

PROVINCIA DE BUENOS AIRES
DIRECCIÓN GENERAL DE CULTURA Y EDUCACIÓN
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN SUPERIOR
INSTITUTO SUPERIOR DE FORMACIÓN DOCENTE N°209
CARRERA: Profesorado de Educación Física
ESPACIO CURRICULAR: DIDÁCTICA DE LAS PRÁCTICAS GIMNÁSTICAS III
CURSO: 3° año
CICLO LECTIVO: 2026
CANTIDAD DE HORAS SEMANALES: 2+1 MODULO DE TAIN
PROFESOR/A: FERREYRA ESTEBAN



PROGRAMA

CONTENIDOS:

UNIDAD I:

- La gimnasia como construcción social y corporal ● La gimnasia tradicional y las gimnasias actuales.
- 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.
- Posicionamientos críticos de la gimnasia como objeto de consumo
- Consideraciones críticas sobre las concepciones de cuerpo, salud en la adultez y la adultez mayor.. Prácticas corporales y saberes corporales válidos.
- La gimnasia y su enseñanza: conceptualizaciones y estrategias didácticas para el desarrollo de las habilidades motrices básicas y complejas, las capacidades coordinativas, las

capacidades condicionales, las capacidades perceptivas. Componentes bioinformacionales de la tarea motriz

- 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.
- Corporeidad y motricidad: conceptualizaciones, la construcción del ser corporal. Atravesamientos sociales. En la adolescencia y la adultez.
- Las habilidades perceptivo-motoras. El ritmo y la música en la gimnasia. La creatividad y su desarrollo.

UNIDAD IV:

- Aprendizaje motor y la motricidad específica y especializada Las prácticas corporales de adultos y adultos mayores en diferentes contextos. Investigación y análisis
- 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 velocidad. 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.

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.

ALUMNOS LIBRES:

El criterio de evaluación para aprobar la materia se llevará a cabo de la siguiente manera:

- **3 instancias evaluadoras que constara de:**
 - 1) **Un trabajo de investigación** en donde abarcara todos los temas del programa mencionado con anterioridad, las consignas serán entregadas con un plazo suficiente para su resolución, lo que habilitará a la **segunda instancia** que será expositiva en donde deberán dar cuenta de ese trabajo respondiendo consultas sobre el mismo por parte del docente. Y POR ÚLTIMO **una instancia práctica** en donde el alumno ejecutará una serie gimnástica enlazando todas las técnicas vistas en la materia