



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

ASIGNATURA: GIMNASIA ARTISTICA

HORAS SEMANALES 3 HS.

PROFESOR/A: SUAREZ

AÑO LECTIVO: 2.010

CURSO: 4° D

TURNO: M

PRESUPUESTO DE TIEMPO:

1° Cuatrimestre:

2° Cuatrimestre:

EJE ORGANIZADOR: Dado el valor pedagógico de la Gimnasia Artística en el área formal y no formal como deporte formativo se pondrá acento en el que y como enseñar. Jerarquizando los procesos metodológicos pertinentes.

OBJETIVOS DE LA ASIGNATURA:

- Mejorar el dominio de las técnicas básicas de la Gimnasia Artística adquiridas años anteriores e incorporar técnicas nuevas en los cuatro aparatos adquiriendo una visión más amplia del Deporte.
- Capacitar a las alumnas en el descubrimiento y la creación de composiciones, estimulando de este modo la plasticidad del sistema nervioso central y la capacidad creadora de la alumna.

- Adquirir un soporte teórico del deporte en cuanto a las técnicas, procesos metodológicos, pedagógicos y reglamentarios.

UNIDAD N° 1:

Salto al caballete: diferentes partes del salto. Ejercicios de aplicación y preparación física específica para cada una de ellas. Mortero y Rondo. Desarrollo metodológico, formas de ayuda y errores más comunes que se presentan en las técnicas.

Generalidades reglamentarias de acuerdo al código vigente de la FIG.

UNIDAD N° 2:

Paralelas asimétricas: Vuelta pajarito. Flotante a 45° y a la horizontal. Vuelta atrás. Cambio de banda: cuclillas. Balanceos.

Kipe. Salida de pez.

Desarrollo metodológico, formas de ayuda y errores más comunes que se presentan en las técnicas.

Generalidades reglamentarias de acuerdo al código vigente de la FIG.

UNIDAD N° 3:

Viga de equilibrio: ejercicios de ambientación para los diferentes niveles. Profundización sobre los métodos de seguridad.

Formación corporal específica para el aparato.

Elementos acrobáticos: Vertical. Media luna. Suples adelante y atrás.

Flic – flac.

Salidas: rondo. Mortero. Media luna con salto en extensión.

Entradas: con viga longitudinal y transversal.

Elementos gimnásticos: giros, saltos, equilibrios, ondas. Serie gimnástica y mixta.

Desarrollo metodológico, formas de ayuda y errores más comunes que se presentan en las técnicas.

Generalidades reglamentarias de acuerdo al código vigente de la FIG.

UNIDAD N° 4:

Suelo:

Ejercicios acrobáticos: Valdez. Verticales a fuerza y con giro.

Dos flic- flac enlazados. Rondo flic- flac. Mortal adelante con tabla de pique. Mortal atrás. Media luna sin manos.
Ejercicios gimnásticos: saltos de valor A y B. Serie gimnástica y mixta. Armado de serie libre.
Desarrollo metodológico, formas de ayuda y errores más comunes que se presentan en las técnicas.
Generalidades reglamentarias de acuerdo al código vigente de la FIG.

UNIDAD N° 5:

Planificación para los distintos niveles escolares y el área no formal. Aplicación de diferentes elementos: propio cuerpo, sogas y bastones. Para el desarrollo y mejoramiento de las capacidades condicionales, coordinativas y dominio del propio cuerpo.
Diferenciación segmentaria en diferentes posiciones y situaciones corporales inusuales que involucren el trabajo sobre el aparato vestibular.
Tono muscular: métodos de contrastes o antagónicos.

METODOLOGÍA Y ACTIVIDADES DEL ALUMNO:

Se utilizarán métodos integral y por partes. Se trabajará por estaciones, en grupos, en parejas.
De acuerdo a cada contenido: explicaciones prácticas, teóricas y por medio de videos.

BIBLIOGRAFÍA:

- A. OBLIGATORIA: Apuntes de nivel inicial e intermedio de la CAG
Código de puntuación de la Gimnasia Artística.
Gimnasia en aparatos. La preparación física. R Carrasco
- B. FACULTATIVA: Gimnasia en aparatos. Las actividades del principiante .R.
Carrasco.
Gimnasia Olímpica. Pedagogía de los aparatos. Carrasco
Gimnasia Artística. Ukram.

EVALUACIÓN:

Practica: Se evaluara en la aplicación de los pasos metodológicos, en la corrección de errores, en la forma del cuidado de las destrezas y en la ejecución de las mismas.

Teórica: evaluaciones periódicas del análisis técnico y metodológico.

FIRMA Y ACLARACIÓN DEL PROFESOR/ES

TRABAJOS PRÁCTICOS (si los hubiera deben ser incluidos en hoja aparte)