



INSTITUTO SUPERIOR DE EDUCACION FISICA  
CATAMARCA



# GIMNASIA III

*Aprobado*  
*12-07-2015*

*[Signature]*  
Prof. Cesar Gordillo Pioli  
Coordinador de Grado  
ISEF

- Prof. LUIS ANGEL GUARAS
- CUIT 20-14324119-0
- ALMAFUERTE 466
- TE. 0383 154692860 (MOVIL) / 0383 4426180 / 4429320 (FIJOS)
- K 4703 AEJ – SAN Fdo. del V. DE CATAMARCA
- E-MAIL: luis.angel.guaras@gmail.com



## IDENTIFICACIÓN DEL ESPACIO CURRICULAR Y SU PERSONAL DOCENTE

<b>ESPACIO CURRICULAR</b>		<b>GIMNASIA III</b>	
<b>TIEMPO DE CURSADO</b>		<b>ANUAL</b>	
<b>CURSO</b>	3º AÑO "A" 3º AÑO "C"	<b>CARGA HORARIA</b>	

### PERSONAL DOCENTE

<b>APELLIDO Y NOMBRE</b>	<b>HORAS /CARGO</b>
<b>GUARÁS, LUIS ANGEL</b>	<b>06 (SEIS) HORAS CÁTEDRA</b>

### I.- FUNDAMENTACIÓN

Es una realidad concreta el hecho de saber que los alumnos egresados de la carrera Profesor en Educación Física encuentran su primera experiencia laboral en el sistema educativo no formal, si es que no lo hacen ya desde antes de recibirse. En su camino de formación no adquieren los saberes necesarios ni la experiencia para desenvolverse con idoneidad en el campo de las nuevas manifestaciones (o nuevas tendencias) de la gimnasia. Por ello es que propongo completar dicha formación con una suerte de corolario en donde puedan acceder a los conocimientos que les permitan insertarse de manera eficiente y efectiva en el mundo de las nuevas tendencias.

Ahondar en los aspectos formativos, correctivos (como instrumento de prevención) y de las nuevas tendencias de la gimnasia nos asegurará una formación integral del futuro docente, que los capacitará para la inserción en el mundo laboral del sistema educativo formal y no formal.

### II.- MARCO TEÓRICO

La Gimnasia y sus corrientes actuales, dentro del proceso de formación docente y centrada en el sujeto de aprendizaje, se constituye bajo un enfoque pedagógico que refuerza la necesidad del saber enseñar como espacio fundamentador de prácticas docentes a partir de saberes constitutivos sobre aspectos vinculados a la salud, la recreación y el ocio.

Se abordará en este espacio curricular, el entrenamiento corporal, aeróbico, musculación, las gimnasias para la salud, las introyectivas, las naturales y la acuática entre otras. Permitirá conocer, respetar, seleccionar y utilizar con criterio las posibilidades de movimiento según los sujetos de aprendizaje, adecuando objetivos, contenidos y estrategias de enseñanza a las distintas poblaciones y edades, tanto en ámbitos escolares como extra escolares. También dispondrá de herramientas de análisis necesarios para la reflexión crítica sobre las funciones sociales de la gimnasia y sus implicancias en el desarrollo, la educación y la salud humana y sus posibilidades de adecuación a la diversidad individual, grupal y cultural.

A partir de allí y posicionados desde el paradigma social y crítico de la educación, es que se tratará de fundamentar a la gimnasia (con su teoría y su práctica) para que se tenga conocimiento de la actividad y su aplicación en el ámbito educativo sistémico y en el sistema educativo no formal, atendiendo a las premisas del paradigma: saber ser, saber hacer y saber decidir.

### III.- EXPECTATIVAS DE LOGRO

- Promover en el alumno la investigación, acción y reflexión procurando generar teoría sobre lo práctico y viceversa.
- Realizar observaciones participantes, micro prácticas con pares y con alumnos de diferentes niveles del sistema educativo, talleres reflexivos, ateneos y seminarios.
- Proponer estrategias didácticas que impliquen abordajes interdisciplinarios sobre temáticas específicas.
- Manejar conocimientos, procedimientos, pautas lógicas y de seguridad y técnicas de la gimnasia.
- Relacionar las situaciones corporales – orgánicas con el ejercicio corporal y motriz sistemático, a fin de una buena utilización de su esquema corporal.
- Distribuir y utilizar el tiempo de trabajo en función de las necesidades de investigación y práctica de campo, para fundamentar valores tales como respeto, honestidad, puntualidad y compañerismo, que hacen a la Etica Profesional.
- Disponer de habilidades y actitudes necesarias para trabajar en equipo y/o grupos, para planificar y organizar actividades gimnásticas.
- Desarrollar la capacidad de analizar movimientos gimnásticos para detectar errores y generar instrumentos metodológicos correctivos.

### IV.- CONTENIDOS

#### EJE TEMATICO Nº 1

#### “LA GIMNASIA FORMATIVA”

##### CONTENIDOS CONCEPTUALES:

- Características de la gimnasia formativa y su valor educativo.
- Ámbito de aplicación (Nivel Inicial y Nivel Primario).
- El Bagaje Motor. Disponibilidad Motora. Esquema Corporal. Imagen Corporal. Lateralidad. Habilidades Motoras de Base. Habilidades Motoras Manipulativas y No Manipulativas. Motricidad fina y motricidad gruesa.
- Ubicación en tiempo y espacio. Coordinaciones básicas (ojo – pie; ojo – mano). Coordinación espacio – tiempo – objeto.
- El aprendizaje del Movimiento.
- Capacidades Motoras. Conceptos. Clasificación. Desarrollo y mantenimiento de las Capacidades Motoras (condicionantes y coordinativas).

##### CONTENIDOS PROCEDIMENTALES:

- Comandos rítmicos.
- Creación y recreación de actividades gimnásticas jugadas.
- Habilidades motoras manipulativas y no manipulativas.
- Actividades con elementos, sin elementos, individuales y grupales.
- Adaptación de actividades.

##### CONTENIDOS ACTITUDINALES:

- Predisposición para aprender y aplicar lo enseñado en clase.
- Valoración de la gimnasia como actividad formadora, integradora, socializante y beneficiosa.
- Adquisición de hábitos para una mejor calidad de vida.
- Apego a la práctica



#### CONTENIDOS TRANSVERSALES:

- Planos y ejes de movimiento. (Anatomía)
- La Metodología del Juego (Juego Motor)
- Teoría de la Gimnasia (Gimnasia I – Varones)

#### BIBLIOGRAFIA:

- **GIRALDES, MARIANO** – *LA GIMNASIA FORMATIVA EN LA NIÑEZ Y ADOLESCENCIA* – ED. STADIUM – BS. AS. 2002
- **GOMEZ, JORGE** – *LA EDUCACION FISICA EN EL NIVEL PRIMARIO* – ED. STADIUM – BS. AS. 2007
- **GONZALEZ, LADY – GOMEZ, JORGE** – *LA EDUCACION FISICA EN LA PRIMERA INFANCIA* – ED. STADIUM – BS. AS. 2007
- **LANGLADE** – *TEORIA GENERAL DE LA GIMNASIA* - ED. STADIUM – BS- AS. 1992
- **ORTEGA, EMILIO – BLAZQUEZ, DOMINGO** - *LA ACTIVIDAD MOTRIZ EN EL NIÑO DE 6 A 8 AÑOS* – ED. CINCEL – MADRID – 1997.
- **RECURSOS MULTIMEDIALES - PAGINAS WEB – TUTORIALES – VIDEOS INTERACTIVOS**
- **APUNTES DE LA CATEDRA**

#### EJE TEMATICO Nº 2

##### “LA GIMNASIA CORRECTIVA”

#### CONTENIDOS CONCEPTUALES:

- Características de la gimnasia correctiva y su valor preventivo.
- Ámbito de aplicación (Nivel Inicial y Escuela Primaria).
- La Alineación Postural. El Vicio Postural.
- La Columna Vertebral y sus problemas de postura (lordosis, xifosis y escoliosis).
- Las patologías del pie. Importancia de la acción preventiva en la escuela.
- Las patologías de las rodillas.

#### CONTENIDOS PROCEDIMENTALES:

- La Evaluación Diagnóstica de la Postura.
- Ejercicios preventivos para los vicios posturales.
- Actividades correctivas para alinear la postura.

#### CONTENIDOS ACTITUDINALES:

- Predisposición para trabajar en equipo.
- Ayudar al compañero.
- Adquisición de hábitos de estudio y práctica.
- Apego a la práctica.

#### CONTENIDOS TRANSVERSALES:

- Columna, Cadera y Pié (Anatomía y Análisis del Movimiento)

#### BIBLIOGRAFIA:

- **CANTÓ, RAMÓN – JIMÉNEZ, JAVIER** – *LA COLUMNA VERTEBRAL EN LA EDAD ESCOLAR – LA POSTURA CORRECTA, PREVENCIÓN Y EDUCACIÓN* – ED. GYMNOS – MADRID - 2002.
- **LANGLADE, ALBERTO** – *GIMNASIA ESPECIAL (CORRECTIVA)* – ED. EDICIONES URUGUAYAS DE EDUCACIÓN FÍSICA – MONTEVIDEO, URUGUAY - 1976



### EJE TEMATICO Nº 3

#### “LAS NUEVAS TENDENCIAS DE LA GIMNASIA: GIMNASIA DE ALTO IMPACTO”

##### CONTENIDOS CONCEPTUALES:

- Gimnasia de Alto Impacto: concepto, características.
- La Gimnasia Aeróbica: reseña histórica, pasos básicos, métodos de enseñanza. Su aplicación en la escuela.
- El Aero Box: reseña histórica, movimientos básicos, métodos de enseñanza.
- El Step: reseña histórica, movimientos básicos, métodos de enseñanza.
- La Gimnasia en el medio acuático: Aqua Gym. Hidroterapia.

##### CONTENIDOS PROCEDIMENTALES:

- Práctica intensiva de los fundamentos de las gimnasias de alto impacto.
- Creación y recreación de movimientos.
- Creación de esquemas básicos.
- Micro práctica docente con sus pares.

##### CONTENIDOS ACTITUDINALES:

- Predisposición para trabajar en equipo.
- Ayudar al compañero.
- Adquisición de hábitos de estudio y práctica.
- Apego a la práctica.

##### CONTENIDOS TRANSVERSALES: No hay

##### BIBLIOGRAFIA:

- **ERBACH – POLSTER – GIMNASIA TODO EL AÑO – ED. STADIUM – BS. AS. 2001**
- **GIRALDES, MARIANO – GIMNASIA EL FUTURO ANTERIOR – DE RECHAZOS, RETORNOS Y RENOVACIONES – ED. STADIUM BS. AS. – 2001**
- **APUNTES DE LA CÁTEDRA**

### EJE TEMATICO Nº 4

#### “LAS NUEVAS TENDENCIAS DE LA GIMNASIA: GIMNASIA DE BAJO IMPACTO”

##### CONTENIDOS CONCEPTUALES:

- Gimnasia de Bajo Impacto: concepto, características.
- El Método Pilates: reseña histórica, aparatos propios del Pilates, métodos de enseñanza. Su aplicación.
- El Yoga: reseña histórica, métodos de enseñanza. Su aplicación.

##### CONTENIDOS PROCEDIMENTALES:

- Práctica intensiva de los fundamentos de las gimnasias de alto impacto.
- Creación y recreación de movimientos.
- Creación de esquemas básicos.
- Micro práctica docente con sus pares.

##### CONTENIDOS ACTITUDINALES:

- Predisposición para trabajar en equipo.
- Ayudar al compañero.



- Apego a la práctica.

CONTENIDOS TRANSVERSALES: No hay.

BIBLIOGRAFIA:

- **APUNTES DE LA CÁTEDRA**

### **EJE TEMATICO Nº 5**

**“LA GIMNASIA APLICADA EN EL ADULTO MAYOR”**

CONTENIDOS CONCEPTUALES:

- El Adulto Mayor: características. Criterio de organización de grupos. Objetivos de la actividad.

CONTENIDOS PROCEDIMENTALES:

- La Entrada en Calor.
- Actividades para el desarrollo y mantenimiento de las capacidades motoras.
- Las habilidades motoras básicas.
- Creación y recreación de movimientos.
- Creación de esquemas básicos.
- Micro práctica docente con sus pares.

CONTENIDOS ACTITUDINALES:

- Predisposición para trabajar en equipo.
- Ayudar al compañero.
- Adquisición de hábitos de estudio y práctica.
- Apego a la práctica.

CONTENIDOS TRANSVERSALES: No hay.

## **V.- ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS**

**EJE TEMATICO Nº 1:**

- Comando Directo.
- Asignación de Tareas.
- Resolución de Problemas.

**EJE TEMATICO Nº 2:**

- Comando Directo.
- Asignación de Tareas.

**EJE TEMATICO Nº 3:**

- Comando Directo.
- Asignación de Tareas.
- Resolución de Problemas.

**EJE TEMATICO Nº 4:**

- Comando Directo.
- Asignación de Tareas.

### EJE TEMATICO Nº 5:

- Comando Directo.
- Asignación de Tareas.
- Resolución de Problemas.

### VI.- EVALUACIÓN

- Observación Directa.
- Exámenes Parciales escritos.
- Exámenes Prácticos.
- Investigación de temas y defensa.
- Práctica docente con sus pares.
- Observación y crítica de las prácticas docentes de sus pares.

### VII.- TRABAJOS DE EXTENSIÓN

- Clases públicas para la institución.

### VIII.- FORMACIÓN DE RECURSOS HUMANOS

- Práctica docente con sus pares.
- Observación y crítica de la práctica docente de sus pares.

### IX.- INVESTIGACIÓN O PRODUCCIÓN DE CÁTEDRA

- Investigación bibliográfica de temas afines a todos los ejes.

### X.- CRITERIO DE REGULARIZACION Y/O PROMOCION

ALUMNOS	PARCIAL ESCRITO	PARCIAL PRACTICO	TRABAJOS PRACTICOS
REGULARES	APROBADO CON 4 (CUATRO) O MAS, CON UNA OPCION DE RECUPERACION	APROBADO CON 4 (CUATRO) O MAS, CON UNA OPCION DE RECUPERACION	90 % (NOVENTA POR CIENTO) DE TRABAJOS PRACTICOS APROBADOS CON OPCION DE RECUPERACION
PROMOCIONAL	APROBADO CON 7 (SIETE) O MAS, CON UNA OPCION DE RECUPERACION	APROBADO CON 7 (SIETE) O MAS, CON UNA OPCION DE RECUPERACION	100 % (CIEN POR CIENTO) DE TRABAJOS PRACTICOS APROBADOS CON OPCION DE RECUPERACION

### XI.- TRABAJOS PRACTICOS

#### TRABAJO PRACTICO Nº 1: "LA GIMNASIA FORMATIVA".-

Producción escrita y grupal en base a consulta bibliográfica.

Consigna:

- ¿Qué es la Gimnasia Formativa?
- ¿Qué actividades sugiere para los niveles Inicial y Escuela Primaria?



## **TRABAJO PRACTICO N° 2: "LA GIMNASIA CORRECTIVA".-**

Producción escrita y grupal en base a consulta bibliográfica, encuestas y observaciones.

Consigna:

- ¿Qué es la Gimnasia Correctiva?
- ¿Qué actividades sugiere para los niveles Inicial y Escuela Primaria?

## **TRABAJO PRACTICO N° 3: "GIMNASIA DE ALTO IMPACTO".-**

Producción escrita y grupal en base a consulta bibliográfica, encuestas y observaciones.

Consigna:

- Observación y participación en una clase de cualquier manifestación de Gimnasia de Alto Impacto. Elaboración y defensa de Informe.

## **TRABAJO PRACTICO N° 4: "GIMNASIA DE ALTO IMPACTO".-**

Producción escrita y grupal en base a consulta bibliográfica, encuestas y observaciones.

Consigna:

- Observación y participación en una clase de cualquier manifestación de Gimnasia de Bajo Impacto. Elaboración y defensa de Informe.

## **TRABAJO PRACTICO N° 5: "GIMNASIA APLICADA AL ADULTO MAYOR".-**

Producción escrita y grupal en base a consulta bibliográfica, encuestas y observaciones.

Consigna:

- Observación y participación en una clase de cualquier manifestación de Gimnasia de Bajo Impacto. Elaboración y defensa de Informe.

## **XII.- EXAMENES PARCIALES**

### **ESCRITOS:**

#### **PRIMER PARCIAL**

- TEMARIO: La Gimnasia Formativa: concepto, características, ámbito de aplicación. La Gimnasia Correctiva: concepto, características, ámbito de aplicación
- MODALIDAD: Examen escrito con modalidad "multiple choice"

#### **SEGUNDO PARCIAL**

- TEMARIO: Las Nuevas tendencias de la gimnasia: Gimnasia de alto y Bajo Impacto. Concepto, características, ámbito de aplicación.
- MODALIDAD: Producción domiciliaria, grupal y con defensa.

**PRACTICOS:**

**PRIMER PARCIAL**

- TEMARIO: Elaboración y ejecución de actividades afines a la Gimnasia Formativa y Correctiva. Proceso metodológico. Micro práctica docente con sus pares.

**SEGUNDO PARCIAL**

- TEMARIO: Elaboración y ejecución de actividades afines a la Gimnasia de Alto y Bajo Impacto y aplicada al Adulto Mayor. Proceso metodológico. Micro práctica docente con sus pares.

**XIII.- CALENDARIZACION**

UNIDAD	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
1 LA GIMNASIA FORMATIVA										
2 LA GIMNASIA CORRECTIVA										
3 LAS GIMNASIAS DE ALTO IMPACTO										
4 LAS GIMNASIAS DE BAJO IMPACTO										
5 LA GIMNASIA APLICADA AL ADULTO MAYOR										
PRIMERA EVALUACION PARCIAL										
SEGUNDA EVALUACION PARCIAL										
TRABAJO PRACTICO Nº 1										
TRABAJO PRACTICO Nº 2										
TRABAJO PRACTICO Nº 3										
TRABAJO PRACTICO Nº 4										
TRABAJO PRACTICO Nº 5										



#### XIV.- BIBLIOGRAFIA

- **CANTÓ, RAMÓN – JIMÉNEZ, JAVIER – LA COLUMNA VERTEBRAL EN LA EDAD ESCOLAR – LA POSTURA CORRECTA, PREVENCIÓN Y EDUCACIÓN – ED. GYMNOS – MADRID - 2002.**
- **ERBACH – POLSTER – GIMNASIA TODO EL AÑO – ED. STADIUM – BS. AS. 2001**
- **GIRALDES, MARIANO – GIMNASIA EL FUTURO ANTERIOR – DE RECHAZOS, RETORNOS Y RENOVACIONES – ED. STADIUM BS. AS. – 2001**
- **GIRALDES, MARIANO – LA GIMNASIA FORMATIVA EN LA NIÑEZ Y ADOLESCENCIA – ED. STADIUM – BS. AS. 2002**
- **GOMEZ, JORGE – LA EDUCACION FISICA EN EL NIVEL PRIMARIO – ED. STADIUM – BS. AS. 2007**
- **GONZALEZ, LADY – GOMEZ, JORGE – LA EDUCACION FISICA EN LA PRIMERA INFANCIA – ED. STADIUM – BS. AS. 2007**
- **LANGLADE, ALBERTO – GIMNASIA ESPECIAL (CORRECTIVA) – ED. EDICIONES URUGUAYAS DE EDUCACIÓN FÍSICA – MONTEVIDEO, URUGUAY - 1976**
- **LANGLADE, ALBERTO – TEORIA GENERAL DE LA GIMNASIA - ED. STADIUM – BS- AS. 1992**
- **ORTEGA, EMILIO – BLAZQUEZ, DOMINGO - LA ACTIVIDAD MOTRIZ EN EL NIÑO DE 6 A 8 AÑOS – ED. CINCEL – MADRID – 1997.**
- **RECURSOS MULTIMEDIALES - PAGINAS WEB – TUTORIALES – VIDEOS INTERACTIVOS**
- **APUNTES DE LA CATEDRA**

SAN FERNANDO DEL VALLE DE CATAMARCA, ABRIL DE 2015

*Prof. Luis Angel Guarás*  
 PROFESOR NACIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA  
 MAT. PROF. A.D.E.F.Ca. 083  
 ESPECIALISTA EN GIMNASIA  
 ESPECIALISTA EN ADULTOS MAYORES  
 ESPECIALISTA EN E.F.I.



## ANEXO

### PROTOCOLO PARA LA PRESENTACION DE PRODUCCIONES ESCRITAS

El presente protocolo será tenido en cuenta para las producciones escritas solicitadas por el Prof. LUIS GUARAS de las cátedras:

- GIMNASIA III (TERCER AÑO)

Las producciones deberán tener:

#### 1. FORMATO

- a. FUENTE: Arial 12
- b. INTERLINEADO: 1,5
- c. HOJA: Tipo A4
- d. INSERTAR NUMERO DE PAGINA

#### 2. CONTENIDO

- a. Portada conteniendo:
  - ✓ INSTITUCION (En mayúsculas, sin abreviaturas ni siglas y a modo de encabezado).
  - ✓ CATEDRA (Idem anterior)
  - ✓ DOCENTE QUE SOLICITA LA PRODUCCION
  - ✓ MODALIDAD DE LA PRODUCCION (Trabajo Práctico, Informe, etc.)
  - ✓ TITULO
  - ✓ AUTORES (Ordenados alfabéticamente, consignando Apellido y Nombre y Número de Legajo ISEF)
  - ✓ CURSO, DIVISION y TURNO
  - ✓ LUGAR Y FECHA DE LA PRODUCCION
- b. Introducción o Fundamentación según corresponda.
- c. Desarrollo del tema solicitado (Organizado por capítulos, ítems, etc. según corresponda).
- d. Conclusión (Si la hubiere).
- e. Bibliografía
  - ✓ Para consignar Libros (En orden alfabético): APELLIDO Y NOMBRE DEL AUTOR – TITULO DEL LIBRO – EDITORIAL – LUGAR DE LA EDICION – AÑO DE LA EDICION
  - ✓ Para mencionar revistas: NOMBRE DE LA REVISTA – NUMERO – FECHA – PAGINAS
  - ✓ Para mencionar diarios: NOMBRE DEL DIARIO – LUGAR – FECHA – PAGINAS
  - ✓ Sitios WEB: RUTA COMPLETA DE LA PAGINA WEB

**IMPRESINDIBLE: TODA PRODUCCION DEBERA IR FIRMADA POR LOS AUTORES  
CUALQUIER OMISION A LO SOLICITADO EN EL PRESENTE PROTOCOLO SERA CAUSAL DE RECHAZO DE LA  
PRODUCCION**



### EJEMPLO DE PORTADA

INSTITUTO SUPERIOR DE EDUCACION FISICA CATAMARCA  
GIMNASIA III  
PROF. LUIS ANGEL GUARAS

## TRABAJO PRACTICO Nº 1 "TEORIAS DEL JUEGO"

### AUTORES:

- AGÜERO, JUAN
- BARRIONUEVO, RICARDO
- CANO, CELESTE
- ZELAYA, ANDRES

**CURSO:** TERCER AÑO "A" – TURNO MAÑANA

SAN FERNANDO DEL VALLE DE CATAMARCA, mayo de 2015

### EJEMPLO DE BIBLIOGRAFIA

- **APUNTES DE LA CATEDRA POLITICA EDUCATIVA** – Autores varios - Licenciatura en Gestión Educativa – Facultad de Humanidades – Universidad Nacional de Catamarca
- **DIARIO EL ANCASTI** – Edición del 18 de marzo de 2008 – CATAMARCA, ARGENTINA – Página 5
- **GOMEZ, JORGE R.** – "*La Educación Física en el Nivel Primario*" - Ed. STADIUM – BUENOS AIRES, ARGENTINA – 1995
- **REVISTA VIVA** – Número 35 – Semana del 10 al 16 de marzo de 2008 – BUENOS AIRES, ARGENTINA – Páginas 23, 24 y 30
- **Sitio WEB:**  
[www.andinia.com/articulos/recreacion\\_ocio\\_y\\_tiempo\\_libre/juegos\\_y\\_entretenimientos/a23502.shtml](http://www.andinia.com/articulos/recreacion_ocio_y_tiempo_libre/juegos_y_entretenimientos/a23502.shtml)