

**INSTITUTO SUPERIOR DE  
EDUCACION FISICA**

**PROF. MIGUEL A. ARANDA**

**PROF. MARIA A. MEDINA**

**PROYECTO ANUAL DE  
GIMNASIA I**

**AÑO 2016**

# **ISFD EDUCACION FISICA LICENCIADO MIGUEL ANGEL ARANDA**

## **PROYECTO ANUAL DE GIMNASIA I 2016**

### **Fundamentación**

Las habilidades gimnásticas, se incluyen dentro de la iniciación deportiva en la Educación Física de la enseñanza primaria, que parte de las habilidades motrices básicas para llegar a las habilidades motrices específicas de tipo gimnástico.

Las habilidades antes mencionadas responderán no sólo a aspectos motores sino también a aspectos expresivos, afectivos, comunicativos y cognoscitivos; ideas básicas en las que se apoyarán los ejemplos prácticos y demás consideraciones, aplicaciones u orientaciones didácticas.

A partir de este proyecto haremos especial hincapié en las características específicas, propias de estas habilidades gimnásticas deportiva escolar. Sin embargo, las connotaciones de riesgo, miedo e inseguridad ante las destrezas de este tipo nos conducen a excluir estas sesiones del ámbito educativo. Por ejemplo observemos la forma de asistencia y cuidados entre los compañeros para evitar riegos y facilitar el aprendizaje en el transcurso de la adquisición de estas habilidades.

Entendemos por habilidades específicas, aquéllas que, partiendo de habilidades básicas, constituirán los fundamentos o patrones motores básicos de la gimnasia artística, esto es, la meta que se ha de conseguir es la adquisición de elementos técnicos. Sin embargo, estas metas no serán sólo elementos técnicos sino también las formas jugadas y las combinaciones con otras acciones, y no sólo del ámbito de la gimnasia artística sino también de otros deportes. Debemos ampliar el campo y tener una visión más amplia si pretendemos conjugar este deporte con las formas jugadas que queremos incluir en la enseñanza primaria.

### **OBJETIVOS**

- ❖ Conocer las relaciones entre el aprendizaje de la técnica y el condicionamiento físico adecuado.
- ❖ Proporcionar una base teórica para la aplicación practica de las habilidades gimnásticas en la escuela primaria.
- ❖ Aprender los cuidados en los períodos de crecimiento.
- ❖ Aprender la utilidad de los sistemas que regulan el aprendizaje eficaz.
- ❖ Reconocer la importancia del trabajo analítico utilizado en forma progresiva con criterios pedagógico-didácticos.

### **Contenidos Conceptuales**

**Eje 1** De las habilidades básicas a las específicas de la gimnasia. Etapa del movimiento gimnástico: en experiencias variadas, formas jugadas.

Experiencias de movimiento de las formas básicas. Los gateos variantes simétricos, asimétricos en distintas direcciones. Su enseñanza como base para el aprendizaje de elementos más complejos. La ambientación y familiarización en el entorno gimnástico. El uso de las colchonetas. Formas de distribución en las clases. Identificación de los patrones básicos de movimientos. Adquisición de hábitos para la realización de habilidades motrices.

**Eje 2:** Realización de esquemas de acción motriz como las rotaciones, los saltos, los equilibrios, las primeras inversiones en apoyo. Metodología de las destrezas más sencillas: la vertical y rol adelante. Posiciones gimnásticas básicas de partida. Formas metodológicas. Errores comunes y ejercicios que facilitan la corrección. Secuencias gimnásticas. Formas de asistencia y de cuidados. El fortalecimiento de la musculatura extensora. Formas de entrada y de salida de estas destrezas. La preparación física en la gimnasia. La resistencia y la resistencia de fuerza. La fuerza potencia. La flexibilidad. Amplitud articular, su importancia en el logro de las destrezas.

**Eje 3:** El rol atrás. Ejercicios que facilitan el aprendizaje. Los balanceos, la toma de peso, los impulsos, el pasaje, el recobro del rol, variantes. Formas de cuidado. Fijación y perfeccionamiento de los patrones básicos de movimiento. Control de movimiento en distintas condiciones variadas (pequeñas secuencias de movimiento). La medialuna. Revisión metodológica. Análisis técnico. Formas de cuidado y asistencia. Los ejercicios para su corrección. Incorporación de estas destrezas a la secuencia de movimiento.

**Eje 4:** El rondó: el rechazo escapulohumeral, la corveta, su enseñanza. Los giros en el eje vertical. Análisis técnico, metodológico. Formas de cuidado y asistencia. Errores comunes ejercicios que facilitan la corrección. Sus partes. La integración y secuencia de movimientos. Los impulsos pélvicos, los saltos. Los giros armado de secuencia gimnástica 2 a 4 elementos de 3 7 elementos gimnásticos.

**Eje 5:** Ejecución de esquemas de acción motriz, enlace entre las destrezas básicas. La fluidez y acople de movimiento. Reducir la practica de lesiones mediante el uso de material adecuado. La asistencia y cuidados y las pausas de recuperación. La correcta enseñanza técnica. La necesaria relación teoría practica en la formación docente.

#### Contenidos Procedimentales

Identificación de las habilidades gimnásticas propias.

Recopilación y registro de actividades gimnásticas: su repercusión fisiológica.

Registro y organización de la información a través de la reflexión grupal.

Identificación y análisis de adaptaciones corporales y motrices a la actividad física.

#### Contenidos Actitudinales

Adquisición de una actividad básica para disponer de su cuerpo en situaciones variadas de aprendizaje, con relación a los otros, para mejorar su expresión y comunicación.

Valoración y utilización de ejercicios acorde con sus posibilidades y necesidades particulares, para estimular sus capacidades orgánicas y motrices en forma sistemática.

Adquisición y consolidación de hábitos de práctica y estudio de la disciplina gimnástica en la formación del profesorado.

### Recursos

Materiales: uso de registro fílmico y corrección individual y grupal de errores comunes. Colchonetas, gimnasio, espaldar sueco. Soga elástica, bastones aros etc.

Apuntes de la cátedra y bibliografía específica.

### Evaluación:

- ❖ La evaluación responderá a los siguientes criterios:
- ❖ Rendimiento teórico práctico y participación durante las clases.
- ❖ Elaboración y presentación de las secuencias de movimiento.
- ❖ Valoración y utilización de las actividades físicas acordes a sus posibilidades y particularidades para estimular sus capacidades motrices en forma sistemática.

Se realizará una evaluación diagnóstica y del proceso con una evaluación teórico práctica y dos trabajos prácticos por cuatrimestre, con la posibilidad de un recuperatorio también por cuatrimestre.

Calendarización: fechas estimativas sgundictado.

- ❖ 1er parcial: 9 de junio
- ❖ 2do parcial: 27 de octubre
- ❖ Recuperatorio: 30 de junio (primer parcial) – 3 de noviembre (segundo parcial)
- ❖ Evaluación final a determinar por la institución.

### Bibliografía

- CASTAÑER, Marta. La educación física en la enseñanza primaria. Editorial INDE.
- GIRALDES, Mariano. Del rol a la medialuna. Editorial Stadium.
- GIRALDES, Mariano. La gimnasia formativa. Editorial Stadium.
- GIRALDES, Mariano. Didáctica de la Educación Física. Editorial Facula. 1997.