



**INSTITUTO SUPERIOR DE EDUCACIÓN FÍSICA N<sup>o</sup> 2:  
"PROFESOR FEDERICO W. DICKENS"**

ASIGNATURA:	Gimnasia II. Varones 2do. C T.M. y T.T.
HORAS SEMANALES:	3
PROFESOR:	Oscar Coso
AÑO LECTIVO	2010
PRESUPUESTO DE TIEMPO:	1 <sup>o</sup> Cuatrimestre: Unidad: 2 <sup>o</sup> 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 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.

**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 sepa determinar los distintos estados de la formación física.

## UNIDAD 1

---

### Destrezas básicas de suelo y salto

**Suelo:** Elementos acrobáticos hacia el frente: Volteos: kip de frente o de nuca. Derivaciones de media luna: Rondó, Corveta, rechazo escapular.

**Salto:** Iniciación al salto con minitrump: 7 saltos básicos.

Las 7 fases del salto al caballete.

Rango con piernas separadas (Graetch) y juntas, flexionadas (Hockey) y extendidas (Bicky). Plancha inicial.

Descripción técnica, metodología, errores más comunes, preparación física, formas de cuidado.

## UNIDAD 2

---

### Destrezas en aparatos de apoyo

**Arzones:** Tareas de ambientación. Balanceos pendulares en apoyo frontal y dorsal sobre los arzones. Pasajes simples.

**Paralelas:** Tareas de ambientación. Balanceos en apoyo. Flexiones con balanceos adelante y atrás (positivas y negativas). Dominaciones adelante y atrás. Vertical de hombros.

Descripción técnica del ejercicio, detección y corrección de los errores más comunes, metodología de su enseñanza, formas de cuidado del alumno.

## UNIDAD 3

---

### Destrezas en suspensión en los aparatos.

**Anillas:** Tareas de ambientación. Balanceos en suspensión. Suspensiones invertidas y semi-invertidas. Vertical de hombros.

**Barra:** Tareas de ambientación. Balanceos en suspensión. Balanceos con cambios de frente. Vuelta de abdomen.

Descripción técnica del ejercicio, detección y corrección de los errores más comunes, metodología de su enseñanza, formas de cuidado del alumno.

## UNIDAD 4

---

### Las cualidades y capacidades físicas, sus aplicaciones.

Capacidades condicionales y coordinativas. Fuerza. Definición, y clasificación. Entrenamiento y aplicación de los mismos dentro y fuera del ámbito de la gimnasia. Entrenamiento por circuito. Circuit training

## UNIDAD 5

---

### Formación Física

Proceso de educación y formación del individuo. Formación Física y técnica. Educación del movimiento. Economía de movimiento. Conductas naturales. Distintos planos de movimiento. Ubicación de la gimnasia como agente de la Formación Física. Los 7 gestos típicos de la gimnasia.

- Formación Física: Concepto. Diferencia entre aptitud y capacidad. Indicadores del estado físico. Indicadores del estado motriz. Objetivos de la formación física.
- La fuerza: definición, concepto, características, tipos de fuerza, formas de contracción muscular, métodos de entrenamiento de la fuerza.
- La fuerza en los distintos núcleos de movimiento: brazos, piernas, tronco. Trabajos con y sin elementos (medicine ball, bolsas, bastones, etc).

### **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.

Para la Unidad 4 deberán realizar a modo de Trabajo Práctico un circuito de entrenamiento para desarrollo de la fuerza.

### **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,

"Instructivo Básico de Gimnasia Artística" Lic. Yoshinobu Tatsumi, editado por la Federación Costarricense de Gimnasia.

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

## **EVALUACIÓN:**

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

Suelo: Kip de frente, rondó

Caballote: secuencia de pasajes simple

Anillas: 3 balanceos en suspensión, posiciones de carpa y vela, seguida de 3 balanceos bajando por detrás.

3 balanceos salida cortada

Salto al minitramp: 2 saltos básicos a designar por la cátedra

Salto al caballote: Rango piernas por dentro y por fuera

Paralelas: Dominación adelante y atrás, Kip de báscula, vertical de hombros.

Barra: 3 vueltas de abdomen desde la suspensión de manera continuada.

3 balanceos en suspensión y cambio de frente.

Trabajo Práctico: Realización de un circuito por el método circuit training.

Prof. Oscar Coso