PROGRAMA DE CONTENIDOS

ESPACIO CURRICULAR: Didácticas de las Prácticas Gimnásticas III

DOCENTE; Ferreyra Esteban

CARRERA: Profesorado de Educación Física

CURSO: 3ro

CICLO LECTIVO 2021

CANTIDAD DE HS SEMANALES: 3hs

PLAN RESOLUCIÓN 4154/07

FUNDAMENTACIÓN Y PROPÓSITOS

Este enfoque de la asignatura abarca: un área de contenidos teóricos y un área de experiencias prácticas, donde la primera permite el marco de referencia fundamental donde se basa la segunda. A partir de ello, se contribuye con más y nuevos elementos para la formación de quien deberá enseñar y educar en el área de Educación Física, tanto en el campo formal como el no formal, considerando su conceptualización, su clasificación, su análisis, su metódica, su didáctica y su forma de organización.

De acuerdo a la misión de la “Fundación Felices Los Niños” los alumnos estarán orientados en sus prácticas a trabajar con niños que se encuentren en situación de Riesgo Social. Respondiendo así al desafió y los lineamientos de la obra salesiana de Don Bosco, inspiradora de estos principios.

En concordancia y continuando el desarrollo de los espacios curriculares de Gimnasia y su enseñanza desde el primer año de la carrera, a partir de un correcto desarrollo de los aprendizajes y contenidos más profundos de la gimnasia, abordaremos a partir del tercer año de la carrera a las Gimnasias Deportivas, como una manifestación, que según expreso más arriba, no puede dejarse de lado por su valor pedagógico y su fuerte inserción en nuestra cultura que le da identidad como Gimnasia, sin que haya lugar a dudas a que sus movimientos se basan y relacionan estrechamente con los principios profundos que se contienen en ella.

Propósitos:

* Utilizar aquellos aspectos de la gimnasia que mejor se adecuen al trabajo docente con minoridad en riesgo social.
* Adquirir, perfeccionar y estabilizar la técnica de los movimientos de mecánica elemental de las gimnasias de competición de aplicación escolar.
* Aprender la metodología esencial de la enseñanza de los movimientos básicos en cada ejercicio y con cada elemento. (aparato manual).
* Conocer con precisión y manejar con seguridad las técnicas de cuidado, detención y de corrección de errores más comunes.
* Aumentar y profundizar su formación profesional para concretar una mayor preparación en el dictado de clases, permitiendo que el docente sea generador de cambios positivos en el individuo y en la sociedad.
* Acrecentar los procesos metodológicos, las formas de asistencias y las experiencias previas como recursos didácticos y la adaptación de los mismos a situaciones cambiantes, respetando y valorando posibilidades y limitaciones individuales.
* Un adecuado contexto amplio y fundamentado a la acción diaria del docente de la Educación Física.
* Un adecuado manejo de vivencias prácticas que le permita comprender y estimular el esfuerzo del otro.

CONTENIDOS:

UNIDAD I:

Historia de la gimnasia. Tipos de gimnasias. Cuidador de la gimnasia artística en la escuela. Preparación técnica. Concepto de técnica deportiva. Fases del aprendizaje de una técnica deportiva. Metodología del entrenamiento técnico. Corrección de movimientos. Reaprendizaje. Control de la técnica deportiva. Desarrollo de la destreza. Componentes de la destreza. Importancia de la destreza. Pruebas de control postural. Desarrollo de la destreza durante la niñez y la juventud.

UNIDAD II:

Principios del entrenamiento deportivo. Preparación condicional. Concepto de condición. Condición general y especial. Desarrollo de la fuerza. Tipos de fuerza: máxima, rápida y fuerza resistencia. Tipos de entrenamientos de fuerza. Métodos para el entrenamiento de la fuerza. Formas organizativas del entrenamiento de la fuerza. Estaciones. Circuitos. Pruebas de control de la fuerza con jóvenes. Factores a tener en cuenta.

UNIDAD III:

Desarrollo de la movilidad. Fundamentos de la movilidad. Tipos de movilidad. Entrenamiento de la movilidad. Características del entrenamiento de movilidad con niños y jóvenes. Pruebas de control de la movilidad. Desarrollo de la resistencia. Resistencia general y especial. Fundamentos biológicos de la resistencia. Entrenamiento de la resistencia. Pruebas de control de la resistencia. Entrenamiento de la resistencia con niños y jóvenes.

UNIDAD IV:

Desarrollo de la velocidad. Tipos de velocidad. Bases biológicas generales del rendimiento en velocidad. Entrenamiento de la velocidad. Entrenamiento de la velocidad cíclica y acíclica. Velocidad general y especial. La barrera de la velocidad. Pruebas de control de la velo9cidad. Entrenamiento de la velocidad con niños y jóvenes.

UNIDAD V:

Formación motriz técnica. Cuerpo libre: Suelo-ejercicios y vivencias técnicas, rolidos y sus variantes. Verticales y sus variantes. Medialunas (repaso técnico). Rondo, Yuxted, Kip de frente, Souplesse adelante y atrás. Mortero, Flick-flack solo o combinado con rondo. Mortal adelante y atrás. Cuidado y ayudas. Elementos gimnásticos para el armado de rutinas, tales como saltos jete, sissone. Tour con 180º y 360º de giro, etc. Combinaciones útiles con todas las destrezas tratadas. Salto fases de salto: Carrera, pique, primer vuelo, rechazo de brazos, segundo vuelo y recepción.

Destrezas de Salto: pasaje con piernas separadas “Gretche”, pasaje de piernas entre brazos “Vicky” pasaje por vertical “Mortero” ½ giro y pasaje por vertida “Rondo”. Conocimiento e integración de las diferentes técnicas gimnásticas. Comprensión de las características evolutivas. Viga de equilibrio (adaptar ejercicios de suelo al mismo ) Ubicación de la gimnasia adaptándola a la realidad del joven en situación de riesgo social.

BIBLIOGRAFÍA:

* Frontera, Jorge y Aquino- Gimnasia deportiva masculina – Stadium.
* Gonzáles, Ariel-Bases y principios del entrenamiento deportivo-Stadium.
* Norris, Christopher M. la guía completa de los estiramientos – ED. Trillas.
* Gabriel G. Di Deo-El cuidador de la gimnasia deportiva en la escuela-Stadium.
* Fuente Wikipedia-Gimnasia deportiva y tipos de gimnasia, historia.
* Apuntes de la cátedra.

MODALIDAD DE CURSADA

La cursada será bimodal, dada las circunstancias que se atraviesa a nivel mundial por la pandemia, con encuentros semipresenciales que se darán en la institución con los protocolos correspondientes, como así también por la plataforma oficial utilizada por el instituto (INFOD) en donde se podrá tener acceso a todo el material y contenidos de la materia.

EVALUACIÓN

El proceso y el progreso de cada alumno será en sí misma una evaluación constante, la reflexión sobre las producciones logradas darán margen para la autoevaluación. Y por medio de trabajos prácticos asignados en investigación; contenidos; preparación y dictado.

La evaluación es un proceso permanente que resulta intrínseco a la propuesta formativa del Espacio de integración curricular del profesorado de Educación Física. En esta materia se evaluará a cada estudiante en función de su recorrido individual como también de su participación, compromiso y producción en el trabajo grupal. Se tendrá en cuenta el proceso personal de aprendizaje, así como también la producción lograda al finalizar la materia.

En relación a la aprobación de la materia se basa en el logro por parte de los/as estudiantes de ciertas competencias, entendiendo que lo importante no radica en privilegiar la posesión de información, que caduca rápidamente, sino que de estrategias de búsqueda y procesamiento de esa información para enfrentar lo inesperado (Braslavsky, 1999) con el objetivo de lograr la resolución de situaciones problemáticas típicas del ejercicio del rol docente. En este sentido se espera que los estudiantes logren: la lectura comprensiva de todo el material bibliográfico indicado para cada unidad temática , la utilización del vocabulario específico de la profesión , redacción clara, concisa y ortográficamente correcta, el reconocimiento de las diferentes posturas teóricas sostenidas por los autores consultados, la no reiteración de conceptos memorizados de forma enciclopedista y por ultimó la selección y utilización de criterios acordes a la realidad social y no al tecnicismo de moda.

PRESUPUESTO DE TIEMPO:

La materia es de carácter anual. Corresponden a la cátedra dos módulos semanales, que serán distribuidos de la siguiente forma: en el primer cuatrimestre, se proyecta desarrollar la Unidad N°1 completa, con sus correspondientes momentos de entrega de trabajos prácticos, e instancia de evaluación presencial o virtual según lo dispongan las autoridades Estatales. Teniendo en cuenta el dinamismo grupal e individual del alumnado podrán comenzar a desarrollarse algunos temas de la Unidad N°2 en el primer cuatrimestre. Se entiende que todos los temas contarán con la presentación y guía del profesor de manera sincrónica y asincrónica por las plataformas propuestas por él instituto, para que luego sean profundizados por los alumnos de manera grupal y/o individual.

Asimismo, la Unidad N°3, la Unidad N°4 y la unidad N°5 podrá ser abordados en el segundo cuatrimestre, y considerando que la cantidad de temas es menor, es que se podrán flexibilizar los encuentros teniendo en cuenta el real desarrollo del alumnado. Es de destacar la cantidad de contenidos conceptuales, lo que llevará a los alumnos a tener que leer en horarios extra-institucionales, priorizando en clase la parte práctica y explicaciones pertinentes de la bibliografía sugerida, y atendiendo dudas, consultas y demás. Se entiende así también, que el año lectivo de nivel superior en esta época de pandemia, se extiende desde aproximadamente el 17 de Mayo de 2021 a la primer quincena de noviembre del mismo año, y los momentos de parciales se presentarán aproximadamente en los meses de junio, en el primer cuatrimestre, y fines de octubre en el segundo y último cuatrimestre. A ello, le sumamos feriados, u otros eventos que se puedan precipitar. Es decir que son siete meses reales de cursada con algunos imprevistos, y momentos de evaluación impostergables. Teniendo en cuenta, tales situaciones, el compromiso será trabajar conscientemente, para llegar a finalizar el programa completo.