



UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA
INSTITUTO SUPERIOR DE
EDUCACIÓN FÍSICA
“Prof. Alberto
Langlade”
Licenciatura en
Educación Física
PLAN 2017



GIMNASIA II

Semestre: 4º semestre

Créditos otorgados: 10

Total, horas clase: 96 horas reloj

Carácter de la Unidad Curricular: Troncal Común

Régimen de asistencia: Mixta

Previatura/s: Fundamentos Anatómicos Fisiológicos / Gimnasia I

Responsable del Curso a Nivel Nacional: Prof Adj Virginia Alonso		
CENUR ESTE	CENUR LITORAL NORTE	MONTEVIDEO
Encargado/s del Curso	Encargado/s del Curso	Encargado/s del Curso
Integrantes del Equipo Docente	Integrantes del Equipo Docente	Integrantes del Equipo Docente
Asistente Verónica Moyano	Asistente Flávia Martinelli	Asistente Alberto Mallada
-----	Asistente Nicolás Rivarola	Asistente Claudia Pereira
-----	Ayudante Hugo Artía	Asistente Giovanna Martínez
-----	Ayudante Matías Arismendi	Asistente Lucia Marzoa
-----	-----	Ayudante Alejandro Galán
-----	-----	Ayudante Carla Bertalmio

PRESENTACIÓN DE LA UNIDAD CURRICULAR

La UC Gimnasia II realizará un abordaje histórico, teórico y práctico de diferentes técnicas gimnásticas, desde mediados del siglo XX en adelante, llegando hasta la actualidad. Este recorte se enmarca dentro de la necesidad de reconocer características propias de dichas técnicas en el periodo delimitado, tomando distancia de la gimnasia tradicional. A mediados del siglo pasado confluyen varios hechos socioculturales que conllevan un cambio sustancial en la forma de hacer y entender la gimnasia, tanto a nivel internacional, como regional.

La sociedad occidental se caracteriza por un aumento de la cultura del consumo, marcada por una emergencia posmoderna, la cual determina estilos de vida prescritos a través de modelos hegemónicos centrados en ideales de salud, bienestar y estética, que se pretenden problematizar a nivel teórico y técnico. A causa del recorte histórico mencionado, el vínculo entre la gimnasia y las políticas económicas se hace de relevancia teórica, por lo cual se buscará analizar y estudiar varios de sus anclajes (el fitness, los métodos-marcas, licencias de uso, gimnasios y técnicas de gimnasia como producto de consumo). Se propone un diálogo constante entre teoría y práctica, que posibilite trabajar a partir de distintas técnicas y crear

herramientas para el campo laboral, proponiendo a la gimnasia como un campo de creación a través de la educación y el movimiento.

OBJETIVOS

- Presentar un marco teórico orientado a problematizar las diversas técnicas de gimnasia en el contexto sociocultural.
- Abordar los saberes conceptuales y técnicos de las diversas técnicas de gimnasia, problematizando sus aportes al campo de la EF.
- Identificar las exigencias formativas del campo laboral, y brindar herramientas para su comprensión e incorporación

CONTENIDOS

UNIDAD 1: Herramientas de análisis:

Introducción a la gimnasia contemporánea: discursos socioculturales de la década de los 60'.

El boom del "fitness" Industria. Fitness como dispositivo cultural. Fitness como gimnasia.

Gimnasia - mercado / Gimnasia-estética / Gimnasia -Salud. Perspectivas de género.

Palancas, Mecánicas respiratorias, planos y ejes, cadenas musculares. Funciones musculares, consideraciones posturales. Metodologías de clase: formas y organizaciones de trabajos.

UNIDAD II: Gimnasia Aeróbica, Localizada y sus variantes.

Gimnasia aeróbica: Conceptos, historia, planificación, objetivos, organización - Estructura musical de gimnasia aeróbica: pulsos, acentos, frase, secuencia y estrofa musical.- Patrones elementales, básicos y sus variantes. - Comando de la clase: señalizaciones verbales y visuales. - Metodologías: sumatoria simple, en cadena y bajada metodológica. Bloques simétricos y unilaterales.

Gimnasia localizada: Conceptos, historia, planificación, objetivos, organización, ejercicios básicos y sus variantes.

Variantes: Step/ Aerobox / Aeroritmos / Hidrogimnasia/ Ciclismo interior/ Zumba.

UNIDAD III: Musculación y Gimnasia Funcional.

Musculación:

Conceptos, historia, objetivos, organización, análisis de ejercicios en función a los pesos libres y máquinas.

Gimnasia y entrenamiento funcional:

Concepto, historia, objetivos, planificación, materiales utilizados, ejercicios básicos en función de los patrones de movimiento: Tren superior: tracción y empuje, CORE: anti extensión, anti inclinación lateral y anti rotación y Tren Inferior: dominantes de cadera y rodilla.

Variantes: Calistenia, crossfit.

UNIDAD IV- Gimnasia Consciente y Pilates

Gimnasia Consciente:

Concepto, historia, planificación, objetivos, principios y conceptos fundamentales y ejercicios.

Pilates

Concepto, historia, planificación, objetivos, principios y conceptos fundamentales, análisis de ejercicios.

Variantes: métodos de consciencia corporal: Alexander, Feldenkrais, Esferodinamia.

METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA

Teniendo presente la carga práctica que presenta el curso, la metodología de enseñanza que llevará adelante Gimnasia II se organiza de la siguiente forma:

En las instancias masivas, se utilizarán diferentes estrategias didácticas (exposiciones digitales, sugerencias de lecturas para espacios de intercambios, mesas redondas, debates de discusión guiadas, foros), para abordar los contenidos del curso. En dichos encuentros los docentes aparecen como expositores del contenido a tratar, generando instancias de intercambio y feedback con el estudiantado.

En las instancias de los reducidos, los contenidos allí seleccionados tendrán una orientación práctica, en el cual el movimiento corporal allí colocado tendrá cierto sentido y significado. Es un espacio que pretende un rol activo y participativo desde el estudiante, donde se lo invita a asumir el rol docente.

Sobre la utilización de las Tics destacamos las herramientas disponibles en la plataforma EVA, que será suministrada para acompañar el curso, donde además se pondrá a disposición material bibliográfico.

EVALUACIÓN

Para la evaluación de los aprendizajes del estudiantado se plantean dos dispositivos de evaluación, donde el cuerpo docente podrá adaptar dichas evaluaciones según las particularidades regionales.

La primera evaluación, se trata de una instancia teórica individual, con el propósito de evidenciar la lectura y el análisis de la bibliografía abordada desde el curso.

La segunda evaluación consiste en una propuesta metodológica grupal, que tiene como finalidad asumir el rol docente por parte de los estudiantes. En dicha instancia tendrán que presentar la elaboración de una secuencia didáctica a partir de determinados escenarios y poblaciones en relación a las modalidades abordadas en el curso.

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

APARICIO, Javier. (2005) El auténtico método Pilates, el arte del control. Madrid. Ediciones Martínez Roca, S.A.

ANTONIAZZI, Luis. (1997) Variables biomecánicas. En sitio web Grupo Sobre Entrenamiento (G-SE). Disponible en: <http://g-se.com/es/journals/public-standard/articulos/variables-biomecnicas-10>. 27/01/2021

ALINE, Pau (2019). Gimnasia Consciente. Buenos Aires. Editorial Biblos.

BOYLE, Michael. (2017). Entrenamiento funcional aplicado a los deportes. Madrid: Tutor, S.A

CRESPO, B. (2013) La mercantilización de la gimnasia: Una genealogía del Fitness [en línea]. 10mo Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias, 9 al 13 de septiembre de 2013, La Plata. En Memoria Académica. Disponible en: http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.3221/ev.3221.pdf

CRISORIO, R. (2010) Tesis Doctoral: Homero y Platón: dos paradigmas de la educación corporal. U.N.L.P. Inédita

GIESSING, Jurgen. TODD, Jan. (2005). TheOriginsof German Bodybuilding: 1790-1970. IronGameHistory , p. 8-20

KOGAN, Liuba (2005). Performar para seguir performando: la cultura fitness. Anthropologica, v. 23 n. 23. p. 153-166.

DELAVIER, Frédéric (2000). Guía de los movimientos de musculación. Barcelona: Paidotribo.

LANDA, Ines. (2014). Fitness. En Diccionario Crítico Brasileiro. Estado de Rio Grande do Sul:

Unijuí da Universidade Regional do Noroeste. p. 314-319

DI SANTOS, Mario. (2012) Amplitud de Movimiento. Barcelona. Paidotribo.

NAPOLITANO, Emilia. (2009) De la gimnasia al fitness: ¿sistematicidad de movimientos o normalización corporal? En: Congreso Argentino y Latinoamericano de Educación Física y Ciencias VIII Congreso Argentino y III Latinoamericano de Educación Física y Ciencias. La Plata. Argentina. p. 1-16

Napolitano, M. (2012): Discursos de poder en el fitness. El comercio de los entrenamientos que duelen. Tesis aprobada para el título de Magíster en Educación Corporal. Universidad Nacional de La Plata.

NOZAKI, Hajime. (2014). Biomecánica. En Diccionario Crítico Brasileiro. Estado de Rio Grande do Sul: Unijuí da Universidade Regional do Noroeste. p. 83- 87

OCHOTECO, Marcela., COLELLA, Soledad. (2011) Método Pilates. Manual teórico práctico. Buenos Aires. Ediciones Al Margen.

TODD, J. (2019). Constructores de la fuerza física: una historia de barras, mancuernas y clavos. En P. C. Scharagrodsky, El rostro cambiante del deporte. Perspectivas historiográficas angloparlantes 1970-2010 (págs. 327-268). Buenos Aires: Prometeo Libros

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

BLANDINE, Calais-Germain. (1994). Anatomía para el movimiento. Barcelona: Los Libros de la librería de marzo, S.L.

CAMIURAGA, Jorge. (2000). Rítmica y Métrica. Manual de aprendizaje. Escuela universitaria de música. Comisión sectorial de Enseñanza. p. 1-80.

DIAZ, Julieta. (2019). Gimnasia. Parte 2. En Sistematización de experiencias en educación física La Plata: Universidad Nacional de La Plata; EDUL. p. 81- 92

GALAK, E. (2009). "El oficio del maestro de gimnasia". Una mirada de las prácticas gimnásticas a través de Los Simpsons, en Memoria académica UNLP-FaHCE. p. 63-78

GIRALDES, M. (2001) Gimnasia. El futuro anterior. De rechazos, retornos y renovaciones. Buenos Aires: Editorial Stadium

GOELLNER, Silvana, Fraga, Alex. (2003). Antinoüs e Sandwina: encontros e desencontros na educação dos corpos brasileiros. Movimento Porto Alegre, v.9, n. 3 , 59- 82.

HANSEN, Roger. FERNANDEZ VAZ, Alexandre (2006) "Sarados" e "gostasas" entre alguns outros: aspectos da educação de corpos masculinos e femininos em academias de ginástica e musculação. Movimento Porto Alegre, v.12, n. 01, p. 133-152

HUSSON, M. (2019). Gimnasia. En Sistematización de experiencias en educación física La Plata: Universidad Nacional de La Plata ; EDUL. p. 70-81

KAPANDJI, Adalbert. (2006). Fisiología articular: esquemas comentados de mecánica humana. Tomo 1. Miembro Superior. 6ta edición. Madrid: Panorámica.

KAPANDJI, Adalbert. (2006). Fisiología articular: esquemas comentados de mecánica humana. Tomo 2. Miembro inferior. 5ta edición. Madrid: Panorámica.

KAPANDJI, Adalbert. (2006). Fisiología articular: esquemas comentados de mecánica humana. Tomo 3. Tronco y Raquis. 5ta edición. Madrid: Panorámica.

JAEGER, Angelita Alice; GOELLNER, Silvana (2011) O músculo estraga a mulher? A produção de feminilidades no fisiculturismo. Revista Estudos Feministas, vol. 19, núm. 3, pp. 955-975

JAMESON, Fredric (1989) El posmodernismo o la lógica cultural del capitalismo avanzado.

- LANDA, Ines. (2009). Subjetividades y consumos corporales. Un análisis de las prácticas del fitness en España y Argentina. Razón y Palabra. v. 69. p. 1- 35
- LANDA, M. I. (2016), "Del ethos del bienestar al de la autocompetencia: desplazamientos en la oferta del fitness", Memoria Académica, UNLP-FAHCE, pp. 1-13.
- LANDA, M. I. (2017), "Emprendedores/emprendedoras: la vida activa y saludable en clave de género", en A. L. Castro y M. I. Landa (comp.), Cuerpos, poderes y procesos de subjetivación: discursos y prácticas en la cultura contemporánea. Araraquara, Laboratorio Editorial de la Universidad Estatal Paulista (UNESP), pp. 11-33.
- LANDA, M. I. y CÓRDOBA, M. (2020), "Cuerpos moldeables y vidas modulables: la invención del estado holísticamente saludable como bienestar (integral)", Arxius de Ciències Socials, 42. Disponible en: <https://roderic.uv.es/handle/10550/76693>
- LUGUERCHO, S.; BULUS Rossini, V.; HUSSON, M.; Giles, M. (2013) Los discursos de la enseñanza de la gimnasia [en línea]. 10mo Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias, 9 al 13 de septiembre de 2013, La Plata. En Memoria Académica. Disponible en: http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.3004/ev.3004.pdf
- MENDOZA, M. M. (2009). Estrategias metodológicas para la gimnasia aeróbica en las clases de Educación Física. Revista digital de Educación Física. p. 91-106.
- PORZENCANSKI, Teresa (1998) La nueva intimidad. En Historias de la vida privada en el Uruguay. Montevideo, p.328-348
- RODRIGUEZ, Alejandro (2013) En el gimnasio Boulevard. Descubriendo uno a uno los elementos del dispositivo de entrenamiento gimnasio y su lógica de funcionamiento global. Question, Vol. 1, No 40
- REVERTER, Barbany. (2007) Del gimnasio al ocio-salud. Centros de Fitness, Fitness Center, Fitness &Wellness, Spa, Balnearios, Centros de Talasoterapia, Curhotel. Artículo en revista gestión deportiva, ocio y turismo. España. p. 59-68.
- RIBEIRO, José. (2012). Modelo de classificação das funções musculares em exercícios resistidos: uma abordagem aplicado. Perspectiva online ciências biológicas e da saúde. Campos dos Goytacazes - Estado de Río de Janeiro - Brasil. v. 2 n. 6 p. 44-50.
- VITORINO, Francisco (2017). Estudio técnico económico para instalar una planta dedicada a la fabricación de máquinas multifuncionales fitness en la ciudad de Guayaquil. Ecuador.
- WEINECK, J. (2005). Entrenamiento total. Barcelona: Service, S.L. p..215-266