



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

CÁTEDRA DE GIMNASIA ARTÍSTICA

AÑO - TURNO : 4º año A Turno Mañana  
PROFESOR : EDUARDO H. FARÍAS  
CICLO : 2010

---

**EJE ORGANIZADOR:**

Esta materia se centra en la profundización del dominio del esquema corporal a través de la 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. También los aspectos reglamentarios y su planificación escolar y deportiva

**OBJETIVOS DE LA CÁTEDRA:**

Que el alumno logre:

- 1) Una formación profesional altamente calificada y comprometida a su profesión y medio.
- 2) Una adecuada instrumentación técnico - pedagógica para la didáctica de la formación física
- 3) Interesarse por la investigación de los fundamentos físicos de las técnicas deportivas.

**PROGRAMA:**

El programa se encuentra dividido en 5(cinco) unidades temáticas y en cada una de ellas se desarrollaran las diferentes técnicas de trabajo, los pasos metodológicos, las formas de cuidado, las medidas de precaución y la vivencia motriz del ejercicio.

**EVALUACIONES:**

- 1) PRACTICA:

Se evaluara al alumno en la aplicación de los pasos metodológicos de la enseñanza, en la corrección de errores, en la forma de cuidado de las destrezas y en la ejecución de las mismas.

2) ESCRITA:

Evaluaciones cuatrimestrales de análisis técnico y metodológico, leyes físicas en las que se basan las técnicas a enseñar y la presentación de trabajos prácticos.

UNIDAD TEMÁTICA 1:

CINEMÁTICA :

- Investigación
- Sistema de referencia
- Traslación (C./L.)
- Rotación (pura/traslación)
- Aceleración y Velocidad

DINÁMICA : (Leyes de la mecánica clásica de Newton)

- Acción y Reacción
- Inercia
- Aceleración
- Superposición
- Centro de gravedad
- Fuerza y Masa
- Equilibrio
- Estabilidad
- Fuerza centrífuga
- Fuerza centrípeta

UNIDAD TEMÁTICA 2:

- Rondo flic-flac
- Clasificación de los mortales:  
Adelante, atrás (eje transversal) con  $1/4$ ;  $1/2$ ;  $1$ ;  $1\ 1/2$ ;  $2$ ;  $2\ 1/2$  y  $3$  giros sobre el eje longitudinal.
- Mortal atrás extendido
- Rondo mortal atrás
- Flic-flac mortal
- Tres flic-flacs enlazados.

UNIDAD TEMÁTICA 3:

Salto al cajón (Transversal)  
Mortero con medio giro (c/180°)  
Familias de salto sobre el caballete.

CABALLETE CON ARZONES:  
Contra tijera

UNIDAD TEMÁTICA 4:

BARRA FIJA: Salida mortal extendida, Vuelta libre, justed, gran vuelta. Formas facilitadas para su aprendizaje.

PARALELAS:

Kip filandés  
Stutskere

ANILLAS:

Vertical con brazos entendidos.

UNIDAD TEMÁTICA 5:

SUELO: Armado de una serie de suelo.

CÓDIGO DE PUNTUACIÓN:

Características del armado de series en los distintos aparatos.  
Obtención de la nota final

Planificación escolar  
Planificación para alto rendimiento  
Elaboración del trabajo práctico

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

PRESUPUESTO DE TIEMPO. Primer cuatrimestre: Unidad 1 - 2.  
Segundo cuatrimestre 3 - 4 - 5.

#### EVALUACIÓN:

Los contenidos prácticos serán evaluados por observación directa.

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

Se incluirán para la aprobación los trabajos prácticos.

#### METODOLOGÍA DE LAS CLASES

El profesor explicará la técnica de los elementos a aprender y los alumnos deducirán la técnica, la preparación física específica y los medios para los logros de las técnicas guiados por el profesor.

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: Análisis de los elementos técnicos trabajados según:

Experiencias previas - Definición - Descripción Técnica - Preparación física específica  
- Metodología

Errores comunes y sus correcciones.

**OBJETIVO:** Que las/los alumnas/os realicen en forma de cuadro una síntesis de los elementos

trabajados a partir de los ítems expresados en el punto anterior

**METODOLOGÍA** a partir de los contenidos incorporados de la asignatura elaborar por grupos, por escrito, con carpetas y apuntes a la vista el cuadro arriba mencionado, con posterior puesta en común y corrección.

**BIBLIOGRAFIA:**LAS ROTACIONES ADELANTE.R. Carrasco.

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

Gimnasia Artística Femminile.D.Putzu.