

**Deportes Opcionales II**  
Gimnasia Artística  
Código TP4314

**Nivel:** Cuarto año  
**Carga horaria total:** 64 horas reloj  
**Créditos otorgados:** 6.4  
**Modalidad:** asignatura anual  
**Frecuencia semanal:** horas  
**Carácter de la asignatura:** obligatoria  
**Régimen de asistencia:** obligatorio

#### **FUNDAMENTACIÓN**

La Gimnasia Artística nos brinda un medio educativo fantástico para el desarrollo integral de las personas. Los grupos estructurales (familias de movimientos) principales en este deporte, son: los apoyos, las suspensiones, los impulsos y balanceos al paro de manos, los saltos, los giros en eje longitudinal y transversal del cuerpo, los rechazos, los vuelos, los aterrizajes y la fijación de determinadas posiciones corporales. En la rama masculina, los 6 aparatos oficiales son: suelo, saltos, caballo con arzones, paralelas, anillas y barra fija. En la rama femenina son saltos, asimétricas, viga y suelo.

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: el persigue el objetivo de elevar sistemáticamente la auto superación individual, el desarrollo de la personalidad y la disposición, a través de un proceso pedagógico planificado, caracterizado por tener una unidad en la educación y en la formación del gimnasta.

## OBJETIVOS

- Brindar conocimientos básicos (prácticos y teóricos) sobre la GA, de manera tal que dichos conocimientos se tornen un medio educativo mas, enmarcado en la propuesta pedagógica de desarrollo integral de sus futuros alumnos.
- Contribuir a la formación técnica - pedagógica del estudiante de educación física, reconociendo en la GA, un medio más para el desarrollo psicomotor del niño y del adolescente.
- Inducir al estudiante para que pueda llegar a los objetivos 1 y 2 como una prolongación de los objetivos y contenidos trabajados en Educación Física Básica.
- Difundir (NO SERÍA MEJOR “ PRESENTAR”)la Gimnasia con Aparatos y la Gimnasia Artística como deportes factibles de ser analizados programados y sistematizados como resultado de la aplicación concreta en el campo práctico de los conocimientos impartidos en la materia “La motricidad deportiva”.
- Dar los medios (SERÍA MEJOR FACILIAR) para que el alumno sea capaz de planificar su actividad y elegir su metodología de trabajo en base a sus propios conocimientos y a su propio análisis de la problemática educativa y del entorno social, de una forma sistemática y científica.
- Crear (CREO QUE AQUÍ DEBERÍ A INICIARSE CON PROMOVER) una conciencia crítica de análisis de metodologías, ser capaz de crear las propias, sin tener que recurrir a “recetas” preestablecidas.
- Promover una conciencia investigadora y creadora de nuevos medios y propuestas dentro del deporte
- Capacitar a los alumnos para (CREO QUE AQUÍ DEBERÍ A DECIR, BRINDAR CONOCIMIENTOS QUE PROMUEVAN) dirigir y orientar adecuadamente las clases de GA para niveles de iniciación, a través de la aplicación de modernos métodos pedagógicos, criterios didácticos y conocimientos científicos específicos del área.
- Conocer la naturaleza y la estructura de los diferentes ejercicios gimnásticos en los diferentes aparatos.
- Conocer las precauciones, las ayudas y los cuidados en las clases de GA, como un medio educativo y de prevención de accidentes.

Elina, en este caso el asunto es que, de redactar los objetivos desde la enseñanza, me parece que los verbos más pertinentes debieran ser aquellos que definan una intención del docente. NO pueden por tanto asegurar un logro por parte del estudiante. Creo que lo rojo lo sacaría, fijate y decime. Por ahí incluso convendría afinar y dejar menos objetivos y no tantos. No se lo charlamos

**CONTENIDOS – NO SE SEPARAN EN TEÓRICOS Y PRÁCTICOS y se dividen en unidades según el ejemplo que te dejo debajo. Te adjunto los que planteas al final**

### UNIDAD 1 - EL TITULO VA EN MAYÚSCULAS y en arial 9

Los contenidos van aquí en minúsculas (...)

### UNIDAD 2 - EL TITULO VA EN MAYÚSCULAS

Los contenidos van aquí en minúsculas (...)

### UNIDAD 3 - (...)

### UNIDAD 4 -

## CONTENIDOS TEÓRICOS

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

### 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.

### **UNIDAD 3 - AYUDAS Y CUIDADOS**

Áreas de influencia de una clase orientada hacia el ayudar y cuidar. Condicionantes para una ayuda calificada. Juegos introductorias.

### **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**

### **UNIDAD 6 - ACCIONES MUSCULARES FUNDAMENTALES**

### **UNIDAD 7 - ANÁLISIS Y CORRECCIÓN DE ERRORES**

### **UNIDAD 8 - ANÁLISIS DE LOS ELEMENTOS TÉCNICOS EN LA GA**

Objetivos. Estructura básica y doble. Clasificación de los elementos.

#### **CONTENIDOS PRACTICOS**

- **GIMNASIA CON APARATOS:** Paisajes de aparatos, jinkanas, aparatos no tradicionales de la gimnasia artística: patines, skates, telas colgantes, trabajo con Pirámides grupales, etc.
- **PROGRESIÓN METODOLÓGICA PRÁCTICA:** para lograr que los niños se ayuden y se cuiden entre si en forma eficiente.
- **POSTURAS BÁSICAS**
- **SALTOS:** (rama fem. y masc.)  
adaptación a la técnica de pique en el trampolín y al caballo: cuclillas, conejito, salto en extensión.  
piernas por dentro y por fuera con cajón transversal (CT)  
piernas por dentro y por fuera con cajón longitudinal (CL)  
báscula de cuello y báscula de cabeza  
vuelta de manos en forma global y facilitada (no para examen)
- **BARRAS ASIMÉTRICAS/ BARRA FIJA**  
entradas  
pasaje de bandas (asimétricas sólo)  
flotante  
balanceos  
salidas
- **VIGA:**  
adaptación a la viga  
acrobáticos y gimnásticos básicos
- **SUELO** (rama fem. y masc.):  
volteretas  
paro de manos y variaciones  
acrobáticos básicos con y sin fase de vuelo  
gimnásticos
- **PARALELAS**  
Adaptación al aparato  
Balanceos en el apoyo  
Inversión de hombros + voltereta  
Salidas: simples, con medio giro, circular cadera alta

**Aclaración:** Los aparatos de la rama masculina ANILLAS Y CABALLOS CON ARZONES no serán estudiados en este curso por considerarse de gran dificultad y exigencia de capacidades (fundamentalmente) condicionales y no adecuarse por tanto, al perfil de egreso del estudiante de esta licenciatura.

## SUGERENCIAS METODOLÓGICAS

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 **Ojo porque recorte y sintetice. Es una contrapropuesta. Si te parece y acordás dejamos así**

## 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. **Ojo porque recorte y sintetice. Es una contrapropuesta. Si te parece y acordás dejamos así**

**BIBLIOGRAFÍA BÁSICA** **Revisa el formato y agrega los años de edición según el ejemplo, tanto en la básica como en la complementaria.**

**KECHICHIAN, Graciela (1997) Educación ambiental: Una propuesta para la acción en la escuela.** Editorial Santillana S. A. Argentina. Buenos Aires (no más de 10 libros centrales)

**1300 Ejercicios y Juegos aplicados a las Actividades Gimnásticas** – Mercé Mateu Serra Editorial Paidotribo

**Fichero de habilidades motrices básicas** - INDE Publicaciones, Primera Edición 1999

**1023 ejercicios y juegos de equilibrios y acrobacias gimnásticas** - Ma. Victoria Junyent Saburit, Ma. José Montilla Reina - Editorial Paidotribo, 1997

**La acrobacia en Gimnasia Artística - Su técnica y su didáctica** - Elisa Estapé Tous - INDE Publicaciones, 2002

## BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

**CARBONELL Carlos S. (1969). Insectos y arácnidos.** Editorial Nuestra Tierra. Uruguay. Montevideo. (Todo el resto de los libros)

**Tratado general de gimnasia artística deportiva** – V. Smoleusky, I. Gaverdousky

**Técnicas de entrenamiento** – M. Grosser, A. Neumaier – Ediciones Martínez Roca, 1986

**Apuntes y material audiovisual del Curso Internacional de Entrenadores de la Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Leipzig, Alemania.**

**Apuntes de la Escuela Superior de Deportes de Colonia, Alemania.**

**Concepto de entrenamiento básico de la GAF** - Federación Alemana del Deporte.

**Gerätturnen** - Härtig, Buchmann