnásticos según Roland Carrasco. Enunciado teórico. Análisis de elementos técnicos

Pautas a desarrollar en cada técnica Experiencias previas; Preparación Física Específica; Técnica; Metodología; Elementos Auxiliares; Cuidado del ejercicio; Errores y correcciones.

SUELO: Elementos con fase de vuelo. Impulso de brazos. Rechazo escapular.

Técnicas desde impulso de una pierna de frente: Mortero 1-1,1-II

Enlace directo, definición. Ejemplos: Vertical – rol -Justed; Media Luna - Souplesse Adelante - Souplesse Atrás. Mortero 1-1-1-2.

## UNIDAD II VIGA:

Elementos acrobáticos: Rol adelante.

Inversiones por movilidad: Vertical. Media Luna. Souplesse atrás.

Entradas y Salidas: Clasificación y ejemplos, Salida rondó.

Armado de una serie con pautas establecidas.

## UNIDAD III:

Didáctica específica de la Asignatura

Tipos de clase. Estructura de la clase.

Requerimientos básicos de la técnica de dirección de la clase.

## UNIDAD IV

### PARALELAS

Técnica. Vueltas adelante y atrás.

Flotante.

Kip.

Salida pez.

Serie Obligatoria

## UNIDAD V

### SALTO.

Experiencias de apoyos agrupados, en escuadra, extendidos sobre superficies amplias, reducidas, progresivamente mas altas preparatorias al salto de cajón.

Desplazamientos en función de la carrera de aproximación.

Pre-pique, Pique.

Alineación en la primera fase del salto previo al contacto con el cajón:

Plancha.

Fases del salto.

Salto de iniciación: Jockey-Greech.

Salto Mortero

## UNIDAD VI

Planificación Escolar

Distribución de contenidos según características del desarrollo.

## BIBLIOGRAFÍA:

Carrasco, R. (S/F), Gimnasia en Aparatos. La preparación física, Editorial Manola  
Carrasco, R. (S/F), Gimnasia en Aparatos. Las Actividades Del Principiante, Editorial Manola  
Carrasco, R. (1989), Gimnasia en Aparatos. Las Vueltas hacia adelante, Editorial Lidiun, Bs As.  
Carrasco, R. (S/F) Gimnasia Olímpica. Pedagogía De Los Aparatos, Editorial Manola  
Frontera - Aquino, Gimnasia Artística.  
Smolevskiy – Gaverdovskiy, (1996) Tratado General De Gimnasia Artística Deportiva, Editorial Paidotribo  
Fed. Int. De Gimnasia, (1998), Programa de desarrollo por edades. Editado en CD por la F.I.G.  
Prof. Eduardo Farías , (Actualizado al 2003), Circulación de trabajo  
Prof. Eduardo Farías , (Actualizado al 2003), Ambientación Metodología  
Planificación de la gimnasia Planificación de la gimnasia.- Prof. Franco  
Geral George, (S/F) (Traducción; Prof. Eduardo Farías), Segmentación.

a) Lectura obligatoria: 1-2-6-7-10

b) Lectura facultativa: 4-5-8

PRESUPUESTO DE TIEMPO. Primer cuatrimestre: Unidades I-II-III- VI.  
Segundo Cuatrimestre: Unidades V-VI- VII-. VIII

## EVALUACION:

Los contenidos prácticos serán evaluados por observación directa.

Los contenidos teóricos serán evaluados en los cuatrimestrales a través de pruebas semi-objetivas.

## METODOLOGÍA DE LAS CLASES

El profesor explicará la técnica ,preparación física específica,y los medios para el logro de los elementos a aprender.

Se realizará la detección y corrección de los errores en forma grupal, para fomentar la resolución de los problemas específicos que se plantean en la enseñanza del deporte.

Desarrollo de temas teóricos con lectura previa por parte de los alumnos.

Utilización de video para la captación de la dinámica global de los ejercicios y de una visión integral del deporte.

## TRABAJOS PRÁCTICOS

T.P.Nro 1

Tema: Gimnasia Deportiva aplicada a la Planificación Escolar

OBJETIVO: Que las alumnas articulen sus conocimientos del deporte con su aplicación en la práctica escolar ,a partir de las características de las edades del desarrollo y de la realidad de la situación de los grupos elegidos.

METODOLOGÍA a partir de los contenidos incorporados de la asignatura y del diagnóstico realizado a partir de la observación de los grupos asignados en las prácticas pedagógicas, elaborar por grupos, por escrito, una distribución tentativa de los contenidos del deporte en la planificación anual, y un esquema del desarrollo de dichos temas, con posterior puesta en común y corrección.

#### BIBLIOGRAFIA:

Las rotaciones adelante. R. Carrasco.

Gimnasia en aparatos .La preparación física .R. Carrasco.

Teoría del entrenamiento deportivo .D. Harre.

Apuntes de la Cátedra.

Tratado General de Gimnasia Artística Deportiva .Smolevskiy - Gaverdovskiy

FECHA DE ENTREGA:A mediados del segundo cuatrimestre.

T.P. Nro 2

TEMA: Observación de un entrenamiento de gimnasia a nivel escuela y alto rendimiento.

#### OBJETIVO:

Que las alumnas observen las formas de trabajo del deporte a nivel inicial y avanzado, cotejando las diferencias entre el trabajo a nivel escolar y en Instituciones deportivas.

#### METODOLOGÍA

Se citará a las alumnas a un entrenamiento con una guía de observación que deberán presentar luego para la aprobación del práctico.

Se comentará lo observado para un mejor aprovechamiento de la experiencia.

Profesora María Andrea Ballesi