



PROGRAMA DE GIMNASIA AEROBICA Y SU ENSEÑANZA

ESTABLECIMIENTO: Instituto Superior de Formación Profesional "La Merced" Nº 8155

CARRERA: PROFESORADO EN EDUCACIÓN FÍSICA

ESPACIO CURRICULAR: GIMNASIA AEROBICA Y SU ENSEÑANZA.

CONDICIÓN: TALLER - SEMINARIO

REGIMEN: ANUAL

PROFESOR: Lic. GARCÍA DIEGO BERNARDINO

CURSO: 4 ° AÑO **COMISIÓN:** 1RA

AÑO LECTIVO: 2020

OBJETIVOS GENERALES:

- Dominar con seguridad y conocimiento las técnicas actuales y nuevos enfoques de la gimnasia, con sus respectivas estrategias de trabajo.
- Mejorar las capacidades coordinativas y utilizarlas con eficiencia en cualquier situación.
- Diseñar y supervisar planes de trabajo físico efectivos, ya sea para actividades de gimnasio o recreativas, y para los distintos casos según el tipo de requerimiento, sean estos dirigidos a logros de: flexibilidad, fuerza, resistencia, coordinación, correcciones posturales, etc.
- Adquirir el ajuste rítmico-motriz y la coordinación propia del bailar relacionando un pasaje por danzas de distintos géneros.
- Aprender los pasos básicos de los distintos ritmos de la danza.
- Conocer las posibilidades de combinación de los pasos básicos dentro de una frase y serie coreográfica y sus respectivas variaciones.
- Interpretar los distintos ritmos musicales, para la elaboración de las distintas coreografías de fitness.
- Lograr crear, diseñar el armado de esquemas coreográficos.
- Comprender la importancia del ejercicio sistemático durante toda la vida y que ese ejercicio sea adecuado a edad, sexo, antecedentes, objetivos, etc.
- Que conozca las principales técnicas: step, pilates, localizada, aerobox, aquagym, en todas sus variantes y formas.

CONTENIDOS

UNIDAD N° 1:

Fitness: Concepto. Reseña histórica. Diferencias. Fitness Grupales. Beneficios.

Gimnasia Aeróbica: Concepto. Reseña Histórica. Evolución. Características. Objetivos.

UNIDAD N° 2:

Gimnasia Aeróbica Deportiva: Musicalidad. Estructura musical. La estrada en calor. Los pasos básicos y clasificación. Descripción y forma de ejecución. Armado de coreografías por niveles. Métodos de construcción coreográficas. Planificación de la clase.

UNIDAD N° 3:

Step. Concepto. Reseña Histórica. La clase de step. Objetivos. Técnica de ejecución. Normas de seguridad. Ciclo de movimiento –Familia. Orientaciones. Direcciones de ataque. Pasos básicos. Métodos de construcción coreográfica. Musicalidad. Estructura Musical. La conducción de la clase.

UNIDAD N° 4:

Danzas Latinas: Historia y origen. Características. Generalidades. Ritmos Latinos. Técnicas de movimientos. Pasos básicos. Bachata, Salsa, Cumbia, Reggaeton. Samba Brasile-



ña.Lambada, etc. Conteo musical. Interpretación de los diferentes estilos. Cómo utilizar el estilo musical en la creación coreográfica. Metodologías de enseñanza.

UNIDAD Nº 5:

Danzas Folklóricas: Concepto. Clasificación de las danzas. Nociones coreográficas: La coreografía .Parte de la danza. Esquema general de la danza.Figuras.La Zamba. La Chacarera .El Gato. La Cueca .Planificación

Tango: Historia y origen. Pasos básicos y figuras conocidas. Técnica de baile.Característica de los movimientos. Estructura musical.

UNIDAD Nº 6:

Método de Pilates .Spinning .Aero box. Jump. Cross Training.Streching.Aquagym . Gimnasia Localizada. Concepto. Principios.Características .Beneficios. Estructura de la clase. Trabajo en circuito .Utilización de diferente elemento

BIBLIOGRAFÍA

- ✓ Cartilla: "PRÁCTICAS GIMNASTICA NUEVAS TENDENCIAS Y SU ENSEÑANZA". Recopilación de material de diferentes fuentes bibliográficas. Año 2018 -2020.
- ✓ "MANUAL DE DANZAS NATIVAS" 1ª Ed. Autor: Pedro Berruti. Ed. Escolar .Bs.As 1993.
- ✓ "COREOGRAFÍA DESCRIPTIVA DE LAS DANZAS". Virginia Viciano .Editorial INDE. Barcelona, España 1997.
- ✓ "COREOGRAFIA" Método Básico de Creación de Movimiento .Sandra Cerny Minton .Edición 2.013.España.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

En instancias formales:

- Trabajo practico individual y grupal .teórico y practico
- Trabajo de exposición.
- Examen parcial.
- Examen de recuperativo.
- Participación en la muestra, cierre de la materia.
- Examen final.

Procesual:

- Participación, responsabilidad y compromiso con las tareas asignadas.
- Capacidad de integración de los conceptos integrados.
- Creatividad frente a situaciones problemáticas planteadas en el aula y en el campo.
- Capacidad de interpretar cada ritmo y estructura musical.
- Claridad en la ejecución técnica de los ejercicios y correcciones.
- Capacidad de planificar las clases de aeróbic –fitness.

EXIGENCIAS PRÁCTICAS:

- Aprobación de trabajos prácticos: individuales-grupales.
- Aprobación de las planificaciones de clase de Aerobica- fitness.
- Buen dominio del marco teórico en los trabajos de exposiciones.

CRITERIOS DE ACREDITACIÓN:

PARA REGULARIZAR EL ESPACIO CURRICULAR:

- Deben tener los dos parciales aprobados con una calificación no menor a 6 (seis), en primera instancia o en recuperatorio.
- Deben tener un 70% de asistencia a clases.
- Deben tener el 80% de los trabajos teóricos aprobados.
- Debe tener el 80% de los trabajos prácticos (armados de coreografías) aprobados.



- Presentarse a horario a la clase, de lo contrario se registra como inasistencia. Por cada hora de clase cumplida correctamente se computa una inasistencia.
- Llevar una carpeta donde conste todos los trabajos prácticos realizados.
- Para la realización de los trabajos de parte práctica, contar con los elementos de trabajo cuando sea requerido.
- Participar en la muestra del cierre de la materia.

CONDICIONES PARA RENDIR

EXAMEN COMO ALUMNOS REGULARES

- Tener aprobadas las correlativas anteriores.
- Figurar en el acta de examen.
- Presentar la Libreta de estudios o DNI.
- Presentar el programa con el que cursó el espacio curricular.
- Cumplir con las siguientes exigencias prácticas:
 - ✓ Saber reconocer la estructura musical, presentada en el momento por el evaluador.
 - ✓ A elección presentación de una coreografía (su enseñanza y producto final).

.....
Firma del Docente