



**Prof. Bracamonte, Lía Verónica**

**2020**



## FUNDAMENTACION O MARCO TEORICO

La propuesta pretende abordar la gimnasia, como una herramienta para la formación corporal y motriz, re significando a la gimnasia en el ámbito educativo, enfocándose en una práctica centrada en la diversidad y complejidad social y contextual del sujeto que aprende.

Analizar a la gimnasia crítica y constructivamente, analizándola desde su origen, como configuración de movimientos, valorada histórica y socialmente por sus aportes educativos a la educación Física.

Es así que como contenido disciplinar de la Educación Física, y específicamente en el proceso de formación pretende que los estudiantes alcancen una comprensión genuina sobre los procesos, funciones, conceptos, principios y acciones en los que se sustenta la corporeidad y motricidad humana, apropiándose así de estrategias de intervención pedagógica para incidir en la constitución de la corporeidad y motricidad de sus futuros alumnos, promoviendo un aprendizaje activo, comprensivo y reflexivo.

Se pretende proporcionar herramientas teóricas, prácticas y didácticas de la Gimnasia Rítmica (G.R.), consideradas en el ámbito escolar una actividad de gran auge por ser uno de los deportes programados en los Juegos Evita y las Nuevas Tendencias de la Gimnasia, las cuales brindarán al estudiante las herramientas necesarias para dar respuesta a los nuevos requerimientos sociales de actividad física y cambios de hábitos saludables. Su valor didáctico en la Educación Física, y su valor educativo reside en las potencialidades formativas y axiológicas que se expresan en la ejecución y práctica de los movimientos que la conforman.

En relación a los aspectos motrices el valor formativo de la gimnasia se expresa en el desarrollo de las capacidades y adquisición de habilidades, logrando superar la tensión del saber el contenido disciplinar vs. aprender a enseñar promoviendo el trabajo sostenido y continuo en este doble proceso de forma integrada.

## FUNDAMENTACION EPISTEMOLOGICA

Se realiza una adecuación de contenidos en articulación con las Asignaturas Gimnasias I y II y por considerar con los docentes especialistas de las Asignaturas mencionadas la gran cantidad de contenidos considerados para la cátedra.

Es por ello que se considera en la Gimnasia III el desarrollo de las Nuevas tendencias de la Gimnasia y la Gimnasia Rítmica aplicadas al nivel escolar tomando como marco de referencia los métodos de enseñanza y el reglamento de los Juegos Evita en la Gimnasia Rítmica.

En la certeza que el ser docente es una construcción permanente, la reflexión y el diseño de estrategias didácticas para favorecer las diferentes formas de construir el conocimiento, será de suma vital en la cátedra, al igual que el trabajo en equipo para acordar y organizar la III Gimnastrada Institucional.



## DESARROLLO DE CAPACIDADES:

Dominar los saberes a enseñar.

- Construir saberes acerca de la Gimnasia, como práctica cultural y motriz en la transversalidad de conocimientos y experiencias transitadas en la Gimnasia I y II.
- Seleccione, organice y secuencie los contenidos y según requerimiento de aprendizajes de sus estudiantes.

Actuar de acuerdo con las características y diversos modos de aprender de los estudiantes.

- Tomar decisiones que respeten las características y los diversos modos de aprender de los estudiantes, además de reconocer los procesos metodológicos más apropiados en la enseñanza de la Gimnasia Aeróbica y Rítmica en todo ámbito educativo, reconociendo y respetando la diversidad.

Intervenir en la dinámica grupal.

- Conocer las herramientas teóricas, prácticas y didácticas que permitan al estudiante pensar, actuar, diseñar e implementar procesos sobre el “hacer gimnástico” y “el saber enseñar gimnasia”.
- Incorporar herramientas didácticas que posibiliten en los estudiantes la base para ser creadores e investigadores de sus propias prácticas de enseñanza de la gimnasia aeróbica y rítmica, contextualizadas en diferentes ámbitos.
- Ampliar la disponibilidad corporal a partir de la incorporación de nuevas habilidades y destrezas en un proceso crítico, reflexivo, compartido y saludable.

Comprometerse con el propio proceso formativo:

- Participar de un espacio formativo para la construcción y reconstrucción de la propia disponibilidad corporal, generando aptitudes para el trabajo autónomo, reflexivo y analítico en relación a los problemas de movimiento.

## EJES TEMATICOS

### I - GIMNASIA RITMICA

- Generalidades sobre el deporte: Origen, evolución, estructura, Reglamento de JUEGOS EVITA. Música, espacio, expresión y comunicación corporal.
- Manos libres: técnicas básicas. Grupos técnicos fundamentales: saltos, giros, equilibrios, onda y flexibilidad.
- Aparatos de la Gimnasia Rítmica: aro y cuerda. Grupos fundamentales y otros grupos técnicos de los aparatos.
- Coreografías de Conjunto. Generalidades. Formas de Actuación en colectivo.
- Construir estrategias didácticas para la enseñanza de las técnicas corporales a partir del conocimiento conceptual.
- Detección de problemas generales para su enseñanza y aproximación a un diseño global de alternativas de intervención.
- Ampliar la disponibilidad corporal a partir de la incorporación de nuevas formas de movimientos, habilidades y destrezas, con elementos.



- Creatividad en las propuestas de construcción y ejecución de series gimnásticas, resaltando el valor musical.
- Interpretar el Código de Juegos Evita, para el armado de series.

## **II- GIMNASIA AEROBICA, LOCALIZADA Y RITMOS**

- Historia de las Nuevas Tendencias de la Gimnasia. El rol social de la danza y el baile en la escuela.
- Gimnasia Aeróbica. Pasos básicos. Bajo y alto impacto, derivados y de estilo.
- Ritmos: salsa, merengue y mambo.
- Métodos de Enseñanza: Suma. Corte 1 y 2
- Gimnasia Localizada. Técnicas específicas y Métodos de trabajo.
- Dinámicas de grupo.
- Interpretar y transferir el marco conceptual de las Nuevas Tendencias de la Gimnasia como contenido social y cultural.
- Música. Estrofa musical. Frase. Golpes fuertes y débiles.

## **III- DIDACTICA DE LA GIMNASIA**

- La Gimnasia en el currículo de la Educación Física en los distintos Niveles.
- La Gimnasia y su enseñanza. Criterio didáctico para la inclusión de la Gimnasia en las clases de Educación Física en los diferentes niveles y grupos etarios.
- La clase: estructura. Aspectos técnicos, motriz, físico y psicológico- afectivo a tener en cuenta para seleccionar los ejercicios y actividades.
- La organización y seguridad en las clases.
- Organización y estructura de una Muestra final de Educación Física.
- Práctica de la Gimnasia, diferenciando niveles de dificultad en su aplicación.
- Uso de materiales no convencionales en las clases prácticas para el desarrollo de la corporeidad y motricidad.
- Interpretación del valor educativo de la práctica gimnástica como agente de formación.
- Valorizar la práctica de la gimnasia como medio para el desarrollo de capacidades.
- Trabajar en un marco de respeto entre pares y docente.

## **ESTRATEGIAS METODOLOGICAS**

El abordaje de los contenidos se realiza a través de:

- Promover al alumno la investigación, la gestión, la acción y la reflexión a fin de generar un proceso dialógico entre teoría y práctica, un desarrollo teórico/vivencial sobre las prácticas gimnásticas que los alumnos deben construir y aprender para transformarlas luego en objeto de enseñanza.
- La posibilidad de experimentar individual o grupalmente la creación de movimientos, ejercicios, secuencias y esquemas, movilizando conocimientos motrices y didácticos.



- La oralidad y la escritura descriptiva explicativa, como la gráfica de esquemas de acción motrices serán una herramienta estratégica en la construcción comprensiva de conocimientos.
- Observación y práctica de clases de Nuevas Tendencias de Gimnasia en Gimnasios y /o clubes, a fin de ampliar sus experiencias motrices.
- Realizar observaciones participantes, micro-prácticas con pares y con alumnos de diferentes niveles del Sistema Educativo o Centros donde posibilite manifestar sus conocimientos teóricos y prácticos.
- Consultas específicas en diferentes medios, libros, internet, etc. de distintos contenidos de la cátedra a fin de construir teorías que nos permita abordar la práctica de manera reflexiva.
- Trabajos de investigación individual y grupal para la elaboración de propuestas y desarrollo de los contenidos de la cátedra.
- Elaboración de metodologías de enseñanza a partir de la práctica y vivencia de acuerdo a criterios establecidos.
- Elaboración de trabajos escritos y orales.

## EVALUACION

**Instancia Evaluativa N° 1:** Trabajo escrito de investigación con defensa oral de un tema relacionado a las Nuevas tendencias de la Gimnasia. El trabajo se hará grupal de un máximo de 4 (cuatro) estudiantes.

Se evaluará: Claridad en los conceptos, posicionamiento crítico del tema, coherencia en la justificación conceptual en la defensa, articulación con demás cátedras, creatividad en la presentación.

**Instancia Evaluativa N° 2:** Microclase a pares o grupos de niños de Escuelitas de Gimnasia Rítmica de la enseñanza de técnicas específicas o propuestas de enseñanza de algún contenido a designar de la Gimnasia Rítmica (manos libres y aparatos) en tríos. La clase tendrá una duración de 15 a 20 minutos aproximadamente. La clase será filmada para luego en clase reconstruir y defender la propuesta.

Se evaluará: apropiación del contenido a enseñar, adecuación de la propuesta metodológica, creatividad de la propuesta, apropiación del conocimiento conceptual.

**Instancia de Evaluación N° 3:** Organización y Muestra de la 2da. Gimnastrada ISEF. Los estudiantes se agruparán para la organización cumpliendo diferentes funciones para el evento. Además, deberán presentar una coreografía grupal de Gimnasia Aeróbica o Rítmica con acompañamiento musical. La nota de promediará entre la organización y la muestra.

Se evaluará: interés, compromiso, cumplimiento y eficiencia en la organización de la Gimnastrada, en la coreografía se evaluará coordinación y dinámica grupal (formaciones, elección de la música, cambios de ritmo, dirección y de ejecución).

**Instancia Evaluativa N° 4:** Microclase a pares de la enseñanza de un Bloque de Gimnasia Aeróbica de creación propia, con la correspondiente entrada en calor y estiramiento. Se evaluará en parejas.



Se evaluará: creatividad en el armado del bloque, adecuación de los pasos metodológicos, precisión en la ejecución de los pasos básicos, conteo adecuado de la música y actitud motivacional frente al grupo.

### **EXAMENES FINALES:**

La condición de los estudiantes estará establecida según el RAM.

#### **Alumnos en condición de regular:**

- El alumno rendirá examen oral integrando todos los contenidos desarrollados en la cátedra.

#### **Alumnos en condición de libres:**

El alumno deberá realizar:

- Un Examen Escrito el cual deberá tener un 60 % del escrito bien desarrollado para aprobar con 4 y una clase de cualquier contenido de la cátedra, que será determinado en el momento del examen, la misma tendrá una duración de 10 minutos aproximadamente, la ejecución de los procesos metodológicos y construcción de la propuesta deberá estar acorde a las exigencias propuestas para aprobar esta instancia.  
Aprobando la instancia escrita y práctica, rendirá un examen oral integrador.

#### **Alumnos en condición de libres por opción:**

El alumno deberá realizar:

- Un Examen Escrito el cual deberá tener un 80 % del escrito desarrollado correctamente para aprobar y realizar dos propuesta pedagógica de un contenido de la cátedra (uno de GR y otro de Nuevas Tendencias), que será determinado en el momento del examen, la misma tendrá una duración de 10 minutos aproximadamente, la ejecución de los procesos metodológicos y construcción de la propuesta deberá estar acorde a las exigencias propuestas para aprobar esta instancia.  
Aprobando la instancia escrita y práctica, rendirá un examen oral integrador.

### **INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN:**

- Defensa oral de investigaciones donde desarrolle con claridad los conceptos de los temas desarrollados.
- Talleres de observaciones participantes y micro prácticas en ámbitos no formales.
- Seguimiento de aprendizajes individuales y grupales, mediante registros de acontecimientos, lista de control o escalas de apreciación de acuerdo al contenido a evaluar, a fin de promover un aprendizaje activo, comprensivo y reflexivo de los alumnos.
- Propuestas de microclases y observación a través de videos de sus propias prácticas, a fin de inculcar en los estudiantes el uso de herramientas tecnológicas, y en una mirada de observador crítico de sus propias profesionales.
- Exámenes prácticos en donde la creación individual y grupal de ejercicios, secuencias y esquemas movilicen conocimientos motrices y didácticos.



## CRITERIOS DE EVALUACION:

En el desempeño motriz se tomará como criterio de evaluación, la alineación postural en posición estática y dinámica, ejecución de las distintas técnicas de movimiento, corporales y de manipuleo, la disociación rítmica de diferentes partes del cuerpo y la capacidad creativa en la elaboración de coreografías gimnásticas individuales y de conjunto, como en las propuestas metodológicas.

En el desempeño cognitivo, se considerará la interpretación conceptual y la relación con otros contenidos, la capacidad de expresión, la claridad y coherencia conceptual, privilegiando por sobre todo la profundidad por sobre la extensión en el desarrollo de los mismos y el uso adecuado de vocabulario específico.

En cuanto al desempeño profesional se tomará como criterio la aplicación teórica y reflexiva sobre los procesos metodológicos prácticos, detección de problemas generales para su enseñanza y aproximación a un diseño global e integral de alternativas de intervención como también la responsabilidad y disposición para las propuestas de la cátedra.

## ARTICULACION

Se articulará de forma transversal con las cátedras de Gimnasia I y II, Juego y recreación, Anatomía, Didáctica General y Didáctica Específica, Biomecánica, y en forma horizontal con entrenamiento y Taller de Práctica y residencia del Nivel Inicial y primario.

## PROPUESTAS INNOVADORAS

Observación y práctica de clases de Nuevas tendencias de la Gimnasia (spining, Gimnasia Funcional, pilates, etc) en ISAFiD, que no se puedan realizar en la Institución por la falta de aparatos necesarios para desarrollarla actividad.

Participación de clases en ISAFyD.

Propuestas de micro clases y observación participantes por parte de los estudiantes en Escuelitas de Gimnasia de Gimnasia Rítmica (Allegra, ThiVale) a fin de fortalecer sus trayectorias profesionalizantes y fomentar el docente crítico reflexivo.

Organización y participación de la II Gimnaestrada ISEF. Organización

## CRONOGRAMA

Ejes Formativos	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Sept.	Oct.	Nov.
1					x	x	x	x
2	x	x	X	x	x			
3		x	X	x	x	x	x	X



**BIBLIOGRAFIA**

- 1- Código de puntuación de Gimnasia Rítmica 2013-2016.FEDERACION INTERNACIONAL DE GIMNASIA.
- 2- GIRALDES, Mariano. Gimnasia. El futuro anterior. Editorial: Stadium. 2002.
- 3- HEINSS, Melitta. Gimnasia rítmico deportiva para niñas. Editorial: Stadium.
- 4- LITZIKAYA. Gimnasia rítmico deportiva. Editorial: Paidotribo. 1996.
- 5- HERNANDEZ. Gimnasia rítmico deportiva. Editorial: Stadium. 1987.
- 6- BARTA, Anna; PEREGOT, Ana Ma. Duran Delgado.1000 Ejercicios y juegos de Gimnasia rítmico deportiva. Editorial: Paidotribo.
- 7- LANGLADE, Alberto, REY DE LANGLADE, Nely. Teoría General de la Gimnasia.
- 8- MEINEL, Kurt– SCHNABE, Günter. Teoría del Movimiento. Motricidad Deportiva. Editorial: Stadium.2004.
- 9- Apuntes del Instructorado de Gimnasia Aeróbica, Ritmos y Localizada. Isafyd.
- 10- Apuntes: El rol social de la danza y el baile en la escuela. Interpretación y transferencia.

**OBSERVACIONES**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....