



Programa año 2.010

ASIGNATURA: GIMNASIA I

PROFESOR/A: MARIA CRISTINA SUAREZ

CARGA HORARIA SEMANAL: 3 HS

CARGA HORARIA ANUAL:

- OBJETIVOS GENERALES: Comprender el valor educativo de la practica de la Gimnasia General, con el fin de enfocar dos cuestiones fundamentales: el sujeto que realiza sus propios aprendizajes y la transferencia de los aprendizajes logrados a nuevas situaciones tanto propias como de sus futuros alumnos

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Enriquecer las habilidades motoras generales con relación a la formación corporal y a la educación del movimiento Mejorar la aptitud física de las alumnas en el plano de la flexibilidad, las capacidades coordinativas y condicionales.
- Fundamentar teóricamente los procedimientos metodológicos y pedagógicos en su capacitación docente para la enseñanza de la gimnasia general en el ámbito formal y no formal.
- Mejorar la aptitud física de las alumnas en el plano de la flexibilidad, las capacidades coordinativas y condicionales.

APORTES DE LA ASIGNATURA A LA FORMACION DOCENTE: Dado el valor pedagógico de la Gimnasia en los diferentes niveles escolares como prevención y promoción de la salud se pondrá acento en qué y cómo abordarlo. Desarrollando secuenciación de contenidos y aspectos metodológicos pertinentes

ORGANIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS:

UNIDAD N° 1

NOMBRE: *Fundamentos de la gimnasia*

OBJETIVOS DE LA UNIDAD.: -Ubicar a la alumna en el amplio espectro de la Gimnasia .

-Comprender los valores de la materia y la importancia dentro de la educación para el movimiento

CONTENIDOS BASICOS: Medios de la Educación Física. Gimnasia: definición, formas de trabajo. Reseña histórica de la Gimnasia.

Capacidades físicas: definición. Clasificación. Conceptos.

Flexibilidad: definición. Factores determinantes. Métodos de trabajo.

Ejercicios de aplicación.

Bibliografía: Dr. Ariel Ruiz Aguilera. 1985. Metodología de la enseñanza de la Ed. Física. Ed. Pueblo y Educación

Dora de Guerisoli. Historia de la Ed. Física. Ed. Amibef.

Díaz, García, Conte, Rivadaneyra, Álvarez, Mallo, Navarro, Guerrero 1993.

UNIDAD N°2

NOMBRE: *Mi cuerpo*

OBJETIVOS: - Enriquecer el conocimiento y control del propio cuerpo.

- Adquirir y trasladar una correcta postura a los diferentes segmentos corporales

CONTENIDOS: Postura. Concepto. Ejercicios de aplicación postural diferentes posiciones.

Entrada en calor: definición, objetivos, características. Duración.

El cuerpo humano como cuerpo físico. Planos y ejes espaciales.

Ejercicios con apoyo.

BIBLIOGRAFÍA: Claude Piard. (1.990) Fundamentos de la Gimnasia Deportiva Ed. Lidium

UNIDAD N°3

NOMBRE: *Los desplazamientos*

OBJETIVOS DE LA UNIDAD:-Lograr acoplar dos o mas desplazamientos con cambios de direcciones.

- Adquirir y trasladar una correcta postura a los diferentes segmentos corporales.

CONTENIDOS BASICOS: desplazamientos: definición, objetivos, clasificación.

Variantes y combinaciones. Ajuste rítmico

BIBLIOGRAFIA: Barta Peregot, Conxita Duran Delgado.1.996. 1000 Ejercicios y Juegos de la Gimm. Rítmica Deportiva. Editorial Paidotribo

UNIDAD N° 4:

NOMBRE: *Balanceos, circunducciones y ondas.*

OBJETIVOS DE LA UNIDAD:- Tener idea clara de simultaneidad, disociación y alternancia en los segmentos corporales.

CONTENIDOS BASICOS: Balanceos, circunducciones de brazos, tronco y piernas.

Concepto, diferentes planos, direcciones y sentidos. Combinaciones rítmicas. Niveles de aplicación escolar

Movimientos en forma de ocho con brazos.

Flexiones y extensiones de tronco. Ondas parciales y totales. Definición, clasificación y niveles de aplicación. Análisis técnico, práctico y metodológico.

BIBLIOGRAFIA: O´ Farril.- Santos Bouza.1982. Gimnasia Rítmica Deportiva. Editorial Pueblo y Educación

Barta Peregot, Conxita Duran Delgado.1.996. 1000 Ejercicios y Juegos de la Gimn. Rítmica Deportiva. Editorial Paidotribo

UNIDAD N° 5:

NOMBRE: *Los equilibrios y los giros*

OBJETIVOS DE LA UNIDAD: -Mejorar las técnicas en los equilibrios estáticos y dinámicos.

CONTENIDOS BASICOS: Poses y equilibrios: definición, características y clasificación. Paloma frontal.

Vueltas y giros: definición y clasificación. Giro sobre un pie.

Nivel de aplicación escolar. Análisis técnico, práctico y metodológico

BIBLIOGRAFIA:

O´ Farril.- Santos Bouza.1982. Gimnasia Rítmica Deportiva. Editorial Pueblo y Educación

Barta Peregot, Conxita Duran Delgado.1.996. 1000 Ejercicios y Juegos de la Gimn. Rítmica Deportiva. Editorial Paidotribo

UNIDAD N°6:

NOMBRE: *Los saltos*

OBJETIVOS DE LA UNIDAD: -Lograr dominio corporal en el despegue, en la fase aérea, y en la recepción de los saltos

CONTENIDOS BASICOS:

Brincos o pequeños saltos. En el lugar y con desplazamientos.

Variantes y combinaciones rítmicas.

Saltos: definición, fases y clasificación de los saltos. Niveles de aplicación escolar Análisis técnico practico y metodológico.

BIBLIOGRAFIA: O´ Farril.- Santos Bouza.1982. Gimnasia Rítmica Deportiva. Editorial Pueblo y Educación

Barta Peregot, Conxita Duran Delgado.1.996. 1000 Ejercicios y Juegos de la Gimn. Rítmica Deportiva. Editorial Paidotribo

UNIDAD N° 7:

NOMBRE: *Las Destrezas*

OBJETIVOS DE LA UNIDAD: -Lograr dominio y control del cuerpo en las diferentes destrezas

-Acoplar dos o más destrezas en una secuencia obligatoria.

CONTENIDOS BASICOS: Ambientación a los aparatos. Gestos gimnásticos

Rolidos adelante y atrás. Variantes. Clasificación. Combinaciones simples.

Vertical. Variantes, formas de ayuda. Vertical rol: formas de cuidado en la ejecución.

Media luna: a pie firme y con impulso previo. Variantes, combinaciones

Análisis técnico, práctico y metodológico

BIBLIOGRAFIA: Claude Piard. (1.990) Fundamentos de la Gimnasia Deportiva. Ed. Lidium

Material extraído de las clases teóricas y prácticas.

UNIDAD N° 8:

NOMBRE: *Saltos sobre diferentes superficies*

OBJETIVOS DE LA UNIDAD: - Lograr el dominio y el control del cuerpo en el aire
-Diferenciar el pique de ambos pies en diferentes superficies elásticas

CONTENIDOS BASICOS : Ambientación a la tabla de pique y minitramp. Carrera de aproximación. Formas jugadas en parejas y en grupos. Saltos escolares. Saltos rango por dentro y por fuera.

BIBLIOGRAFIA: _Claude Piard. (1.990) Fundamentos de la Gimnasia Deportiva. Ed. Lidium
Material extraído de las clases teóricas y prácticas

UNIDAD N° 9:

NOMBRE: *La soga*

OBJETIVOS DE LA UNIDAD: -Descubrir el elemento en sus diferentes formas de aplicación
- Acoplar diferentes habilidades motoras.

CONTENIDOS BASICOS: Formas jugadas en dúos, tríos y grupos. Acoplamiento con el ritmo. Técnicas básicas de manipuleo del elemento. Bases de la técnica. Acoplamiento con desplazamientos.

BIBLIOGRAFIA: 1000 Ejercicios y Juegos de la Gimn. Rítmica Deportiva. Editorial Paidotribo

CRITERIOS DE EVALUACION:

Realización individual y por grupos de los contenidos dados. Se evaluarán formas de asistencia y la corrección de los errores en la compañera.

Realizarán creaciones grupales, aplicando contenidos desarrollados en clase.

PROYECTO DE CRONOGRAMA PARA EL DESARROLLO DE LAS UNIDADES:

Primer Cuatrimestre 1- 2 – 7 y 8

Segundo Cuatrimestre 3- 4 – 5 – 6 y 9

TRABAJO PRÁCTICO : Composición grupal de desplazamientos con música