



PROGRAMA DE
SEMINARIO TALLER: PRÁCTICAS GIMNASTICAS 1: GIMNASIA FORMATIVA,
EXPRESIVA Y SU ENSEÑANZA

ESTABLECIMIENTO: I.S.F.P. "LA MERCED" N° 8.155

CARRERA: PROFESORADO EN EDUCACIÓN FÍSICA.

ESPACIO CURRICULAR: PRÁCTICAS GIMNASTICAS 1: GIMNASIA FORMATIVA,
EXPRESIVA Y SU ENSEÑANZA

FORMATO: taller

RÉGIMEN: Anual

PROFESOR: HIGUERAS ANTONIO MANUEL

CURSO: 1° año

COMISIONES: 1° y 2°

AÑO LECTIVO: 2020

OBJETIVOS:

- Construir competencias que resulten significativas para la enseñanza de la Gimnasia formativa y expresiva, considerando los procesos de aprendizaje motriz de sus fundamentos, resaltando el valor educativo que ofrece.
- Afianzar los aspectos nodales que caracterizan a las prácticas motrices que promueve.
- Desarrollar el sentido inclusivo de este deporte como aspecto formativo en la etapa escolar.
- Reconocer la importancia de la inclusión de juegos motores como base para el disfrute y aprendizaje desde una mirada educativa.
- Vincular los contenidos de esta unidad curricular con otras unidades de la formación.

CONTENIDOS CONCEPTUALES

UNIDAD N° 1:

- Historia de la Gimnasia. Corrientes de la Gimnasia.
- El juego motor aplicado a la gimnasia formativa y expresiva.

UNIDAD N° 2:

- Capacidades motoras. Formas físicas básicas. Ejercitaciones construidas para el logro de fuerza y potencia de distintos grupos musculares. Coordinación y equilibrio de distintos grupos articulares. Flexibilidad de distintos grupos musculares. Estrategias metodológicas para su enseñanza.
- El cuerpo en el espacio. El cuerpo en movimiento. Ejercicios construidos..
- Uso de elementos que permita la expresión corporal.



UNIDAD N° 3:

- Ejercicios en colchoneta: roles y sus variantes, vertical, media luna, juste, rondo, sooplese, mortero1, al paso y cajón: saltos rangos, destrezas básicas y rolidos.
- Armado de series en colchonetas
- Manos libres, armado de series

UNIDAD N° 4:

- Gimnasia Correctiva: concepto. Ejercicios específicos con fines terapéuticos. Finalidades de una clase de GC.
- Postura. Análisis. Mala postura y postura correcta Desviaciones. Método global postural. Detección de desviaciones. Ejercicios compensatorios

UNIDAD N° 5:

- Problemas posturales:
Cifosis: Actitud cifolordótica y cifosis. Dorso redondo. Escápulas aladas. Test para detectar el problema. Insuficiencias musculares que presenta la cifosis. Ejercicios correctivos "tipo". Ejercicios para la fijación de omóplatos y aductores de escápulas. Desbloqueo torácico.
Lordosis: Actitud lordocifótica y estabilidad pélvica. Test para detectar el problema postural. Insuficiencias musculares. Ejercicios para la musculatura abdominal y glútea. Ejercicios para el reajuste postural.
Escoliosis: Actitudes escolióticas, escoliosis de transición, escoliosis orgánica. Escoliosis en "C" y en "S". Test para detectar si una columna está compensada. Test para detectar si una escoliosis es postural u orgánica. Insuficiencias musculares. Receta gimnástica para la rehabilitación y ejercicios correctivos "tipo". Ejercicios asimétricos. Suspensiones en el espaldar.

UNIDAD N° 6:

- Estrategias metodológicas para la enseñanza en la etapa escolar.
- Formación Física Básica. Entrenamiento de las capacidades físicas.
- Planificación de la enseñanza de la gimnasia formativa y expresiva.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

- ✓ Establece relaciones con los contenidos aprendidos en otras asignaturas.
- ✓ Reconoce estrategias acordes a lograr el disfrute en los aprendizajes
- ✓ Identifica los aspectos nodales que caracterizan a las prácticas motrices que promueve.

CRITERIOS DE ACREDITACIÓN:

PARA REGULARIZAR EL ESPACIO CURRICULAR:

- Deben tener los dos parciales teóricos aprobados con una calificación no menor a 6(seis). Todos los parciales serán recuperables.
- Deben aprobar los dos 2 (dos) parciales prácticos (serie de manos libres) aprobados con una nota de 6(seis) o más. Ambos recuperables.
- Deben tener el 80% de los trabajos prácticos aprobados.
- Deben tener un 70% de asistencia a clases.



En caso de no cumplir con alguno de estos requisitos, el alumno queda en condición de Libre.

CONDICIONES PARA RENDIR EXAMEN COMO ALUMNOS REGULARES

- Tener aprobadas las correlativas anteriores.
- Deberá figurar en el acta de examen.
- Presentación de la Libreta de estudios.
- Presentar el programa con el que curso el espacio curricular y el vigente.
- Tener aprobadas o aprobar las exigencias prácticas correspondientes.
- Tener cumplimentadas las exigencias de cada asignatura
- Examen práctico: Varones: Serie de gimnasia artística obligatoria:
 - 1) Equilibrio
 - 2) Rol adelante bolita
 - 3) Vertical
 - 4) Giro 360
 - 5) Yusted
 - 6) Soupless atrás
 - 7) Rol bolita atrás
 - 8) Giro 180
 - 9) Vertical rol
 - 10) Medialuna
 - 11) Rol escuadra
 - 12) Rondo
 - 13) Mortero 1
 - 14) Rol adelante abducción
 - 15) Sentado ejercicio de fuerza abdominal en tensión isométrica en "V" y rol atrás
 - 16) Mortero al pasoSerie de ejercicios contruidos (de 2.30 min.) Fundamentos prácticos de gimnasia rítmica.
Mujeres: Serie de gimnasia artística, igual a la de los varones y gimnasia rítmica (de 1,30 min, manos libres)
- Examen teórico.

BIBLIOGRAFÍA:

- MANUAL DE EDUCACION FISICA ESC. Manfred scholich. Editorial Paidotribo. Año 1997
- LA EDUCACION FISICA INFANTIL Y SU DIDACTICA. Maria Laura Gonzalez de Alvarez- Beatriz Rada de Rey. Editorial az. Año 1998
- MANUAL DE LA GIMNASIA ARTISTICA FEMENINA..Colin Still. Editorial Paidotribo. Año 1993
- GIMNASIA DEPORTIVA FEMENINA. Piard/Piard. Editorial Hispano Europea. Año 1990.
- GIMNASIA DEPORTIVA MASCULINA. Frontera/Aquino. Editorial Stadium. Año 1987
- GIMNASIA EN APARATOS. Roland Carrasco. Editorial Lidiun. Año 1989
- FUNDAMENTOS DE LA GIMNASIA DEPORTIVA. Piard. Editorial Lidiun. Año 1989
- METODOLOGIA DE LAS DESTREZAS SOBRE COLCHONETA Y CAJON. Giradles/Dallo. Editorial Stadium. Año 1988.
- MOVIMIENTO Y RITMO. Ernst Idla. Paidos. Año 1982.
- EDUCACION DEL SENTIDO RITMICO. Germaine Compagnon/Maurice Thomet. Editorial Kapeluz. Año 1987.
- GIMNASIA RITMICA DEPORTIVA. Hernandez/Bouza. Editorial Stadium. Año 1987.