

DEPARTAMENTO:

---



**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL COMAHUE**  
**Centro Regional Universitario Bariloche**

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

**AÑO ACADEMICO: 2013**

**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, CÁRDENAS JUAN ROMÁN**

**ASD2, JULIAN RAUL**

**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, pero que dieron sus frutos cuando, por ellas, vio las mejoras en su vida cotidiana. Lo que era un acto natural, pero no siempre efectivo, se fue transformando en una compleja combinación de acciones, que para su mejora tuvo que practicar, perfeccionar y seleccionar en forma minuciosa en función de su fin último, optimizar esfuerzos en pos de su supervivencia, dejando de ser movimientos naturales para transformarse

en acciones construidas para un beneficio específico, utilitario.

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 cualidad física especial para su ejecución.

Conforme el continuo que nos brinda la historia y dado los cambios en nuestra sociedad, donde el afán de superación no ha cesado, los movimientos, motivo de parte de nuestro estudio, han tomado otros rumbos.

De la mano de estos cambios, fue necesario la supervisión y el estudio pormenorizado de especialistas en las prácticas motoras, y sus consecuencias, lugar que ocupó la Educación Física y otras ciencias del movimiento, que hoy tomamos para guiar los aprendizajes corporales adecuados para los logros del deporte moderno.

Hoy una buena formación motora corporal puede observarse, desde aspectos referidos a lo competitivo, hasta los programas de formación corporal y salud, diferenciándose entre ellos solo los alcances, volúmenes y el fin último que persiguen.

Es objeto de la cátedra volcar algunos de estos conocimientos, necesarios para la tarea docente en el abordaje de los contenidos que implican las acciones motoras individuales, que involucran aspectos referidos a las prácticas atléticas y gimnásticas en ámbitos formales y no formales.

## **2. OBJETIVOS:**

\_Asimilar desde las acciones motrices, las distintas posibilidades de abordar las conductas motoras construidas y sus cuidados.

\_Conocer en forma teórico- práctica las formas básicas naturales de movimiento, sus formas metodológicas de abordarlas y las actividades para ejercitarlas.

\_Conocer las estructuras motrices básicas de las prácticas Gimnásticas y Atléticas, sus aspectos didácticos- pedagógicos y reglamentarios.

\_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 él.

#### **4. CONTENIDO PROGRAMA ANALÍTICO:**

##### **UNIDAD 1)**

Resumen teórico de la educación física; la gimnasia y el atletismo. Las expresiones actuales de la gimnasia y el atletismo. Tipos de gimnasia: formativa, de pausa, artística, etc.; usos y aplicaciones. Terminología. Método de enseñanza aprendizaje de las destrezas motoras. Plan de clases, juegos, juego motor, 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. Protocolo de seguridad.

##### **Bibliografía:**

- Langlade, A., (s/f) " Teoría General de la Gimnasia" (Stadium)  
Giraldes M., (s/f) " El futuro anterior" (Stadium)  
Dyson G., Geoffrey H. (1982) " Mecánica del Atletismo" , (Stadium)  
Grosser H.; Tuser Zint, (1991) " El Movimiento Deportivo" , (Martínez Roca)  
Da Silva Ramos José; Venturino da Silva, (2004) " Aportes para análisis praxiológicos"  
Rius Sant J. (s/f) " Metodología del Atletismo" (Paidotribo)

##### **UNIDAD 2)**

Formas Básicas de Movimiento: concepto, enumeración.

Ejercicios Construidos: concepto y aplicación. Articulaciones y músculos que trabajan en cada una de las formas mencionadas. Cadenas cinemáticas y planos corporales.

Protocolo de seguridad.

##### **Bibliografía:**

- Giraldes M. (s/f) " Gimnasia Formativa" (Stadium)  
Pierón M., (1988) " Didáctica de las Actividades Deportivas" , (Gymnos)

##### **UNIDAD 3)**

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. Protocolo de seguridad.

##### **Bibliografía:**

- Giraldes M., (s/f) " Metodología de la Educación Física" , (Stadium)  
Alarcón N., (s/f) " Curso Nacional de Preparación Física" .  
Grosser H.: Starischka W.. (1988) " Test de la Condición Física" . (Martínez Roca)

Grosser H.; Tusker Z., (1991) “ El Movimiento Deportivo: bases anatómicas y biomecánicas” , (Martínez Roca)

#### **UNIDAD 4)**

Metodología, formas de cuidado, observación de errores y corrección de las siguientes destrezas. Acciones de Piso: roll adelante, roll atrás, vertical, vertical y roll, media luna, rondó.

Pruebas de pista: Técnicas de carrera: de velocidad: 100 mts llanos/ relevo 4 por 100; de resistencia: 1500 y 3000 mts. Saltos gimnásticos y atléticos: potrillo, tijera, bolita, postura, extensión, con giros, giros a un pie.

Pruebas de campo: 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. Protocolo de seguridad

#### **Bibliografía:**

Rius Sant J (s/f) “ Metodología del Atletismo” (Paidotribo)

Dyson G.; Geoffrey H. (1982) “ Mecánica del Atletismo” (Stadium)

Sánchez Bañuelos F. (1992) “ Didáctica de la Educación Física y el Deporte” (Gymnos)

Giráldez M., (s/f) “ Gimnasia Formativa” (Stadium)

Raffin Peyloz H.; Prost R.; Houvion M. (s/f) “ Tratado de Atletismo – saltos” (Stadium)

Mazzeo E.; Mazzeo E. (2008) “ Atletismo para todos, carreras; saltos y lanzamientos” (Stadium)

#### **UNIDAD 5)**

Metodología, formas de cuidado, corrección y observación de destrezas en viga y barra.

Acciones dinámicas con elementos: Viga; roll adelante, media luna y saltos en viga baja; entradas simples, desplazamientos y saltos en viga alta.

Acciones de balanceos y suspensiones: 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. Protocolo de seguridad.

#### **Bibliografía:**

Giráldez M., (s/f) “ Gimnasia Formativa” (Stadium)

Giraldes M., (s/f) “ Metodología de la Educación Física” , (Stadium)

Muska Mosston, (s/f) “ Gimnasia Dinámica” (Stadium)

Grandi B. , (1995) “ Didáctica y Metodología de la Gimnasia Artística” (Juris)

Langlade A., (s/f) “ Teoría General de la Gimnasia” (Stadium)

#### **Unidad 6)**

Pruebas de campo: 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. Protocolo de seguridad.

## Bibliografía:

Rius Sant J (s/f) " Metodología del Atletismo" (Paidotribo)

Dyson G.; Geoffrey H. (1982) " Mecánica del Atletismo" (Stadium)

Mazzeo E.; Mazzeo E. (2008) " Atletismo para todos, carreras; saltos y lanzamientos" (Stadium)

## 5. PROPUESTA METODOLÓGICA

Siendo esta una de las primeras asignaturas que encierran acciones corporales individuales y dadas la disparidad de conocimientos previos con que ingresan nuestros alumnos, la asignatura plantea dos ejes bien diferenciados pero que se complementan uno con otro. El primero está referido a la puesta en escena del cuerpo a través del movimiento. Dicha exposición implica una vivencia sobre las diversas formas de moverse según las prácticas gimnásticas, atléticas y las cualidades físicas necesarias para su realización según lo sugiera su lógica. A modo de ejemplo, no podrá tener la sensación de estar en posición invertida y lo que esto implica sobre la organización espacial corporal, quien no tenga suficiente capacidad de generar fuerza isométrica en los grupos musculares intervinientes para mantener dicha postura. Además de la ejecución de dichas prácticas, serán transmitidas las distintas formas de abordar didáctica y pedagógicamente cada propuesta de movimiento y sus respectivos cuidados en función de los protocolos de seguridad. Esto generará en el alumnado, aparte de la asimilación de los contenidos, la nivelación en cuanto a prestancia corporal, tan desprestigiada en los niveles de escolaridad anteriores.

El otro eje apunta la fundamentación teórica de lo vivenciado en las diversas prácticas, a través de lecturas, exposiciones, trabajos grupales de investigación teórica y de recopilación de datos en el campo laboral local, completando así el círculo de formación deseado.

Para el eje de las prácticas motrices se plantean dos estímulos: uno en gimnasio para las prácticas gimnásticas y un segundo estímulo semanal para las prácticas atléticas en una pista de atletismo. Para este último está previsto realizarlas en época invernal, con la modalidad " INDOOR" , prácticas atléticas bajo techo.

Para el eje de fundamentación teórica se prevé un estímulo quincenal completando así la carga prevista por plan de estudio.

Los grupos serán mixtos, harán sus prácticas en comisiones, de acuerdo al número de inscriptos. Con lo planteado se espera poder brindar las herramientas necesarias para presentar en diversos ámbitos laborales, distintas propuestas de movimiento con acento en las prácticas mencionadas de manera óptima y segura.

Para poder consensuar, discutir y programar la estructura de la asignatura, se proponen reuniones quincenales con el equipo de cátedra, con el objeto de evaluar el rumbo de la misma y el proceso llevado a cabo por los estudiantes de modo que se puedan corregir si fuese necesario.

Los contenidos volcados en las unidades en el programa analítico, figuran a modo de organización e información temática, no cronológica. Aclarando a los estudiantes cual va a ser el tema a desarrollar y a que unidad pertenece.

Será imprescindible para la cursada la siguiente indumentaria:

**Módulo de Gimnasia:**

#) Uso de alpargatas con suela de goma, badana o medias, (no calzado deportivo sobre los elementos de gimnasia).

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

**Módulo Atletismo**

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

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

**6. EVALUACIÓN Y CONDICIONES DE ACREDITACION:**

La asignatura podrá ser promocionada. Para ello se deberá obtener el 70% de los contenidos teórico- prácticos.

Sobre los temas referidos a las prácticas atléticas, a medida que son concluidos los mismos, serán evaluados prácticamente. Pasado el receso invernal se evaluarán los aspectos gimnásticos.

Acceden a la evaluación teórica en Noviembre, quienes hayan promocionado las pruebas prácticas. Estas implican, los contenidos de las prácticas atléticas mencionadas en el programa analítico más las pruebas de aptitud física: tres en el primer cuatrimestre,(flexo-extensiones de brazos-espinales-1500 mts.); tres en el segundo cuatrimestre,( abdominales- dominadas-3000 mts.) y la ejecución de las destrezas gimnásticas.

Esto implica en forma numérica:

Promoción-7(siete) o más.

Aprueba-4(cuatro) a 6(seis). Conserva la cursada. Rinde final como regular. Lo visto durante el año.

Desaprueba menos de 3(tres). Pierde la cursada. Puede rendir como libre o recusar la asignatura.

En caso de optar por el examen libre deberá el alumno:

#) Presentar una semana antes de la fecha de examen una monografía con tema relacionados con los contenidos del programa de la asignatura. Debe contar con la elaboración de un trabajo práctico a desarrollar con grupo de alumnos.

#) Dar cuenta de la apropiación de los contenidos teóricos volcados en el programa a través de examen escrito u oral según criterio de cátedra.

#) Articular los conceptos teóricos con las acciones motoras.

#) Realización de prácticas corporales seleccionadas en el programa, sus cuidados y formas de apropiarse de sus técnicas.

Serán tenidos en cuenta para la evaluación final los siguientes indicadores:

**A) Indicadores Actitudinales**

Ambos módulos poseen una carga distintiva en las prácticas corporales. Más aún en los distintos tipos de gimnasia (formativa y artística), donde además es necesario el contacto con el cuerpo de los ejecutantes. De acá se desprende:

\_Ayuda y cuidado en la ejecución de destrezas acrobáticas; de flexibilidad, etc.

\_Superar estereotipos y prejuicios sobre hábitos motores de los alumnos.

\_Una actitud reflexiva teniendo en cuenta los riesgos corporales que implican ambos módulos, requiriendo una actitud respetuosa y cooperativa en los momentos de práctica.

**B) Indicadores Procedimentales:** se pretende crear hábitos en los estudiantes a través de:

\_La puesta en escena 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

\_Al transportar elementos de gran porte y peso, es imprescindible valorar el trabajo cooperativo según lo requiera cada actividad.

\_La manipulación de dichos elementos en Gimnasia y Atletismo requiere de gran atención y cuidado, como también de los espacios de trabajo, entorno fundamental para las prácticas motoras de ambos módulos, de lo que se desprende una participación activa y comprometida en clase.

Ambos indicadores tienen un alto contenido de subjetividad, de lo que se desprende una evaluación absolutamente cualitativa, dado además su carácter de cooperativismo. Será facultad de la cátedra, aclarar en términos claros quienes por razones de no cumplimiento de dichas premisas, no cuenten con una evaluación positiva sugerida en los mismos.

**C) Asistencia:**

Para lograr la regularidad de la asignatura deberá cumplir con 80% de la asistencia a clases.

Asistencia a clases implica participación activa sea cual fuere el estado de presencia del alumno.

Las llegadas tardes serán admitidas hasta los 15 minutos del horario previsto. Pasado este se considerará ausente. Del mismo modo el ausentarse antes de la finalización de la clase.

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.

Cada ausencia podrá ser justificada, certificado de por medio, y es facultad del equipo de cátedra, en caso de quedar libre el alumno, considerar dichas justificaciones para permitir la re incorporación a las actividades.

Las instancias teóricas de la asignatura son obligatorias, por lo tanto cuentan dentro del régimen de asistencias.

## **7. DISTRIBUCIÓN HORARIA:**

**Prácticas:**

A) Módulo Gimnasia: una hora y media de gimnasio, semanal, (gimnasio Estudiantes-25 de Mayo v Jhon O'connor).

Martes: Comisión 1 de 13:00 a 14:30 hs.

Comisión 2 de 14:30 a 16:00 hs.

Comisión 3 de 16:00 a 17:30 hs.

B) Módulo Atletismo: una hora y media de práctica semanal, (Pista km 6)

Miércoles: Comisión 1 de 12:00 a 13:30 hs.

Comisión 2 de 13:30 a 15:00 hs.

Comisión 3 de 15:00 a 16:30 hs.

C) Teoría: Un encuentro quincenal de una hora y media, (CRUB).

Viernes: 14:00 a 15:30 hs.

D) Consultas: miércoles de 09:30 a 11:00 hs.

## 8. BIBLIOGRAFÍA BASICA Y DE CONSULTA:

Varios I.A.A.F. (s/f) " Correr, Saltar y Lanzar- Guía de la enseñanza del Atletismo" (Consejo I.A.A.F)

Rius Sant J., (s/f) " Metodología del Atletismo" , (Ed. Paidotribo)

Dyson G. (1982) " Mecánica del Atletismo" , (Ed. Satiurn)

Grosser H., Tuser Z., (1991) " El Movimiento Deportivo" , (Ed. Martinez Roca)

Pieron M., (1988) " Didáctica de las Actividades Deportivas" (Ed. Martínez Roca)

Mazzeo E.; Mazzeo E.; (2004) " Atletismo para todos-reglamento comentado" (Ed. Brujas)

" Reglamento de Atletismo" (2011), (Ed. Studium)

Giraldes M., (s/f) " Metodología de la Educación Física" (Ed. Stadium)

Giraldes M., (s/f) " Gimnasia Formativa para la niñez y la adolescencia" , (Ed. Stadium)

Giraldes M., (s/f) " El Futuro Anterior" , (Ed. Stadium)

Muska Mosston, " Gimnasia Dinámica" (Ed. Stadium)

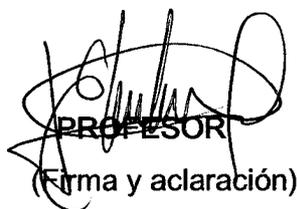
Dieckert M., (1972) " Gimnasia, Deporte y Juego" , (Ed. Stadium)

Riestra A.; Flix J., (s/f) " 1004 Ejercicios de Flexibilidad" (Ed. Paidotribo)

Langlade A., " Teoría General de la Gimnasia" (Ed. Stadium)

Frontera y Aquino, " Gimnasia Deportiva Masculina" (Ed. Stadium)

Grandi B. , (1995) " Didáctica y Metodología de la Gimnasia Artística" (Ed. Juris)

  
PROFESOR  
(Firma y aclaración)

  
CONFORMIDAD DEL DEPARTAMENTO

(Firma y aclaración)  
Lic. Fabián Martins  
Director  
Dpto. Ed. Física

CONFORMIDAD DEL CENTRO REGIONAL UNIVERSITARIO BARILOCHE

  
(Firma y aclaración)  
Prof. Marisa N. Fernández  
Secretaria Académica  
Centro Regional Universitario Bariloche  
Universidad Nacional del Comahue