

DEPARTAMENTO:

---



## **UNIVERSIDAD NACIONAL DEL COMAHUE**

### **Centro Regional Universitario Bariloche**

**PROGRAMA DE CATEDRA: FORMACION CORPORAL MOTORA I**

**AÑO ACADEMICO: 2012**

**CARRERA A LA QUE PERTENECE: EDUCACIÓN FÍSICA**

**PLAN DE ESTUDIOS N°: 435/03**

**CARGA HORARIA SEMANAL SEGÚN PLAN DE ESTUDIOS: 4 HORAS**

**REGIMEN: ANUAL**

**CUATRIMESTRE: -----**

**EQUIPO DE CATEDRA: ASD2-E/C, CARDENAS JUAN ROMÁN**

**ASD2, JULIAN RAUL**

**ASD2, COMBA CECILIA-(suplente)**

**AYP 3, MAGRINI LUCIANO**

**ASIGNATURA CORRELATIVA: INTRODUCCION A LA EDUCACION FISICA**

#### **1. FUNDAMENTACION:**

El ser humano desde que tuvo conciencia de ser, ha tratado con bueno o malos resultados, ir mas allá de lo que su característica genética le ha dado.

Este afán por progresar le llevó a adoptar toda una serie de movimientos para su supervivencia, en principio, agudizar su ingenio y su capacidad física.

Estas circunstancias lo llevaron a modificar formas de desenvolverse, por otras más complejas pero que dieron sus frutos cuando, por ellas, vio la mejoras en su vida cotidiana. Lo que era un proceder sencillo pero no siempre efectivo, se fue transformando en una compleja combinación de acciones que para su mejora tubo que practicarlas en forma sistemática y estructurada en función de su utilidad.

Dejando de ser movimientos naturales para transformarse en acciones construidas para su beneficio particular.

Así fueron apareciendo ciertas técnicas que requerían un ajuste motor específico, las cuales de no ser realizadas de determinada manera no obtenían el resultado previsto.

Estos ajustes debían además ser acompañados por una formación física especial para su ejecución.

La evolución siguió su curso hasta nuestros días donde el afán de superación no ha cesado, pero donde los movimientos han tomando otros rumbos.

De la mano de esta evolución fue necesario la supervisión y el estudio pormenorizado de especialistas en acciones motoras, lugar que ocupó la Educación Física y que hoy tomamos a partir de esta, para guiar los aprendizajes corporales adecuados para estos logros modernos. Hoy una buena formación corporal va desde el aspecto competitivo hasta los programas de formación y salud, diferenciándose entre ellos solo los alcances, volúmenes y el fin último de dichas prácticas.

Es objeto de la cátedra volcar los conocimientos necesarios para el abordaje de los contenidos de las acciones individuales que involucran movimientos referidos al atletismo y la gimnasia para aspectos formales y no formales.

## **2. OBJETIVOS:**

**\_Mostrar desde la práctica las distintas formas de abordar técnicas construidas y sus cuidados.**

**\_Conocer las formas básicas naturales de movimiento, las metodologías y juegos para ejercitarlas.**

**\_Conocer las estructuras motrices básicas de Gimnasia y Atletismo.**

**\_Reflexionar desde distintas teorías los aspectos que componen y clasifican a los deportes Individuales y su lugar en la Educación Física.**

**\_Preparar psicofísicamente al alumno para el cursado de la carrera.**

## **3. CONTENIDOS SEGÚN PLAN DE ESTUDIOS:**

**Formas Básicas de Movimiento: definición, clasificación, actividades y juegos. Clasificación de los movimientos corporales: naturales y construidos. El gesto formativo-deportivo.**

**Capacidades motoras: esfuerzo muscular y orgánico en el deporte y la vida cotidiana.**

**La preparación física como sustento del deporte y la salud. Actividades según los estadios evolutivos de la infancia y la niñez. Juegos Pre-deportivos. Gimnasia formativa. Atletismo.**

**Estrategias para el sistema educativo y fuera de el.**

#### 4. CONTENIDO PROGRAMA ANALÍTICO:

##### UNIDAD 1)

Resumen teórico de la educación física; la gimnasia y el atletismo. Evolución de la gimnasia y el atletismo; tipos de gimnasia, usos y su aplicación. Fundamentos técnicos, recursos didácticos. Terminología. Aportes y clasificación desde la visión praxiológica: deportes psicomotores.

##### Bibliografía:

Langlade, A., " Teoría General de la Gimnasia"

Giraldes M., " El futuro anterior"

Dyson G., " Mecánica del Atletismo" , (Stadium)

Grosser H.; Tuser Zint, " El Movimiento Deportivo" , (Martínez Roca)

Da Silva Ramos José; Venturino da Silva, " Aportes para análisis praxiológicos"

##### UNIDAD 2)

Cualidades Físicas, concepto, características generales. Estudio de las intervinientes en las pruebas atléticas y gimnásticas: fuerza/ resistencia / velocidad / flexibilidad / equilibrio y coordinación. Subdivisiones, formas de trabajo, funciones y objetivos de cada cualidad. Ejercicios y métodos de entrenamiento de las cualidades físicas, combinaciones; trabajos general y especial. Aplicaciones pedagógicas. Juegos específicos. Dificultades y soluciones. Postura.

##### Bibliografía:

Giraldes M., " Metodología de la Educación Física" , (Stadium)

Alarcón N. , " Curso Nacional de Preparación Física" .

Grosser H.; Starischka W. , " Test de la Condición Física" , ( Martínez Roca)

Grosser H.; Tusker Z., " El Movimiento Deportivo" , (Martínez Roca)

##### UNIDAD 3)

Formas Básicas de Movimiento: concepto, enumeración.

Ejercicios Construidos: concepto y aplicación. Articulaciones y músculos que trabajan en cada una de las formas mencionadas. Actividades y juegos para ejercitar dichos grupos articulares y musculares.

##### Bibliografía:

Giraldes M. " Gimnasia Formativa" (Stadium)

Pierón M. , " Didáctica de las Actividades Deportivas" , ( Gymnos)

#### **UNIDAD 4)**

Método de enseñanza aprendizaje de las destrezas motoras. La gimnasia y el Atletismo en el ámbito formal y no formal. Plan de clases, de juegos, marco teórico y práctico. Uso de aparatos y elementos convencionales y no convencionales: colchonetas, trampolín, viga baja, barra, pelotas, bastones, cuerdas, elásticos, rampas, troncos, etc. Ambientación y juegos para distintas edades.

**Bibliografía:**

Giraldes M. “ El futuro Anterior” .

Ruis Sant J. “ Metodología del Atletismo”

#### **UNIDAD 5)**

Metodología y protocolo de seguridad, formas de cuidado. Observación de errores y corrección de las siguientes destrezas: roll adelante, roll atrás, vertical, vertical y roll, media luna, rondó.

Técnicas de carrera: de velocidad: 100 mts llanos/ relevo 4 por 100; resistencia: 1500 mts ; Saltos gimnásticos y atléticos: potrillo, tijera, bolita, postura, extensión, con giros, giros a un pie.

Salto en largo/ en alto: fases que lo componen, aspectos biomecánicos.

Salto con trampolín: en extensión (con medio y un giro completo), splitz, agrupado, carpado, roll volado.

**Bibliografía:**

Ruis Sant J “ Metodología del Atletismo” (Paidotribo)

Dyson G.; Geoffrey H. “ Mecánica del Atletismo” (Stadium)

Sánchez Bañuelos F. “ Didáctica de la Educación Física y el Deporte” (Gimnos)

Giráldes M., “ Gimnasia Formativa” (Stadium)

#### **UNIDAD 6)**

Protocolo de seguridad. Metodología, formas de cuidado, corrección y observación de destrezas en viga y barra. Viga: roll adelante, vertical, media luna y saltos en viga baja; entradas simples, desplazamientos y saltos en viga alta. Posiciones estáticas de equilibrio. Barra fija: balanceos con salida adelante y atrás, con distintas tomas; vuelta pajarito en barra baja y alta, flotantes, vuelta atrás, vueltas a horcajadas, cambio de frente en apoyo.

## Unidad 7)

Protocolo de seguridad. Metodología, corrección y observación de destrezas de campo: lanzamientos de Bala y Jabalina: estudio de las distintas fases; tomas; aclimatación al elemento, actividades técnicas. Aspectos biomecánicos de los lanzamientos.

### 5. BIBLIOGRAFÍA BASICA Y DE CONSULTA:

- Ruis Sant J., " Metodología del Atletismo" , (Paidotribo)  
Dyson G. " Mecánica del Atletismo" , (Satium)  
Grosser H., Tuser Z., " El Movimiento Deportivo" , (Martinez Roca)  
Pieron M., " Didáctica de las Actividades Deportivas" (Martínez Roca)  
" Reglamento de Atletismo" , (Stadium)  
Giraldes M., " Metodología de la Educación Física" (Stadium)  
Giraldes M., " Gimnasia Formativa" , (Stadium)  
Giraldes M., " El Futuro Anterior" , (Stadium)  
Muska Mosston , " Gimnasia Dinámica" ( Stadium)  
Dieckert M. , " Gimnasia, Deporte y Juego" , ( Stadium)  
Riestra A.; Flix J. , " 1004 Ejercicios de Flexibilidad" ( Paidotribo)  
Langlade A. , " Teoría General de la Gimnasia" ( Stadium)  
Frontera y Aquino, " Gimnasia Deportiva Masculina" ( Stadium)  
Grandi B. , " Didáctica y Metodología de la Gimnasia Artística" (Juris)

### 6. EVALUACIÓN Y CONDICIONES DE ACREDITACION:

\_Para lograr la regularidad de la asignatura deberá cumplir con 80% de la asistencia a clases más los trabajos prácticos requeridos.

\_Para conseguir la promoción se deberá obtener el 80% de los contenidos teórico prácticos. .

\_Quienes no logren los puntos anteriores; asistencia y contenidos, perderán la regularidad.

#### a) Contenidos Actitudinales

Ambos módulos poseen una carga distintiva en las prácticas corporales. Mas aún en los distintos tipos de gimnasia (formativa y artística), donde además es necesario el contacto con el cuerpo de los ejecutantes: ayuda y cuidado en la ejecución de destrezas: acrobática; de flexibilidad, etc. Transporte de elementos de gran porte y peso. Por lo tanto, y dado el carácter formativo docente, es imprescindible valorar en trabajo cooperativo según lo requiera cada actividad.

La manipulación de dichos elementos en Gimnasia y Atletismo requieren de gran atención y cuidado, como también de los espacios de trabajo, entorno fundamental para las prácticas motoras de ambos módulos.

Superar estereotipos y prejuicios sobre hábitos motores de los alumnos.

#### b) Contenidos Procedimentales

La utilización de ejercicios preparatorios y posturales como ejes de buena salud e higiene corporal

Reflexión, selección y práctica de ejercicios y actividades en las que se integren lo orgánico, motor y expresivo en función de movimientos grupales e individuales.

La seguridad como norma prioritaria en movimientos gimnásticos y atléticos, con y sin elementos teniendo en cuenta los riesgos corporales que implican.

#### c) Indumentaria

Será obligatorio:

Módulo de Gimnasia:

#) Uso de alpargatas con suela de goma, badana o medias.

#) Ropa deportiva adecuada

Módulo Atletismo

#) Calzado deportivo adecuado (no botas trekking o con suela y taco)

#) Ropa deportiva adecuada (no pantalón de vestir, traje de baño, etc.)

Correlatividades:

#Introducción a la Educación Física- módulo de ingreso.

Asistencia:

Se podrán tener doce inasistencias a lo largo del año, seis por módulo. Sin actividad física no podrán tener más de cuatro anuales. Cada dos S.A.F. una falta completa.

Aquellos alumnos que soliciten no realizar actividades prácticas durante la clase, deberán colaborar o realizar un registro de la misma, para ser entregado al finalizar el horario previsto.

**7. DISTRIBUCIÓN HORARIA:**

**Prácticas:**

**A) Módulo Gimnasia: una hora y media de gimnasio, semanal.**

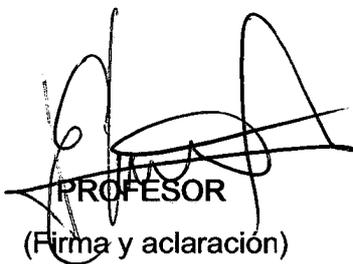
**B) Módulo Atletismo: una hora en pista o gimnasio (condicionado al clima), semanal.**

**Teoría:**

**A) Uno al mes de dos horas.**

**B) Dos al mes de una hora.**

**Esto se realizara los días Viernes 14:30 a 16:00 hs.**



**PROFESOR**  
(Firma y aclaración)



**CONFORMIDAD DEL DEPARTAMENTO**  
(Firma y aclaración)

Lic. Fabián Martín  
Director  
Dpto. Ed. Física



**CONFORMIDAD DEL CENTRO REGIONAL UNIVERSITARIO BARILOCHE**  
(Firma y aclaración)

Prof. Marisa N. Fernandez  
Secretaria Académica  
Centro Regional Universitario Bariloche  
Universidad Nacional del Comahue