



**INSTITUTO SUPERIOR DE EDUCACIÓN FÍSICA N° 2:
"PROFESOR FEDERICO W. DICKENS"**

ASIGNATURA:	Gimnasia Deportiva. Varones 3ro.
TURNO:	Mañana, Tarde y vespertino
HORAS SEMANALES:	3
PROFESOR:	Oscar Coso / Eduardo Farías
AÑO LECTIVO	2010
PRESUPUESTO DE TIEMPO:	1º Cuatrimestre: Unidad: 2º Cuatrimestre: Unidad:

EJE ORGANIZADOR:

Las clases serán de índole teórico-prácticas donde se aprenderá a ejecutar y enseñar las destrezas que incluye el programa, para que a través de esa vivencia se logre un mayor conocimiento de la misma y facilitar su posterior enseñanza.

Durante el cursado de la materia se pondrá el acento no solo en la ejecución de las distintas técnicas, sino también en la corrección de errores técnicos y posturales por parte de los alumnos hacia sus compañeros, y las formas de cuidado, para que de esta manera sepa intervenir pedagógicamente en la conducta motriz del sujeto y adentrarlo en la función que tendrán el día de mañana a cargo de un grupo.

Así mismo se busca formar en el alumno una idea acabada del desarrollo del deporte en los primeros años de práctica del niño para que estén capacitados en el entrenamiento de un grupo competitivo de nivel inicial.

OBJETIVOS DE LA ASIGNATURA:

- Que el alumno sea capaz de enseñar destrezas fundamentales de las seis disciplinas de este deporte, vivenciando los procesos metodológicos.
- Que el alumno posea los instrumentos didácticos para desarrollar las capacidades físicas en forma adecuada.

- Que el alumno se forme una completa visión de la gimnasia competitiva moderna que le permita desenvolverse de manera profesional en ese nivel.

UNIDAD Nº 1:

Historia del Deporte

Inicios del deporte competitivo. Modificaciones a lo largo de los años. Actualizaciones reglamentarias La gimnasia contemporánea.

UNIDAD 2

Disciplinas de apoyo: caballete con arzones

Pasodoble en diferentes superficies. Tijera adelante. Salida por volteo. Descripción de la técnica adecuada, metodología de su enseñanza, formas de cuidado por parte del docente, preparación física específica, errores más comunes de ejecución, recursos metodológicos y/o condicionales para su corrección.

UNIDAD 3

Disciplinas de suspensión: anillas

Dislocación adelante. Kip de báscula. Vertical de hombros Descripción de la técnica adecuada, metodología de su enseñanza, formas de cuidado por parte del docente, preparación física específica, errores más comunes de ejecución, recursos metodológicos y/o condicionales para su corrección.

UNIDAD 4

Disciplinas de apoyo: paralelas

Suspensión semi invertida al apoyo: kip Finlandés y kip largo. Salidas desde el balanceo con medio giro. Descripción de la técnica adecuada, metodología de su enseñanza, formas de cuidado por parte del docente, preparación física específica, errores más comunes de ejecución, recursos metodológicos y/o condicionales para su corrección.

UNIDAD 5

Disciplinas de suspensión: barra

Desde el balanceo realizar kip al apoyo. Vuelta atrás. Salida por sublanzamiento. Descripción de la técnica adecuada, metodología de su enseñanza, formas de cuidado por parte del docente, preparación física específica, errores más comunes de ejecución. , recursos metodológicos y/o condicionales para su corrección.

UNIDAD 6

Reglamento

Generalidades. Derechos y deberes de jueces, entrenadores y gimnastas. Aspectos reglamentarios de los aparatos. Funciones de los jurados. Factores de taxación. Dificultad, exigencias, ejecución. Juzgamiento de los diferentes aparatos. Reconocimiento de dificultades.

METODOLOGÍA Y ACTIVIDADES DEL ALUMNO:

Para el aprendizaje de las acrobacias se utilizarán los mismos procesos metodológicos que el alumno deberá saber para aprobar la materia, paralelamente irá ejercitándose en el cuidado y asistencia con sus compañeros. Se dará también el contenido teórico de los elementos con su descripción técnica, definición, preparación física y errores más comunes. Estos conceptos se verterán tanto en clases teóricas como prácticas.

BIBLIOGRAFÍA:

A. OBLIGATORIA:

Palmeiro, M., Pochini, M., 2006, La Enseñanza de las destrezas gimnásticas en la escuela” Ed. Stadium
R. Carrasco, 1983, “Gimnasia Olímpica, Pedagogía en los aparatos”, Ed. Manole
Michael Aler, 1998 “Los estiramientos”, Ed Paidotribo.
R. Carrasco, 1983, “Gimnasia en aparatos, Las rotaciones adelante”, Ed. Manole
Prof. J.C. Bird, “Entrenamiento por circuitos” Curso de entrenamiento deportivo en la UBA,
Prof. Oscar Coso, 2002, “Las fases del salto”, “El cuidado de las destrezas”, “Rondó”

B. FACULTATIVA:

H. Lompizano, M. Lopez,, 2002, “Gimnasia Artística: De la escuela de gimnasia al alto rendimiento” Ed. Stadium
“Determinación del sentido de giro en principiantes” Revista GYMNICA de la Federación Italiana de Gimnasia.
Gavardovsky-Smolevsky, 1984, “Organización, Programación y técnica del entrenamiento en la gimnasia artística”, Ed. Societá Stampa Sportiva
“Instructivo Básico de Gimnasia Artística” Lic. Yoshinobu Tatsumi, editado por la Federación Costarricense de Gimnasia.

EVALUACIÓN:

Teórico-práctica de todos los contenidos incluyendo los cuidados, la capacidad para la detección de errores y su posterior corrección.

Caballote con arzones: Entrada por volteo pendular, tijera, salida por volteo.

Anillas: Desde la suspensión subir por plancha a la posición de vela, kip de báscula, escuadra, vertical de hombros, bajada a la posición de vela, sublanzamiento al balanceo atrás y realizar balanceo atrás, volver hacia adelante realizar salida cortada.

Paralelas: Kip Finlandés, gran montada, escuadra, vertical de hombros, balanceo axilar hacia atrás, kip de pecho, salida atrás con medio giro.

Barra: Realizar 3 balanceos y un cambio de frente, kip, vuelta atrás, salida de pez.

Trabajo Práctico: Realizar una observación de entrenamiento de nivel competitivo en un club del área de C.F. afiliado a la F.M.G.

Prof. Oscar Coso

Prof. Eduardo Farías