



INSTITUTO SUPERIOR DE EDUCACIÓN FÍSICA N° 2:
“PROFESOR FEDERICO W.DICKENS”

<u>ASIGNATURA:</u>	GIMNASIA
<u>HORAS SEMANALES:</u>	3 HORAS – DURACIÓN ANUAL
<u>PROFESORA:</u>	GABRIELA ZIVEC
<u>AÑO LECTIVO</u>	2010
<u>CURSO Y TURNO</u>	3° AÑO TURNOS MAÑANA Y TARDE
<u>PRESUPUESTO DE TIEMPO:</u>	<u>1° Cuatrimestre:</u> Unidades 1,2, 3, 4 y 5 <u>2° Cuatrimestre:</u> Unidades 2, 6, 7 y 8

FUNDAMENTACIÓN:

La gimnasia desarrolla un conocimiento y dominio corporal que pocas actividades logran. Se alcanza en ella un alto grado de coordinación y se desarrollan las habilidades motoras básicas y específicas, mas las cualidades físicas que se utilizan en este deporte. El uso de la gimnasia como medio para crecer en lo corporal, lo espacial y lo temporal, para adquirir seguridad en uno mismo, para sentirse perteneciente a un grupo con un objetivo común como ser una muestra gimnástica, un acto escolar, una representación institucional, son bases que este deporte trae incluídas en las actividades y que dan sobrados fundamentos para su aplicación en las clases de educación física escolar tanto en el nivel primario como en el nivel medio.

Las alumnas de Instituto se llevarán de cada clase práctica y de la bibliografía, un sinfín de ejercicios, juegos y metodologías aplicables a la clase de educación física, para que puedan incluir en sus planificaciones diarias. Además es la intención de la cátedra abrir un nuevo abanico de posibilidades para aquellas alumnas que deseen elegir especializarse e iniciarse en el trabajo de las bases de una escuela deportiva, o simplemente brindar nuevas armas para las que, dedicándose al trabajo en otros deportes, puedan mejorar su labor con aportes que esta cátedra les pueda dar.

OBJETIVOS DE LA ASIGNATURA:

- Capacitar a las alumnas en los fundamentos teóricos, técnicos y reglamentarios de la Gimnasia Rítmica Deportiva
- Capacitar teórica y prácticamente a las alumnas en las progresiones y métodos de enseñanza de las técnicas de la Gimnasia Rítmica Deportiva en los niveles primario, secundario y en las Escuelitas de Gimnasia.
- Capacitar a las alumnas en el dominio de las técnicas básicas deportivas de la Gimnasia Rítmica, con el objetivo de formar un modelo profesional apto para el desempeño de su labor docente

UNIDAD N° 1:

- Características de la Gimnasia Rítmica Deportiva.
- La clase de Gimnasia Rítmica Deportiva: Generalidades. Estructura. Particularidades en las diferentes edades.
- Aproximación teórica: Las bases pedagógicas. El soporte corporal, el sonoro y el material.
- Su aplicación en el ámbito escolar desde la clase de Educación Física.

UNIDAD N° 2:

- Los ejercicios de conjunto: Generalidades. Características.
- Particularidades de la composición de los ejercicios individuales: Generalidades. Partes integrantes de la composición coreográfica. Composición de los ejercicios opcionales.
- Coreografía: Generalidades. La coreografía del ejercicio individual y de conjunto.
- Música y movimiento: Generalidades. Metrorritmia. Ejercicios para la concordancia entre la música y el movimiento.
- Su aplicación en el ámbito escolar desde la clase de Educación Física.
- Consideraciones generales del Código F.I.G. de puntuación 2009-2012
- Reglamento vigente de nivel “D” (escuela) y Nivel “C2” Año 2010

UNIDAD N° 3:

- Revisión de las técnicas corporales aprendidas.
- Las grandes familias de movimiento: saltos, giros, equilibrios, flexibilidades y ondas. Fases de movimiento. Técnica correcta de ejecución. Su codificación.
- Elementos acrobáticos.
- Su aplicación en el ámbito escolar desde la clase de Educación Física.

UNIDAD N° 4:

- Elemento Pelota: grupos técnicos del aparato; grupo corporal obligatorio, técnica de ejecución.
- Errores de ejecución: correcciones. Progresión metodológica de las diferentes técnicas del aparato
- Composición: exigencias.
- Juegos.
- Su aplicación en el ámbito escolar desde la clase de Educación Física.

UNIDAD N° 5:

- Elemento Aro: grupos técnicos del aparato; grupo corporal obligatorio, técnica de ejecución.
- Errores de ejecución: correcciones. Progresión metodológica de las diferentes técnicas del aparato
- Composición: exigencias.
- Juegos.
- Su aplicación en el ámbito escolar desde la clase de Educación Física.

UNIDAD N° 6:

- Elemento Mazas: grupos técnicos del aparato; grupo corporal obligatorio, técnica de ejecución.
- Errores de ejecución: correcciones. Progresión metodológica de las diferentes técnicas del aparato
- Composición: exigencias.
- Juegos.
- Su aplicación en el ámbito escolar desde la clase de Educación Física.

UNIDAD N° 7:

- Elemento Cinta: grupos técnicos del aparato; grupo corporal obligatorio, técnica de ejecución.
- Errores de ejecución: correcciones. Progresión metodológica de las diferentes técnicas del aparato
- Composición: exigencias.
- Juegos.
- Su aplicación en el ámbito escolar desde la clase de Educación Física.

UNIDAD N° 8:

- Metodología de los distintos aparatos de competición.
- Su aplicación en el ámbito escolar desde la clase de Educación Física.

METODOLOGÍA DE TRABAJO:

- Presentación de la cátedra. Explicación y ejemplificación de temas de contenido teórico.
- Manipuleos con los elementos pelota, aro, mazas y cinta, que acrecientan el desarrollo de la coordinación y las habilidades motoras; posibles de incluir en la clase de educación física. Su uso en las planificaciones de las prácticas de la enseñanza en la EGB.
- Ejecución práctica de los diferentes grupos técnicos de los distintos aparatos: su técnica correcta y su metodología de enseñanza.
- Detección de errores y su corrección (trabajos de visualización en parejas)
- Ejecución de una serie completa obligatoria con música con cada elemento, en donde se unen ejercicios de enlace con dificultades corporales, mas el manipuleo del aparato. Proceso de armado: cómo se enseña, cómo se entrena, cómo se une lo aprendido en una composición. Su uso en la escuela media y en la iniciación deportiva.

MODALIDAD DE EVALUACIÓN:

- Teórica. Un examen escrito por cuatrimestre.
- Práctica: Ejecución de 4 esquemas obligatorios (pelota, aro y mazas en forma individual; cinta bajo la modalidad de conjunto) acordes al nivel medio del ámbito escolar y al deporte en sí mismo.

CONDICIONES DE PROMOCIÓN:

- Teórica: La evaluación se aprueba con 7 y se promedia según las normas de la Institución.
- Práctica: Se evaluará un uso correcto de la técnica corporal coordinada con la técnica del aparato y la relación con la música (bases del deporte)

BIBLIOGRAFÍA OBLIGATORIA:

- O'Farril Hernández; A. Santos Bouza: Gimnasia Rítmica Deportiva. Ed. Stadium, 1987. Actualización reglamentaria año 2009-2012.
- Barta Peregort; Conxita Durán Delgado: 1000 Ejercicios y Juegos de Gimnasia Rítmica Deportiva. Ed. Paidotribo, Barcelona, 1996. Actualización reglamentaria año 2009-2012.
- Código F.I.G. de puntuación vigente de Gimnasia Rítmica. Año 2009-2012 (extracción)
- Adaptación reglamentaria para nivel escuela (año 2009).
- Prof. Elvira Rossi. Cátedra de Gimnasia IEF Romero Brest. Año 1991
- Metodología realizada en las clases prácticas.