

Deportes Opcionales I
Gimnasia Artística
Código TP414

Nivel: Cuarto año

Carga horaria total: 64 horas reloj

Créditos otorgados: 6

Modalidad: asignatura semestral

Frecuencia semanal: 4 horas

Carácter de la asignatura: opcional (debiendo cursar 2 de los tres propuestos)

Régimen de asistencia: obligatorio

FUNDAMENTACIÓN

La Gimnasia Artística nos brinda elementos que colaboran con el desarrollo integral de las personas. La ejecución de los movimientos gimnásticos y acrobáticos está estrechamente relacionada con:

- el desarrollo de las capacidades corporales, principalmente: las de fuerza, la velocidad, la flexibilidad,
- el desarrollo de las capacidades coordinativas, la destreza y la agilidad, la capacidad de orientarse en desacostumbradas posiciones corporales, la capacidad de mantener el equilibrio y la de coordinar diferentes movimientos,
- la activación en el organismo de positivos procesos de adaptación, como: el mejoramiento de las funciones de los órganos internos, del sistema músculo - tendinoso, del sistema cardio - vascular, de los órganos del equilibrio y de la correcta postura corporal.

La necesidad de enseñar nuevos elementos acrobáticos, abre la posibilidad de desarrollar determinadas capacidades psíquicas, tales como: la atención, la disposición al riesgo y al rendimiento, la capacidad de vencer el miedo. También se ven influenciadas capacidades intelectuales tales como: inteligencia emocional, inteligencia social, inteligencia creativa, memoria específica que ayuda a retener determinados aspectos cognitivos del movimiento.

La sensibilidad estética debe ser incentivada para el logro de la belleza de los movimientos a través de la exigencia de virtuosismo, perfección y un carisma particular y personal en la ejecución de los ejercicios.

Las capacidades coordinativas, las capacidades condicionales, así como las psíquicas y las intelectuales de expresión y creación, se desarrollarán y se perfeccionarán en las unidades de práctica.

Aquí juega el profesor un rol fundamental: él persigue el objetivo de elevar sistemáticamente la auto superación individual, el desarrollo de la personalidad y la disposición. Todo esto se logrará a través de un proceso pedagógico planificado , caracterizado por tener una unidad en la educación y en la formación del aprendiz.

OBJETIVOS

- Brindar conocimientos básicos sobre la gimnasia artística.
- Presentar la Gimnasia con Aparatos y la Gimnasia Artística en relación con la motricidad deportiva
- Brindar conocimientos que promuevan dirigir y orientar adecuadamente las clases de gimnasia artística, para niveles de iniciación, así como factores de seguridad apropiados.

CONTENIDOS

UNIDAD 1 - TRANSFERENCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA INICIAL A LA GIMNASIA ARTÍSTICA

Vinculación de las familias de movimiento con los elementos técnicos básicos de la Gimnasia Artística en cada aparato – Propuestas lúdicas para la familiarización del alumno.

UNIDAD 2 - GIMNASIA CON APARATOS

Características de la Gimnasia con Aparatos. Diferencias entre la Gimnasia con Aparatos y la Gimnasia Artística. Significado del movimiento en el desarrollo de la personalidad. Formas metodológicas de organización de las clases: pasajes de aparatos, jinkanas, aparatos no tradicionales de la gimnasia artística: patines, skates, telas colgantes, trabajo con Pirámides grupales, etc.

UNIDAD 3 - AYUDAS Y CUIDADOS

Áreas de influencia de una clase orientada hacia el ayudar y cuidar. Condicionantes y metodología para lograr que los niños se ayuden y cuiden entre si. Juegos introductorios.

UNIDAD 4 - CARACTERÍSTICAS DE LA GIMNASIA ARTÍSTICA

Generalidades. - Estructura específica de la GA. Posturas y elementos básicos. - Características de los diferentes aparatos femeninos y masculinos.

UNIDAD 5 - MODELOS PEDAGÓGICOS Y MÉTODOS DIDÁCTICOS ESPECÍFICOS

Principios metodológicos, métodos didácticos y principios didácticos en la Gimnasia Artística.

UNIDAD 6 - ACCIONES MUSCULARES FUNDAMENTALES

Estructuras dinámicas análogas. Descripción de las acciones musculares más comunes en la GA. Ejemplos de elementos técnicos, ejercicios de fortalecimiento y de flexibilización para los grupos musculares involucrados en esas acciones.

UNIDAD 7 - ANÁLISIS Y CORRECCIÓN DE ERRORES

Análisis de errores más comunes en la GA. Estrategias de corrección

UNIDAD 8 - ANÁLISIS DE LOS ELEMENTOS TÉCNICOS EN LA GA

Objetivos. Estructura básica y doble. Clasificación de los elementos en saltos, barras asimétricas y barra fija, viga, suelo, paralelas.

CONFIGURACIONES DIDÁCTICAS

Se utilizarán variadas estrategias para presentar el conocimiento y desarrollar la práctica de enseñanza, entre ellas: la transmisión verbal del conocimiento, el análisis de diferentes situaciones específicas del deporte, medios audiovisuales, buscando siempre la participación del alumno, la instancia de discusión, tanto en cursos teóricos como prácticos, donde deberán relacionar conocimientos obtenidos en otras materias (Ed. Fís.Básica, Gimnasia, Motricidad, etc.). Se empleará un manual de trabajo (material impreso) que resultará básico para el desarrollo del curso. Se estimulará la investigación bibliográfica

EVALUACIÓN

El sistema evaluativo de esta materia se regirá en base al reglamento interno del Instituto Diseño 2004. Se plantean cuatro instancias de evaluación: 1) Evaluación práctica: se evalúa la técnica y la capacidad de creación de series, 2) Evaluación teórica: se evalúan los temas del programa 3) Evaluación metodológica del deporte 4) Evaluación del proceso de cada alumno.

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

BLAZQUEZ SANCHEZ, D. (1999) **Fichero de habilidades motrices básicas**. Primera Edición INDE Publicaciones, Barcelona.

ESTAPÉ TOUS, ELISA (2002) **La acrobacia en Gimnasia Artística - Su técnica y su didáctica** - INDE Publicaciones, Barcelona

JUNYENT SABURIT, Ma. Victoria - MONTILLA REINA, Ma. José (1997). **1023 ejercicios y juegos de equilibrios y acrobacias gimnásticas** - Editorial Paidotribo, Madrid

MATEU SERRA, Mercé (1996) **1300 Ejercicios y Juegos aplicados a las Actividades Gimnásticas**. Editorial Paidotribo, Barcelona

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

GROSSER, M – NEUMAIER, a (1986) **Técnicas de entrenamiento**. Ediciones Martinez Roca, Madrid