



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

CÁTEDRA DE GIMNASIA ARTÍSTICA

AÑO - TURNO: 4º año B Turno Mañana (Mujeres)

PROFESOR : EDUARDO H. FARIÁS

CICLO : 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. 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 evaluará 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:

SUELO: Armado de una serie de suelo.

Serie Mixta

Serie Gimnástica

Serie Acrobática

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.

Rondó flic-flac

Tres flic-flacs enlazados

Mortal adelante

Mortal atrás

Para cada ejercitación enseñada en clase, se preparará al alumno sobre, las generalidades del aparato, los fundamentos biomecánicos de la técnica enseñada, técnica de ejecución, metodología, asistencia, errores (resolución de los errores), P. F. E. y su aplicación a los diferentes grupos etáreos.

UNIDAD TEMÁTICA 3:

Salto al cajón (Transversal)

Mortero

Rondo

Grupos de saltos que figuran en el Código de Puntuación

Para cada ejercitación enseñada en clase, se preparará al alumno sobre, las generalidades del aparato, los fundamentos biomecánicos de la técnica enseñada, técnica de ejecución, metodología, asistencia, errores (resolución de los errores), P. F. E. y su aplicación a los diferentes grupos etáreos.

UNIDAD TEMÁTICA 4:

PARALELAS ASIMÉTRICAS:

Kip

Flotante

Vueltas adelante y atrás

Salida pez

Balances (3)

Cambio de banda (BI a BS)

Para cada ejercitación enseñada en clase, se preparara al alumno sobre, las generalidades del aparato, los fundamentos biomecánicos de la técnica enseñada, técnica de ejecución, metodología, asistencia, errores (resolución de los errores), P. F. E. y su aplicación a los diferentes grupos etáreos.

VIGA:

Profundización sobre los métodos de seguridad y asistencia

Las destrezas planteadas serán realizadas y evaluadas en sus formas facilitadas:

Souplesse (forma facilitada)

Flic-flac (forma facilitada)

Medialuna salto en extensión.

Armado de una serie de viga (Viga Baja)

Serie mixta

Serie gimnástica

Serie acrobática

Para cada ejercitación enseñada en clase, se preparara al alumno sobre, las generalidades del aparato, los fundamentos biomecánicos de la técnica enseñada, técnica de ejecución, metodología, asistencia, errores (resolución de los errores), P. F. E. y su aplicación a los diferentes grupos etáreos.

CÓDIGO DE PUNTUACIÓN :

Organización de la Gimnasia a nivel Nacional e internacional

Características del armado de series en los distintos aparatos.

Obtención de la nota final

Pautas reglamentarias

Derechos y obligaciones de gimnastas, entrenadores y jueces

UNIDAD TEMÁTICA 5:

Trabajos con diferentes elementos y el propio cuerpo que apunten a el desarrollo de:

- la coordinación
- dominio del propio cuerpo
- PF fuerza (diferentes formas de contracción muscular y manifestaciones de la Fza)
- Flexibilidad (métodos submaximales)

Planificación de la gimnasia en el área formal y no formal.

Elaboración del trabajo práctico

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.

T.P.Nº: 2

Planificación escolar

T.P. Nº 3

A designar por cada docente de acuerdo a las necesidades de cada curso.

BIBLIOGRAFIA:

Las rotaciones adelante. R. Carrasco.

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

Ginnasia Artística Femminile D. Putzu.

Código de Puntuación F.I.G

Apuntes de la Cátedra.

Profesor. Eduardo H. Farías