

**INSTITUTO SUPERIO DE EDUCACION FISICA**  
**CATAMARCA**

**CARRERA**  
**PROFESOR DE EDUCACION FISICA**

|                           |                |                      |  |
|---------------------------|----------------|----------------------|--|
| <b>ESPACIO CURRICULAR</b> |                | GIMNASIA I           |  |
| <b>TIEMPO DE CURSADO</b>  |                | ANUAL                |  |
| <b>CURSO</b>              | 2° AÑO A, B, C | <b>CARGA HORARIA</b> |  |

|                            |                    |
|----------------------------|--------------------|
| <b>DOCENTE A CARGO</b>     | <b>HORAS/CARGO</b> |
| <b>APELLIDO Y NOMBRE</b>   | Profesor           |
| Aragón Malak Héctor Daniel |                    |

**CICLO LECTIVO 2021**

## **Marco orientador**

Esta Asignatura se propone un abordaje conceptual y estratégico metodológico sobre la enseñanza de la Gimnasia en la infancia y en la adolescencia, reflexionando acerca de su valor educativo en los ámbitos escolares y socio-comunitarios. En este sentido, la gimnasia, se constituye tanto como objeto de la cultura a ser transmitido, cuanto como herramienta para la adecuada formación corporal y motriz de los sujetos.

Se espera que los sujetos en formación alcancen una comprensión genuina sobre los procesos, funciones, conceptos, principios y acciones en los que se sustenta la corporeidad y la motricidad. 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.

La propuesta de organización de los contenidos disciplinares específicos de la unidad curricular responde a los saberes estratégicos didácticos para la intervención educativa y a los saberes a ser enseñados por los futuros profesores, en consonancia con una formación docente centrada en los sujetos de aprendizaje que participarán de las clases de gimnasia.

## **FUNDAMENTACION**

La Gimnasia es un contenido actual con unas connotaciones idóneas para la Educación. Puede y debe incluirse desde un enfoque integrador que establezca inter-relaciones entre los diferentes bloques que conforma nuestra área.

Esta propuesta pretende dar salida a una disciplina gimnástica poco conocida desde el punto de vista de la competición, ya que se trata de un deporte minoritario en el que la mayoría de los docentes en Educación Física no están familiarizados.

En definitiva, se pretende conseguir unos objetivos más educativos, que nos conduzcan a la participación, cooperación, creatividad, contribuyendo al desarrollo integral del alumnado.

Es una propuesta que se basa en principios educativos profundos donde la obtención de la destreza no es el objetivo central; si no que es un medio para incrementar capacidades, y generar conocimientos.

Como docentes; nos proponemos abordar todos los aspectos del proceso de enseñanza; estudiándolos desde diferentes perspectivas: bases y fundamentos científicos de diferentes disciplinas que se relacionan al mismo tiempo. Aplicando en esta oportunidad los conocimientos necesarios para ser competentes en cada uno de los ciclos de la educación primaria.

## **MARCO TEORICO**

Esta Asignatura curricular aborda la gimnasia, como configuración de movimiento valorada histórica y socialmente por sus aportes educativos a la Educación Física, con una mirada crítica y constructiva para analizar, desde su origen, la comprensión de la realidad general y particular que transita hoy. En este marco, parece oportuno hablar de la necesidad de re significar y recuperar “el hacer” de la gimnasia y “hacer” gimnasia en el ámbito educativo, orientándose a una práctica centrada en las condiciones psicológicas, motrices y contextuales del sujeto que aprende.

La comprensión de los sentidos sociales y culturales atribuidos a la gimnasia; el descubrimiento y la creación de movimientos, ejercicios, secuencias y esquemas; la introducción a las prácticas gimnásticas, los conocimientos teóricos y procedimientos prácticos que se requieren para su aprendizaje y dominio; y el reconocimiento de las capacidades motoras como condición de posibilidad para el movimiento, constituyen saberes a ser enseñados y aprendidos.

Se propone como eje transversal de contenidos la construcción y mejora de la disponibilidad corporal y motriz de los estudiantes con otras Áreas. Se pretende, así, promover el compromiso y la autonomía de los estudiantes en relación al “saber hacer”, junto a la introducción a un “saber didáctico” sobre la gimnasia.

## **ESPECTATIVAS DE LOGROS**

- Reconocer y valorar la orientación formativa de la Gimnasia y los aportes que realiza en la Educación Física Escolar y en otros ámbitos educativos.
- Construir un “saber didáctico” de la gimnasia, para enseñar sus contenidos adecuando las estrategias a diferentes sujetos y situaciones.

- Comprender los procesos, funciones, conceptos, principios y acciones en los que se sustenta la corporeidad y la motricidad, posibilitando el diseño de estrategias de intervención pedagógica con sus futuros alumnos.
- Ampliar la disponibilidad corporal a partir de la incorporación de nuevas habilidades y destrezas, en un proceso compartido, seguro, saludable.
- Construir saberes acerca de la Gimnasia, como práctica cultural y motriz y sobre los aportes que históricamente ésta ha realizado a la Educación Física.
- 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.
- Incorporar herramientas teóricas, prácticas y didácticas que permitan participar del doble proceso de aprender sobre el “hacer gimnástico” y “hacer” gimnasia; y construir propuestas didácticas contextualizadas.

## **CONTENIDOS**

### **EJE TEMATICO N° 1 LA EDUCACIÓN FÍSICA Y LA GIMNASIA**

#### **CONTENIDOS**

1. La Gimnasia Formativa. Definición.
2. Nivel en el que actúa la gimnasia formativa, y su planteo didáctico.
3. Característica que identifica a la gimnasia formativa.
4. La escuela y la gimnasia, sus objetivos.
5. Gimnasia formativa, deportiva y adaptada a personas con capacidades diferentes.

### **EJE TEMATICO N°2EL CUERPO HUMANO Y SU DISPOSICION AL MOVIMIENTO**

#### **CONTENIDOS**

1. El cuerpo, imagen y percepción. El movimiento.
2. Clasificación de los ejercicios.
  - 2.1. Globales y Construidos.
3. El niño, así es su cuerpo, nuestras posturas, el niño y el espacio.
4. El cuerpo habilidad y destreza.

5. Capacidades Motoras.
  - 5.1. Concepto.
  - 5.2. Clasificación.
  - 5.3. Capacidades.
6. Principios básicos del entrenamiento de las capacidades
7. Formas de desplazarnos, saltos, nos iniciamos en la gimnasia, iniciación a las habilidades básicas enlazadas.

### **EJE TEMATICO N°3: LA GIMNASIA COMO MEDIO EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DEL ALUMNO -DOCENTE**

#### **CONTENIDOS**

1. Movimientos en sus planos y ejes.
2. Apoyos. Como enseñar ejercicio de apoyos y fortalecimiento de miembros superiores e inferiores para nivel inicial.
3. Suelo.
  - 3.1. Rolidos metodologías y técnicas de enseñanza, para nivel inicial.
  - 3.2. Rol adelante rol atrás metodologías y técnicas de enseñanza para la escuela primaria. Errores más comunes.
  - 3.3. Posiciones invertidas. Vertical, media luna. Metodologías y técnicas de enseñanza para la escuela primaria. Errores más comunes.
  - 3.4. Rondo y Yuxted. Metodologías y técnicas de enseñanza para la escuela primaria. Errores más comunes.
4. Cajón.
  - 4.1. Cajón transversal.
    - 4.1.1. Saltos. Paradas. Kip. Errores más comunes.
  - 4.2. Cajón longitudinal.
    - 4.2.1. Saltos. Paradas. Kip. Errores más comunes.
  - 4.3. Enseñanza de las distintas metodologías y técnicas de enseñanzas para la escuela primaria.
5. Acrosport. Roles en una composición de acrosport. Aspectos técnicos importantes. Normas de seguridad.
6. El cuidado y la seguridad en la enseñanza de las destrezas.
7. Actividades de juego como proceso didáctico metodológico de aprendizaje.

## **EJE TEMÁTICO N°4 LA GIMNASIA Y LA DIDACTICA PARA SU ENSEÑANZA EN LA ESCUELA**

### **CONTENIDOS**

1. Deontología docente. Modos y formas.
2. Momentos de la clase.
  - 2.1.1. Apertura, desarrollo y cierre.
3. Los contenidos y actividades teniendo en cuenta los aspectos técnico-motriz, fisiológico y psicológico-afectivo.
4. El juego como estrategia didáctica.
5. Procedimientos primarios en accidentes durante el ejercicio.

### **ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS**

Teniendo en cuenta el carácter teórico-práctico de este curso, para cumplir con el objetivo propuesto se implementarán las siguientes estrategias:

1. Exposiciones magistrales virtuales y/o presenciales.
2. Prácticas dirigidas por el profesor
3. Lecturas y discusiones
4. Trabajos prácticos, etc.

### **Recursos**

1. Textos y conferencias
2. Material audiovisual (videos)
3. Gimnasio
4. Implementos deportivos

### **EVALUACIÓN**

Se establece como de primordial importancia en el presente apartado que se dará a la capacidad de los alumnos para expresarse, no sólo con la especificidad del campo disciplinar del profesorado, sino en constante referencia con los otros espacios curriculares que componen íntegramente el proyecto Curricular de la Carrera.

Se estima indispensable la referencia constante a las asignaturas del Campo de la Formación Orientada. Además de lo expresado se requiere un correcto ejercicio de la comprensión y expresión tanto oral, escrita y práctica, en todo tipo de actividad inherente a la misma. Requisitos Generales de acuerdo a lo prescripto en las disposiciones que incumben a la aprobación general de las asignaturas.

Sistema de aprobación para alumnos Regulares: La regularización de la materia se efectuará con la aprobación de los 2 (dos) exámenes parciales escritos que tendrán lugar al finalizar el dictado y con contenidos de las Unidades N° 1-2, el primero y 3-4 el segundo, pudiendo recuperarse los dos.

Sólo podrán rendir sus evaluaciones parciales, aquellos alumnos que tengan aprobados todos los Trabajos Prácticos. Sistema de aprobación para alumnos libres:

En caso de no alcanzarse la regularidad de la asignatura, se podrán presentar en calidad de alumnos libres a examen final, previa habilitación. Dicha HABILITACIÓN para rendir en condición de Alumnos Libre, consiste en la presentación y aprobación todos los trabajos prácticos. La misma deberá llevarse a cabo con un mínimo de 7 (siete) días antes de la fecha del examen final. En los casos en que se considere oportuno por la Cátedra, los alumnos deberán completar la Habilitación mediante una evaluación escrita como recuperatorio de las Evaluaciones Parciales y/o Asistencia, debiendo aprobar en carácter de examen escrito un cuestionario de un determinado número de preguntas, de las cuales deberán ser correctas el 80% para acceder al examen oral.

## **TECNICAS**

Registros formales oficiales de la cátedra

Participación en juegos

Exposiciones magistrales

Prácticas dirigidas por el profesor

Lecturas y discusiones

Trabajos prácticos, etc.

## **INSTRUMENTOS**

Examinación Oral

Prueba Objetiva

Examen Escrito

Examen oral

Examen Practico

## **CRITERIOS**

Utilización de lenguaje técnico específico

Identificación de las distintas disciplinas atléticas.

Capacidad de expresión oral, escrita y práctica.

Análisis críticos y juicios de valoración ética.

Capacidad de detallar procesos y mecanismos.

## **TRABAJOS PRÁCTICOS**

Consistirán en la elaboración programada de trabajos que se articulen e indiquen la dirección temática correspondiente a los contenidos conceptuales.

Así se realizarán: Desarrollo de ensayos temáticos, Elaboración de Relevamientos, Guías de Trabajo, Investigación directa sobre diversos trabajos de campo que se imponen en el objeto del espacio curricular como lo son el entrenamiento y competencias atléticas. En general los trabajos prácticos se desarrollarán fuera del aula, y pudiendo en algunos casos adoptar la forma "grupal".



### **TP 1 Clasificación de Pruebas Atléticas**

Realizar un informe escrito sobre la gimnasia adaptada a personas con capacidades diferentes.

### **TP 2 Actividades comunitarias**

Ejecución de las destrezas básicas (rol adelante, rol atrás, media luna y vertical) de manera correcta.

### **TP 3 Enseñanza Activa**

Ejecución de las destrezas básicas (rondo y Yuxted) de manera correcta.

Ejecución de salto con cajón transversal con pasaje por adentro, pasaje por fuera, vertical.

Ejecución de salto con cajón longitudinal con pasaje por adentro y por fuera, rol adelante.

### **TP 4 Juego y recreación**

Respetando el momento de la clase desarrolla un plan de una sesión de gimnasia para los distintos niveles (inicial, primaria), y llevarlo a cabo con sus compañeros de cátedra.

## **PARCIALES TEORICOS Y PRACTICOS**

**Parcial Escrito N° 1:** producción escrita individual donde se evaluará la asimilación de los contenidos impartidos en los bloques de aprendizajes 1 y 2, de la correspondiente asignatura.

**Parcial Practico N° 1:** Suelo. Rol adelante, rol atrás, media luna vertical en una serie.

**Parcial Escrito N° 2:** producción escrita individual donde se evaluará la asimilación de los contenidos impartidos en los bloques de aprendizajes 3, 4 y 5 de la correspondiente asignatura.

**Parcial Practico N° 2:** Suelo. Realizar una serie que contenga los contenidos del parcial número uno más rondo y Yuxted.

Cajón transversal. Salto, vertical pasaje piernas por adentro. Rol volado.

Cajón longitudinal. Salto, vertical seguida de rol adelante.

## **CONDICIONES DE CURSADO**

### **Promoción:**

Se obtendrán la promoción de la materia cuando el alumno acredite:

- 80% de asistencia a clases efectivamente dictadas.
- 100% de trabajos prácticos aprobados, pudiendo recuperar cada uno de ellos.
- Tener aprobados los parciales teóricos, en una escala de puntuación de 7 a 10. Pudiendo recupera un solamente uno de ellos
- Deberá presentar trabajo final que constara de carátula, todos los TP aprobados y el contenido de sus investigaciones de cada unidad de la cátedra teniendo un mínimo de 15 páginas elaboradas en papel A4, arial 12 (no se tendrá en cuenta la carátula)

### **Regularidad:**

El alumno obtendrá la regularidad de la materia:

- 75% de asistencia a clases.
- 100% de trabajos prácticos aprobados, pudiendo recuperar cada uno de ellos.
- Aprobar los parciales con una nota de 4 a 10 pudiendo recupera uno de ellos.

**Libres:**

El alumno acreditará la condición de libre cuando:

- No haber cumplimentado la asistencia para la regularidad de la cátedra.
- No haber cumplimentado el 100% de los trabajos prácticos.
- No tener aprobado los parciales correspondientes.

**EXAMEN FINAL****Regularidad:**

El mismo se llevará a cabo con un tribunal evaluador en la que el alumno expondrá de manera práctica y oral los diversos bloques de contenidos desde una base sólida y actualizada. Obteniendo una calificación mínima de 4 para aprobar la materia.

**Libres:**

El alumno acreditado como condición de libre deberá:

- Tener aprobado todos los trabajos prácticos del presente diseño curricular previo al examen.
- Presentación previa al examen del trabajo final previo a la inscripción del examen final. Una vez acreditado lo antes expuesto por escrito podrá obtener la condición para rendir.

El alumno deberá acreditar tres instancias: Examen escrito, examen práctico y examen oral donde expondrá acerca de todos los núcleos de contenidos de la materia.

El alumno es responsable por la coordinación de las actividades de tutoría con el docente.

## **TRABAJOS DE EXTENSIÓN**

Es de real importancia que desde la tecnicatura el alumno participe activamente en actividades propuesta por el estado, para lograr afianzar contenidos. Por ello se dispone dejar abierta esta extensión para poder ser parte activa con los alumnos de al menos un evento que se desarrolle en la comuna (día del niño, festejos del día de la madre etc.)

## **FORMACIÓN DE RECURSOS HUMANOS**

Se conformará un grupo de alumnos interesados en profundizar estudios y promover el estudio ulterior de los contenidos dictados en la cátedra.

## **INVESTIGACIÓN O PRODUCCIÓN DE CÁTEDRA**

Se producen habitualmente un trabajo de investigaciones y recopilación de datos para fomentar el crecimiento y la formación constante del futuro profesional. Esta como investigación aplicada propone concientizar sobre la importancia del juego en los distintos estadios de la vida del ser humano.

## **APORTES INNOVADORES DE LA PROPUESTA**

La metodología de esta asignatura se basa en estrategias propias de una enseñanza activa y autónoma, centrada en la figura del alumno como elemento clave del sistema de formación y con una participación del profesor, para lo cual este apelara al uso de las nuevas tecnologías educativas se creó una página web donde tiene información específico de la asignatura como efecto dinamizador y facilitador del proceso de aprendizaje.

El alumno dispondrá del material en la página de la cátedra, el cual podrá ir consultando, al tiempo que podrá realizar diversas actividades: voluntarias y obligatorias. De esta forma podrá gozar de total libertad para adecuar su proceso de aprendizaje a sus particularidades. También se usará como medio de comunicación teniendo en cuenta los requerimientos de los jóvenes alumnos de estos tiempos el correo electrónico y una aplicación (APP STORE)

para que pueda consultar, descargar y estudiar los contenidos desde su equipo celular móvil.

### **ARTICULACION CON OTRAS AREAS**

La realización del proyecto anual supone la puesta en acción de cada unidad didáctica las cuales exige que a la hora de planificar no debiera perderse de vista los saberes pre-existentes y los siguientes. Teniendo en cuenta la importancia en los tiempos que nos toca, que cada una de las asignaturas deba relacionarse ya sea directa o indirectamente con otras áreas de la curricula de la carrera (interdisciplinariedad de las áreas). Por ello podemos decir que esta área se articula de manera vertical con, Gimnasia, Juego y Recreación, Didáctica General y Anatomía, además de toda asignatura que en su marco contengan actividades físicas y formación biológica.

## TEMPORIZACION GRAFICA

| EJES      | CONTENIDOS | ABR | MAY | JUN | JUL | AGO | SEP | OCT | NOV |
|-----------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| NUMERO 01 | 1          | X   |     |     |     |     |     |     |     |
|           | 2          | X   |     |     |     |     |     |     |     |
|           | 3          | X   | X   |     |     |     |     |     |     |
|           | 4          |     | X   |     |     |     |     |     |     |
|           | 5          |     | X   |     |     |     |     |     |     |
|           | 6          |     | X   | X   |     |     |     |     |     |
| NUMERO 02 | 1          |     |     | X   |     |     |     |     |     |
|           | 2          |     |     | X   |     |     |     |     |     |
|           | 3          |     |     | X   |     |     |     |     |     |
|           | 4          |     |     |     | X   |     |     |     |     |
|           | 5          |     |     |     | X   |     |     |     |     |
|           | 6          |     |     |     | X   |     |     |     |     |
|           | 7          |     |     |     | X   |     |     |     |     |
| NUMERO 03 | 1          |     |     |     | X   |     |     |     |     |
|           | 2          |     |     |     | X   |     |     |     |     |
|           | 3          |     |     |     | X   |     |     |     |     |
|           | 3.1        |     |     |     | X   | X   | X   |     |     |
|           | 3.2        |     |     |     |     | X   | X   |     |     |
|           | 3.3        |     |     |     |     | X   | X   |     |     |
|           | 3.4        |     |     |     |     | X   | X   |     |     |
|           | 4          |     |     |     |     |     | X   |     |     |
|           | 4.1        |     |     |     |     |     | X   |     |     |
|           | 4.1.1      |     |     |     |     |     | X   |     |     |
|           | 4.2        |     |     |     |     |     | X   |     |     |
|           | 4.2.1      |     |     |     |     |     | X   |     |     |
|           | 4.3        |     |     |     |     |     |     | X   |     |
|           | 5          |     |     |     |     |     |     | X   |     |
|           | 6          |     |     |     |     |     |     | X   |     |
| 7         |            |     |     |     |     |     | X   |     |     |
| NUMERO 04 | 1          |     |     |     |     |     |     | X   |     |
|           | 2          |     |     |     |     |     |     |     | X   |
|           | 3          |     |     |     |     |     |     |     | X   |
|           | 4          |     |     |     |     |     |     |     | X   |
|           | 5          |     |     |     |     |     |     |     | X   |

## BIBLIOGRAFIA

Vernetta, M. López Bedoya, J. Panadero, F (1996).El Acrosport en la Escuela. Ed. Inde. Barcelona.

Merce Mateu Serra, (1996). 1300 ejercicios y Juegos Aplicados a las Actividades Gimnásticas. Editorial Paidotribo.

Luciano Menguichi. Ejercicio para las Destrazas. Ministerio de Educacion Nacion.

Mariano Guiraldes y Alberto Dallo. Metodologias de las Destrazas. Editorial Stadium.

Joge Gomez. La Educacion Fisica en el Nivel Primario. Editorial Satium. 1993

Vernetta, M. López Bedoya, J. Panadero, F.(2000).Unidades didácticas para secundaria XI. Habilidades

Gimnásticas: Minicircuitos. Ed. Inde.Barcelona.

Real Federación Española de Gimnasia (2006).Normativa técnica de Gimnasia Aeróbic. Edición2006. Madrid

“Biomecánica y gimnasia” - smith – paidotribo – barcelona – 1993

“motodología del entrenamiento de los gimnastas” ukran– zaragoza – 1980.

Abaurrea, I. (2000).iniciación a la gimnasia artística. Paidotribo. Barcelona.

Araujo, c. (2004). Manual de ayudas en gimnasia. Paidotribo. Barcelona.

Calvo, I.; sanchez, j. (1997) gimnasia artística. Wanceulen. España.

Contretas, r.; de la torre, e. (sa). Iniciación deportiva. Síntesis. España

Junyent, s.; mantilla r. (sa). 1023 ejercicios y juegos de equilibrios y acrobacias gimnásticas. Paidotribo. Barcelona.

Kosel, a.; hecker, g. (1996). Actividades gimnásticas. Hispano europea. España.

Kováci, n (1982). Saltos en gimnasia. Trillas. México.

Lompizano, h; lopez, m. (2002). Gimnasia artística. Stadium. Buenos aires.

Smith, t. (sa). Biomecánica y gimnasia. Paidotribo. Barcelona.

Viedma, m. (1999). La gimnasia artística. Wanceulen. España.

