



## I.E.F. Nro. 2 “PROF. FEDERICO W. DICKENS

*:Programa de la Cátedra de GIMNASIA*

2009

*:Curso 2do. Año Varones*

*:Profesor Dionisio E. Escudero*

### Objetivo Direccional de la Cátedra

*Que alumno logre :*

- 1) Una formación profesional altamente calificada y comprometida con su profesión y medio, con deliberada intencionalidad constructiva*
- 2) Una adecuada instrumentación técnico-pedagógica para la didáctica de la Formación Física con criterio evolutivo y en las siguientes direcciones :*
  - Formativa*
  - Rendimiento*

3) *Un adecuado desarrollo de la Formación Física en :*

- Formación Motriz*
- Formación Corporal-Postural*
- Formación Orgánica*

### Estructura del Programa :

*Comprende dos niveles, Teórico y Práctico ; y será programado en Unidades Temáticas. Cada unidad será planeada, desarrollada y evaluada en forma independiente y con sentido integrativo.*

*La misma comprende cuatro aspectos fundamentales :*

- Formación Perceptiva*
- Formación Motora*
- Formación Corporal-Postural*
- Formación Orgánica-Funcional*

### Bibliografía :

*Será ofrecida por la Cátedra con carácter obligatorio, como desarrollo del Docente en la misma. Además tendrán títulos varios de consulta de diferentes autores. Entre ellos : Carrasco, Harre, Kovacci, López, M. , Frontera, Dallo, A.*

UNIDAD TEMATICA Nro. 1: *La Formación Física*

Nivel: *Teórico*

Objetivos: *Que el alumno logre ubicar y valorar los estadios y grados de la Formación Física*

Temas: *Que es la Formación Física  
Grados de la Formación Física  
Objetivos Direccionales de la Formación Física  
Ubicación de la Gimnasia como agente de la F. Física  
Definición y Direcciones de la Gimnasia  
Ejes, Planos, Direcciones y Sentidos del Movimiento*

Evaluación: *Escrita*

## UNIDAD TEMATICA Nro. 2 : Las Cualidades Físicas

Nivel : *Teórico-Práctico*

Objetivos : *Que el alumno logre conocer las Cualidades Físicas y sus aplicaciones*

Temas : *Ubicación, Definición, Tipos, Factores, Métodos y Dosificación de las siguientes Cualidades Físicas :*

*-Fuerza*

*-Resistencia General y Muscular*

*-Coordinación*

*-Agilidad*

*-Equilibrio*

*-Velocidad*

Evaluación : *Escrita*  
*Aplicación práctica de cada Cualidad*

## UNIDAD TEMATICA Nro 3 : *Formación Corporal-Postural*

Nivel : *Teórico-Práctico*

Objetivos : *Que el alumno logre una adecuada alineación, fijación, normalización y conciencia de cada parte de su cuerpo y del mismo como totalidad*

Temas : *La movilidad articular de columna, coxofemoral y escapulohumeral.*

*El Balanceo, con y sin elementos*

*Manejo de las siguientes técnicas de movimiento :*

*-Cambio y toma de peso*

*-Rebotes*

*-Flexiones*

*-Extensiones*

*-Rotaciones*

*-Circunducciones*

*-Insistencias*

*-Giros*

Evaluación : *Plan Obligatorio, sin elementos*

*Plan Libre, sin elementos, condicionado.*

UNIDAD TEMATICA Nro. 4 : *Perfeccionamiento técnico de las destrezas básicas.*

Nivel : *Teórico-Práctico*

Objetivos : *Que el alumno logre una adecuada Formación Física, Técnica y Metodológica en las Destrezas de la Gimnasia-Deporte.*

Temas :  
-*Yuxte*  
-*Rondó*  
-*Kips (de nuca y frente)*  
-*Revisión de roles, vertical y media luna*

Evaluación : *Práctica, con la formación de series*

## UNIDAD TEMATICA Nro. 5 : *Salto sobre cajón*

Nivel : *Práctico*

Objetivos : *Que el alumno logre la Formación Física-Técnica de los Saltos de la Gimnasia-Deporte con recursos metodológicos apropiados al nivel.*

Temas : *Cajón longitudinal*  
*Rangos, a piernas extendidas (por fuera y dentro)*  
*Rangos, a piernas flexionadas (por fuera y dentro)*  
  
*Cajón transversal*  
*Kip de nuca*  
*Ladrón*

Evaluación : *Práctica, sin ayudantes*

## UNIDAD TEMATICA Nro : 6 *Circuito*

Nivel : *Teórico- Práctico*

Objetivos : *Que el alumno logre armar y llevar a cabo un circuito, con su fundamento teórico y conocimiento práctico.*

Temas : *Desarrollo de los conocimientos de las Cualidades físicas : Resistencia, Fuerza, Velocidad y Agilidad.*

Evaluación : *Teórica y Práctica*  
*Se evaluará la correcta ejecución de un circuito obligatorio, contemplando los avances en la Formación Orgánica-funcional*

UNIDAD TEMATICA Nro.7 :*Introducción a los Grandes Aparatos*



Nivel : *Práctico*

Objetivos : *Que el alumno logre conocer su capacidad de movimiento sobre los aparatos y desarrolle los movimientos correctos en cada uno de ellos.*

Temas :

- Barra : -6 Vueltas de abdomen*
- Iniciación al balanceo*
- Dominación simple*
- Salida en cortada*
- Kip*
- Anillas : -Dominación doble*
- Vertical - rol*
- Cortada*
- Paralelas : -Flexiones volantes positivas y negativas*
- Kips (largo y de pecho)*
- Correcta entrada*
- Vertical*
- Cambio de frente*
- Serie : entrada con pique, kip, vertical sobre hombros, cambio de frente, kip, salida lateral con medio giro.*

Evaluación : *Práctica*