



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

ASIGNATURA: Gimnasia II

HORAS SEMANALES: 3 hs.

PROFESOR/A: Maria Cristina Suárez

AÑO LECTIVO: 2.010

CURSO: 2° año

TURNO: T M y T T

PRESUPUESTO DE TIEMPO:

1° Cuatrimestre: 1 – 2 - 4

2° Cuatrimestre: 3 – 5 - 6

**EJE ORGANIZADOR:** Dado el valor pedagógico que tiene la Gimnasia en los niveles escolares, como prevención, promoción de la salud e iniciación deportiva, se pondrá acento en qué y cómo enseñarlo. Desarrollando aspectos metodológicos pertinentes.

### **OBJETIVOS DE LA ASIGNATURA:**

- Capacitar técnicamente a las alumnas en las progresiones y métodos de enseñanza de la Gimnasia General. a nivel escolar.
- Capacitar en la iniciación de las técnicas básicas deportivas de la Gimnasia General para formar un modelo profesional en el desempeño de su labor docente
- Formar a las alumnas en los fundamentos teóricos , técnicos y reglamentarios básicos de la Gimnasia Rítmica y Artística en el ámbito no formal

### **UNIDAD N° 1:**

Manos libres: Habilidades motoras. Generalidades  
Desplazamientos. Variedades de marchas y carreras.

Balancesos, circunducciones, mov. en forma de ochos. Ondas: lateral, en equilibrios.  
Giros: hacia delante y atrás. Equilibrios: detire, planchas dorsales y frontales  
Saltos: yete, gacela, cosaco. Combinaciones  
Aplicación a elementos no convencionales.  
Trabajo practico grupal.

### **UNIDAD N° 2:**

Clasificación de los movimientos ejercicios.  
Preparación técnica y metodología de la enseñanza.  
Errores en la enseñanza de las técnicas.  
Flexibilidad.Factores.Desarrollo y metodología.

### **UNIDAD N° 3:**

Ejercicios con cuerda.Clasificacion de los ejercicios. Bases de la técnica.  
Técnica y metodología de los elementos típicos.  
Progresión sobre la ejecución y composición de los ejercicios.

### **UNIDAD N° 4:**

Pre- acrobacias. Rolidos hacia delante y atrás, apoyo pasajero sobre una o ambas manos, apoyo facial sobre pecho u hombro.  
Acrobacias: suples adelante y atrás.Yusted.Kipe de frente.Media luna volada.  
Rechazo escapular, corbeta. Rondo

### **UNIDAD N° 5:**

Salto al cajón. Saltos escolares: rango por dentro y por fuera Por tiempo de planchas.  
Kipe de frente.

### **UNIDAD N° 6:**

Ambientación a la viga de equilibrio. Pequeños saltos. Enlaces gimnásticos y acrobáticos. Salidas. Rondo.  
Paralelas asimétricas: ambientación. Balanceos. Vuelta pajarito.

### **UNIDAD N° 7:**

Trabajos prácticos:  
Ambientación al caballete de salto.  
Selección de ejercicios con bastones.  
Composición grupal con elemento no convencional.

### **METODOLOGÍA Y ACTIVIDADES DEL ALUMNO:**

Se utilizarán los métodos integral y por partes. Se trabajaran en estaciones, en grupos, en parejas, en olas, etc. Deacuerdo a cada contenido.

## **BIBLIOGRAFÍA:**

### **A. OBLIGATORIA:**

Gimnasia Rítmica Deportiva. O´ Farril. Editorial Estadium.

Gimnasia Rítmica. Mendizábal. Editorial Himnos.

Metodología de la Enseñanza de la Ed. Física. Aguilera. Ed. Pueblo y Ed. Cuba

Coreografía en la gimnasia Deportiva. Tatiana Lisistkaya. Edit. Moscú.

Desarrollo curricular para la formación de maestros. Ed. Gimnos.1.993

### **B. FACULTATIVA:**

Teoría del entrenamiento deportivo. Harre. Edit .Estadium

Fig. Código de puntuación

El movimiento en el Cuerpo Libre. Rossi – Bancalari Edit.Amibef-1.975

## **EVALUACIÓN:**

Ejecución individual y por grupos de los contenidos dados.

Evacuación de ejercicios de flexibilidad.

Composición obligatoria de Manos Libres.

Composición Obligatoria de Cuerda

Composición obligatoria de las acrobacias

FIRMA Y ACLARACIÓN DEL PROFESOR