



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

ASIGNATURA:	Gimnasia I. Varones 1ro. T.V.
HORAS SEMANALES:	3
PROFESOR:	Oscar Coso
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 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 Nº 1:**

---

### **Destrezas básicas de suelo: Rotaciones en el eje transversal. Rolidos.**

Rol adelante agrupado, en posición de carpa. Variantes de rol adelante: al paso, con piernas extendidas separadas y juntas

Rol atrás agrupado y en posición de carpa. Variantes de rol atrás.

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

## **UNIDAD 2**

---

### **Destrezas básicas de suelo: Apoyos invertidos**

Vertical tres apoyos. Vertical. Variantes de vertical: vertical rol, secante y con cambio de frente.

Medialuna. Variantes con uno o dos apoyos.

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

## **UNIDAD 3**

---

### **Iniciación en los aparatos.**

Actividades de reconocimiento de los aparatos de la gimnasia artística. Características principales del trabajo inicial. Ambientación. Primeras técnicas de introducción en el entrenamiento de los aparatos: Movimientos pendulares: Balanceos en diferentes posiciones. Apoyo, suspensión, suspensión semi invertida.

## **UNIDAD 4**

---

### **Esquema de construidos**

Utilización del espacio en movimientos grupales.

Desplazamientos sin inversión: Sobre los pies: Pasos, sobre pasos en distintas direcciones y sentidos. Con distintas posiciones de los brazos y piernas. Trabajo individual, dúos, tercetos, grupal.

Posiciones estáticas, sobre apoyos múltiples, amplios, reducidos, elevados.

Sobre pies con fase aérea: Sobre uno, sobre dos, sobre el mismo, sobre el contrario, con distintas posiciones del cuerpo, agrupado, extendido, flexionado, con distintas posiciones de brazos. Salticados, galopes, zancadas, tijeras. (Pequeños saltos o brincos)

Ubicación en el espacio. Diferentes posiciones: cuadrado, estrella, filas, columnas, etc.

## **UNIDAD 5**

---

### **Las capacidades físicas, sus aplicaciones. Flexibilidad**

La Entrada en Calor: Definición, Concepto. Efectos Fisiológicos. Características y Composición. Ventajas. Su importancia en la clase. Ejercitaciones por núcleo articular general, en parejas, individual.

Área corporal –postural: Mejoramiento del sistema muscular a través del desarrollo de las capacidades condicionales.

Flexibilidad: Definición. Concepto. Régimen de trabajo. Insuficiencia activa y pasiva. Movilidad Articular y elasticidad muscular. Elongación, Procedimientos Intencionales para su incremento: de carácter activo, pasivo y combinados. Formas de trabajo. Grupos musculares a ser elongados en un trabajo de formación básica y específica.

El trabajo de las cualidades físicas:

A través de ejercitaciones específicas aplicadas, con diferentes tipos de trabajo.

## **UNIDAD 6**

---

### **Reseña histórica de la gimnasia**

La Gimnasia en la Antigüedad. Reseñas históricas. La gimnasia en el ámbito Formal y no formal. Definición, Conceptualización. Diferencia con Actividad Física. Movimiento. Ejercicio. La Gimnasia como agente de la Educación Física. Orientaciones de la Gimnasia en el campo no formal. Valor pedagógico de la Gimnasia en todos los niveles de la enseñanza formal. Características y organizaciones específicas de las clases de Gimnasia.

### **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

## ***EVALUACIÓN:***

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

- Rol adelante agrupado, en posición de escuadra.
- Variante de rol adelante con piernas separadas juntas y extendidas.
- Rol atrás agrupado, piernas juntas y extendidas.
- Vertical trípode, vertical.
- Medialuna.
- Variantes de vertical, rol, secante, con cambio de frente.
- Esquema de ejercicios contruidos proporcionado por la cátedra.

Prof. Oscar Coso