



## I.E.F. Nro. 2 “Federico W. Dickens”

*: Programa de la Cátedra de GIMNASIA*

*Año 2009*

*: Curso 3er. Año Varones*

*: Profesor Lic. Dionisio E. Escudero*

### Objetivo Direccional de la Cátedra

*Que el alumno logre :*

- 1) Un adecuado desarrollo, acrecentamiento y perfeccionamiento de la Formación Física, en relación a la Formación, el Rendimiento y el Mantenimiento.*
- 2) Instrumentación para ser implementada con criterio evolutivo al fin anteriormente anunciado.*

### Estructura del Programa

*Consta de dos niveles, teórico y práctico, programado en unidades temáticas, independientes en su evaluación, pero integradas en su totalidad.*

## UNIDAD TEMATICA Nro. 1 : Los Movimientos-Ejercicios

Nivel : *Teórico-Práctico*

Objetivos : *Que el alumno pueda integrar a sus conocimientos anteriores, la clasificación de los ejercicios y movimientos-ejercicios, logrando así conocer la Formulación de la teoría del Movimiento.*

Temas :

- Diferenciación y definición de Movimiento, Ejercicio y Ejercitación.*
- Clasificación de los Ejercicios.*
- Clasificaciones de Niels Buck ; Georges Hebert ; Williams Skarstrom ; Pedro Ling etc..*
- Clasificación actual de los movimientos-ejercicios (Gestalt).*
- Análisis estructural de los movimientos-ejercicios contruidos y globales.*

Evaluación :

- Teórica*
- Creación de estructuras de movimientos*
- Creación de un Plan Integrativo de movimientos-ejercicios contruidos y ejercicios globales*
- Plan obligatorio sin elementos*

## UNIDAD TEMATICA Nro. 2 : Saltos al Cajón

Nivel : *Práctico*

Objetivos : *Que el alumno logre una adecuada Formación Física Técnica de la Gimnasia Deportiva y sus recursos metodológicos.*

Temas : *-Cajón Transversal :  
Kip de frente  
Vertical con cambio de frente  
  
-Cajón Longitudinal :  
Mortero*

Evaluación : *-Ejecución de todos los Saltos sin ayudante  
-Metodología desde la iniciación*

UNIDAD TEMATICA Nro. 3 : Perfeccionamiento técnico de las destrezas, recursos metodológicos.

Nivel : *Práctico*

Objetivos : *Que el alumno logre la Formación Física Técnica de la Gimnasia Deporte y sus recursos metodológicos*

Temas :

- Flic-Flac*
- Secante*
- Mortero I*
- Mortero II*
- Mortal Adelante*

Evaluación : *Destrezas Obligatorias*

- Vertical (3'') rol, Kip de frente*
- Mortero I, Vertical (3''), Secante*
- Mortero II, Rol volado*

*Todas las destrezas excepto los morteros, mortales y el flic-flac, serán evaluados sin ayudantes ni cuidadores. Los nombrados solo con un cuidador.*

## UNIDAD TEMATICA Nro. 4 : Cualidades Físicas

Nivel :            *Teórico*

Objetivos :    *Que el alumno logre desarrollar, investigar y conocer a fondo las Cualidades Físicas*

Temas :            *-Resistencia*  
                         *-Fuerza*  
                         *-Agilidad*  
                         *-Velocidad*  
                         *-Equilibrio*  
                         *-Coordinación*

Evaluación : *Se deberá presentar un Trabajo Práctico grupal desarrollando cualidades diferentes cada uno de ellos.*

## UNIDAD TEMATICA Nro. 5 : Circuito

Nivel : *Práctico*

Objetivos : *De acuerdo a los conocimientos ya adquiridos en forma teórica y práctica, el alumno será controlado en clase sobre su condición física, ayudará al mismo a mantener su estado de condición y mejorará algunas cualidades (fuerza, resistencia) que colaborarán con las exigencias de la Cátedra. Su objetivo final será el acondicionamiento o Preparación Física del alumno tipo en este nivel y además le ofrecerá una autoevaluación sobre su rendimiento y propia propuesta de trabajo.*

Temas : *Son los ya desarrollados en el programa del año anterior, aplicados para una actividad netamente personal.*

Evaluación : *Practicamente será diaria, con el consecuente aumento de su estado de condición. Asimismo, se hará una evaluación general al finalizar cada cuatrimestre.*

## OBSERVACIONES DE CADA UNIDAD

### UNIDAD TEMATICA Nro. 1 :

*Evaluación : escrita, práctica, plan obligatorio y exploración-creación de estructuras de movimientos.*

### UNIDAD TEMATICA Nro. 2 :

*Evaluación : será la correcta ejecución de cada destreza, sin cuidador. Se pedirá además, la metodología aplicada en cada una.*

### UNIDAD TEMATICA Nro. 3 :

*Evaluación : esta dada por la correcta ejecución técnica de cada una de las destrezas y su integración en cada serie. Solo los Morteros (I y II) y el Flic-Flac, podrán tener durante su desarrollo un cuidador. Cada destreza podrá ser pedida por separado o integrada en otra serie que no sea la expuesta.  
Teórico : escrita con la metodología aplicada.*

### UNIDAD TEMATICA Nro. 4 :

*Evaluación : realizar un trabajo práctico sobre una cualidad en grupos reducidos, desarrollando cada uno la cualidad elegida y diferente al resto de los grupos.*

### UNIDAD TEMATICA Nro. 5 :

*Evaluación : la presente unidad servirá de ayuda y/o apoyo al alumno, siendo evaluada como preparación física e integrada a todas las unidades temáticas. Su tiempo será el requerido por el alumno, tanto dentro como fuera de la Cátedra y a nivel individual.*

### BIBLIOGRAFIA :Será ofrecida por la Cátedra con la siguiente estructura

- Apuntes varios armados por el Docente
- Títulos varios de los siguientes autores : Ukran, Kovacci, Harre, Frontera, López, M. y Guiraldes M.