

**ISFD EDUCACION FISICA**

**LIC. MIGUEL ANGEL ARANDA**

**PROF. MARIA A. MEDINA**

**PROYECTO ANUAL DE**

**GIMNASIA II**

**AÑO 2016**

## **ISFD EDUCACION FISICA CATEDRA DE GIMNASIA II**

**LICENCIADO MIGUEL ANGEL ARANDA**

**PROYECTO ANUAL DE GIMNASIA AÑO 2016**

### **Fundamentación**

La Gimnasia, como lo indica su traducción, del griego, gymnos significa hacer ejercicio. Según Mariano Giraldes la cátedra tendrá un enfoque netamente formativo basada en principios educativos profundos, pues pretende que el hombre aprenda a utilizar las destrezas para generar conocimientos, hábitos y actitudes que le permitan satisfacer sus necesidades de movimiento, puesto que el uso que haga de ellas es lo que realmente es educación.

En cuanto a la formación, se la concibe como la vivencia de un proceso técnico-metodológico de acción directa e intencional sobre la dimensión fisiológica para mejorar las capacidades y secuencias cinéticas, siguiendo objetivos preestablecidos.

En relación a lo anterior se pretende la enseñanza de algunos ejercicios y actitudes que son inconvenientes, perjudiciales para la movilidad general y para la movilidad de la estructura ósea en particular, el manejo del peso, el manejo del peso del compañero, etcétera.

Tiene en el presente proyecto casi un significado literal, puesto que las instancias prácticas serán las que prevalecerán durante el dictado de la cátedra, por considerar necesario, una vivencia más intensa de esta disciplina, en vistas de instancias metodológicas y técnicas más didácticas que incluyan forma de cuidado y asistencia de aquellos elementos de base en la práctica gimnástica. Análisis técnicos seguidos de procesos reflexivos, en forma grupal e individual. Se tratará de rever contenidos tratados años anteriores, pero agregando una preparación física específica con el objetivo de facilitar los aprendizajes y correcciones en el desempeño de los estudiantes en el cursado de la materia.

Se trata de evitar el fracaso del estudiante, generado quizás por la falta de formación de hábitos, dentro del profesorado, la superposición de actividades lo numeroso de los grupos de alumnos, la escasez de material de trabajo. El desencuentro entre exigencia y condiciones de aprendizajes, falta de compromiso del estudiante con respecto a sus elecciones, plantea una dinámica pensada como una alternativa superadora en la que el estudiante se encuentre con un proceso formativo desde la valoración de sus decisiones y la conducción de los docentes que

faciliten el aprendizaje. En definitiva, una vez superadas estas instancias, pasando por la vivencia antedichas se apropiara del movimiento gimnástico.

¿Que movimiento es este? Es un movimiento caracterizado por un sentido de lo estético muy marcado, donde la amplitud y complacencia articular definen su aprobación. Sucede un importante despliegue de fuerza sumado a esto el acople de cada fase de movimiento hace de la gimnasia una disciplina compleja donde la relación fuerza - peso influyen su ejecución.

Con relación a lo descrito el planteo didáctico resolverá la situación creando ámbitos que faciliten el aprendizaje, den curso y orienten convenientemente a la motivación y contextualicen formas variadas de superación.

A los efectos de ampliar los contenidos de la cátedra se incluirán la gimnasia con elementos bastones, aros etc con la finalidad de que se conviertan en insumos para la practica pedagógica por tener atractivos y darle a la cátedra un sentido mas pedagógico.

## OBJETIVOS

- Conocer las relaciones entre el aprendizaje de la técnica y el condicionamiento físico adecuado.
- 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 Etapa del movimiento gimnástico: en experiencias variadas, formas jugadas. Experiencias de movimiento de las formas básicas. Metodología de las destrezas más sencillas. Posiciones gimnásticas básicas de partida. La gimnasia formativa. La vertical y la medialuna. Formas metodológicas. Errores comunes y ejercicios que facilitan la corrección. Secuencias gimnásticas.

Eje 2 El rondó: Análisis técnico, metodológico. Formas de cuidado y asistencia. Errores comunes y correctivos. Los impulsos pélvicos., los saltos. Los giros armado de secuencia gimnástica 2 a 4 elementos de 3 7 elementos gimnásticos.

Eje 3 El mortero o (paloma) análisis técnico, metodológico, formas de asistencia y cuidado, errores más comunes, formas de corrección principios de aprendizaje. Rechazo escapulo humeral. Ejercicios que facilitan el aprendizaje. Armado de series básicas en condiciones de aplicación.

Eje 4 El flic-flac análisis técnico, metodología, ejercicios que facilitan el aprendizaje. En posición estática y en secuencia dinámica. . Formas de cuidado. Errores comunes y correctivos. La secuencias de movimientos incorporación de lo aprendido.

Eje 5 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. Las partes de una clase de gimnasia. La importancia de los ejercicios recuperatorios y vuelta a la calma. El orden y la disciplina en la clase, como forma de evitar accidentes. El aprendizaje motor, sus características en la gimnasia.

#### Contenidos Procedimentales

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 filmico 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 según dictado.

- 1er parcial: 13 de junio
- 2do parcial: 14 de noviembre
- Recuperatorio: 27 de junio (primer parcial) – 21 de noviembre (segundo parcial)
- Evaluación final: a determinar por la institución.

### Bibliografía

- PIARD, Claude. Fundamentos de la gimnasia deportiva. Editorial Lidium.
- Apuntes de gimnasia artística femenina.
- 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.