



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

PROGRAMA DE CATEDRA: FORMACIÓN CORPORAL MOTORA II

AÑO ACADÉMICO: 2016

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: | CARLOS EDERY | CARGO: PAD-2 |
| | LUCIANA HARÁN | ASD-3 |
| | RAÚL JULIÁN | AYP-3 |

ASIGNATURA CORRELATIVA: FORMACIÓN CORPORAL MOTORA I

1. FUNDAMENTACION:

Esta materia aborda contenidos de Gimnasia Artística, Correctiva y Natación, según consta en el Plan de Estudios. Esta modalidad de fusionar disciplinas en una materia es usada en muchos profesados de nuestro país y del extranjero. Se fundamenta en corrientes actuales que estudian la integración de los deportes, principalmente de conjunto (la clasificación y/o taxonomía de los deportes según las lógicas internas, técnicas y sociales, comunes). Se refiere a una clasificación de las disciplinas y no a una fusión de las mismas.

La agrupación de diferentes disciplinas en una sola materia no debe perjudicar lo técnico-específico de cada una.

En FCM 2 se fusionan contenidos de natación y gimnasia: esto es complejo ya que el medio líquido no tiene relación con el resto de las disciplinas. Las diferencias son las fuerzas que se aplican en el agua son distintas a las aplicadas en medio terrestre, el peso corporal cambia, la noción del esquema corporal debe adaptarse al nuevo medio provocando un nuevo proceso psicológico; cambia el centro de gravedad y aparece el centro de flotación. Los medios sólidos, como el suelo donde nos apoyamos o las sogas o barras donde nos suspendemos, condicionan de una manera distinta (u opuesta) al manejo de nuestro control corporal.

Esto implica una gran diferencia desde lo sicomotriz y, a su vez, genera en el ser humano una forma de exploración del medio diferente al medio terrestre.

Debemos entender que la transferencia y relación de la natación con la totalidad de las prácticas corporales es amplia y trasciende lo gimnástico. La relación y adaptación tiene su complejidad

específica cuya lógica, tanto social interna como motora, se puede relacionar con varias disciplinas: atletismo-carreras-, deportes de conjunto-waterpolo-, gimnásticos-aquagym-nado sincronizado, utilitario - salvamento, buceo, marineros-; es decir que se aplica a diferentes áreas y contextos.

Si bien en el plan de estudios los contenidos de la asignatura corresponden a disciplinas, estas serán abordadas como tal: con sus límites y contenidos específicos. Se relacionarán los aspectos en común de ambas: los sico y sociomotrices, y sus potencialidades didácticas y formativas. Una visión similar a las taxonomías que propone Parlebas, es decir los elementos que tengan en común actividades diferentes.

La acrobacia consiste en la realización de movimientos inusuales de nuestro cuerpo, en situaciones y posiciones también inusuales, creadas por las diferentes culturas; así se recrea lo lúdico y lo artístico con una gran relación con la danza.

El desarrollo urbano de actividades como el Hip-Hop, Parkour, Capoeira, etc. tienen gran contenido de acrobacia y coreografía; y muchos ejercicios acrobáticos comunes a las gimnasias artística, rítmica y acrobática; la modalidad de circo también se desarrolló bastante en los últimos años. Esto es un gran atractivo para las actividades expresivas.

Encontramos acrobacia en la amplia gama de deportes llamados acrobáticos y en la danza. Los ejercicios comunes pueden y deben tener las significaciones diversas como lo competitivo y lo expresivo. La federación Internacional de Gimnasia tiene un espacio llamado Gimnasia para Todos: se presentan esquemas de conjunto en forma competitiva y de exhibición

Paralelamente el conocimiento del código de puntuación de la Federación Internacional de Gimnasia debe ser básico y tener nociones mínimas de juzgamientos. De esta forma entramos en detalles generales sobre las competencias, su organización, categorías, nivel deportivo, etc. Para esto se estudiarán las formas de trabajo de la Confederación Argentina de Gimnasia y la Federación Rionegrina de Gimnasia, sus reglamentaciones y enfoque para su desarrollo masivo. De esta forma el futuro docente iniciará su visión sobre la realidad de trabajo de nuestro país. Para vivenciar mejor esto último, los alumnos participarán activamente en torneos y entrenamientos.

La natación proporciona todos los elementos necesarios para conocer y aplicar las diferentes técnicas de nado y establece pautas concretas para manejarse con seguridad y dominio de las mismas.

Nos proponemos en esta cátedra, dar los conocimientos básicos de estas disciplinas deportivas de lo más simple a lo más complejo, Entendido como metodológico y como posibilidad de desarrollo de una actividad para todas las diversidades; y el sentido de su aplicación según los distintos contextos: deportivos, expresivos, utilitarios, terapéuticos. Los aspectos recreativos formales e informales, y los competitivos serán tenidos en cuenta. Integrar estas es fundamental para realizar el proceso educativo.

Por otra parte, la actividad muscular localizada permite visualizar y corregir distintos movimientos y posturas que lo requieran. Aquí tenemos una herramienta útil para el trabajo deportivo y la salud como es la gimnasia correctiva.

2. OBJETIVOS:

- Contribuir al desarrollo de las capacidades físicas y técnicas acrobáticas y de nado del alumno.
- Comprender los alcances de los contenidos fundamentales de la natación y de los movimientos acrobáticos en los diversos aspectos: educativo, utilitario, competitivo, recreativo y terapéutico.
- Brindar los fundamentos teóricos y los contenidos técnicos-metodológicos de la natación y de la acrobacia en etapas iniciales de cada actividad.
- Capacitar al alumno en el manejo de la seguridad y en la necesidad e importancia de esta en la natación y la acrobacia.

3. CONTENIDOS MÍNIMOS SEGÚN PLAN DE ESTUDIOS:

Capacidades físicas, formación física de base y especial en la adolescencia. Preparación física-formativa del alumno universitario con relación a las asignaturas del año en curso. Gimnasia artística y correctiva. Aplicación de los contenidos de la enseñanza.

Natación I deberá atender los contenidos de FCM I.

4. CONTENIDO PROGRAMA ANALÍTICO:

Unidad 1

Natación. Ambientación- Juegos aplicativos Entrada al agua-traslación-inmersión-relajación. Movimientos básicos en diferentes posiciones. Familiarización con el medio. Dominio del cuerpo en el agua. Control respiratorio. Juegos con y sin elementos. Las unidades de natación no tienen bibliografía como las de gimnasia
Bibliog: Hacia el Dominio de la Natación. Navarro, F. Ed. Gymnos. Madrid 1995.
1060 ejercicios y juegos de natación. Lanuza, A.Ed. Paidotribo. Barcelona 1992.
Apuntes de cátedra

Unidad 2

Esfuerzo físico: Supercompensación. Sistemas de energía. Métodos de enseñanza-aprendizaje de las destrezas motoras y de entrenamiento (conceptos básicos). El aprendizaje motor en Acrobacia, Natación y deportes sicomotrices en general: influencias volitivas, motivación y temores ante el nuevo hábito motor; representación mental a través de ejercitaciones. Repetición, encadenamiento, y transferencia. Aplicación de los métodos analítico y global. Guía verbal de aprendizaje de una destreza. Métodos y test de evaluación para detectar defectos posturales y musculares. Introducción a la Gimnasia Pre-Esquí: concepto y aplicación. Su relación con la gimnasia artística.
Bibliog.: Gimnasia correctiva. A Langlade. "El futuro anterior" M. Giraldes
Aprendizaje motor: Pavlov, Meinel, Gaulhofer, Fetz .
Apuntes de cátedra

Unidad 3

Flotación- Zambullidas- Deslizamientos. Flotación dorsal, ventral asistida. Formas básicas de movimiento. Principios que influyen. Zambullidas de cabeza. Deslizamientos: metodología. Diferentes tipos de zambullida. Introducción a los estilos. Juegos aplicativos.
Bibliog: Pedagogía de la natación- Fernando Navarro. Ed. Miñón-1978.
Manual de enseñanza y entrenamiento formativo técnico. Osvaldo Arsenio – Raúl Strnad.
La natación –Ciencia y técnica.- J. Counsilman. Ed. Hispano-europea-1995
Apuntes de cátedra

Unidad 4

Gimnasia: Marco teórico actual. Concepto. Clasificación. Gimnasia Correctiva: Concepto; características que las identifican; formas de trabajo según edades y necesidades diferentes.

Deportes acrobáticos: concepto de acrobacia. Estructuras dinámicas (familia de movimientos).

Descripción de los deportes acrobáticos, características e interrelación. Orígenes y forma de trabajo.

Objetivos recreativos, coreográficos y competitivos.: generalidades.

Biblog.: Apuntes de cátedra. .

El futuro anterior. M. Giraldes

Unidad 5

Desplazamientos en flotación ventral, lateral y dorsal. Variantes técnicas y de ritmo en las acciones de brazos y piernas. Estudio de las técnicas de desplazamiento: acción propulsora de piernas y estabilizadora de brazos y viceversa. Técnicas preestablecidas y de construcción libre. Enseñanza y fundamentos de las acciones de piernas y tronco de espalda, pecho y mariposa. Metodología, detección de errores y corrección. Posición del cuerpo en el agua. Respiración. Coordinación general.

Bibliog: 1060 ejercicios y juegos de natación. Lanuza, A.Ed. Paidotribo. Barcelona 1992

Manual de enseñanza y entrenamiento formativo técnico. Osvaldo Arsenio – Raúl Strnad.

Natación por Alarcón

Apuntes de cátedra

Unidad 6

Acrobacia y danza: relación y uso. Didáctica y organización de la clase; cuidados a tener en cuenta.

La gimnasia y la acrobacia en las escuelas: generalidades y objetivos.

Actividades con sogas aros y otros elementos. Acrobacias grupales.

El ejercicio técnico, deportivo y artístico.

Gimnasia artística: descripción y generalidades. Disciplinas, reglamentación y evaluación (arbitraje), formas de competencias (escolar y federado). Categorías.

Bibliografía: Apuntes de la Confederación Argentina de Gimnasia (C.A.G.) y de cátedra.

Fundamentos de la gimnasia deportiva. Claude Piard.

Unidad 7

Ejecución técnica de los ejercicios y de sus pasos metodológicos, cuidado práctico de los mismos, armado y ejecución de esquemas grupales, observación visual y correcciones por parte de los alumnos de las disciplinas que figuran a continuación.

Suelo: roll adelante y atrás a brazos extendidos, vertical y sus combinaciones (al roll, secante, a fuerza, con giros, rechazos y diferentes posturas.), vertical roll a brazos

extendidos, morteros , yuxte, suplés, medialuna a una mano. Variantes de roídos y apoyos (enlaces). Saltos gimnásticos de amplitud (jeté, gacela, etc.) y giros.
Salto: -con trampolín: ídem saltos gimnásticos y roll volado en escuadra y plancha.
-con cajón: ambientación (roles, pasajes laterales y circulares). Pídola y hockey.
La organización de las clases en escuelas primarias, secundarias y deportivas.

Unidad 8

Técnica de crol. Estudio de la técnica de nado crol. Enseñanza y fundamentos. Metodología, detección de errores y corrección. Posición del cuerpo en el agua. Movimientos de piernas y brazos. Respiración. Coordinación general. Partida y vuelta reglamentaria.
Bibliog: Hacia el Dominio de la Natación. Navarro, F. Ed. Gymnos. Madrid 1995
Nadar más rápido- E. W. Maglischo. Ed. Hispano-europea-1995
Natación por Alarcón
Apuntes de cátedra

Unidad 9

Ejecución técnica de los ejercicios y de sus pasos metodológicos, cuidado práctico de los mismos, armado y ejecución de esquemas grupales, observación visual y correcciones por parte del alumno de las disciplinas que figuran a continuación.
Viga: saltos gimnásticos, serie gimnástica y serie mixta, apoyos a fuerza y flotantes cada vez más complejos. Roll adelante, medialuna, vertical. Entradas: roll volado, a vertical.
Salidas: rondó, roll volado, medialuna, mortero
Barra Fija: -Baja: Serie. Kips de báscula y a horcajadas. Vuelta adelante. Apoyo plantar en la barra a piernas juntas y separadas, salida pez desde las posiciones anteriores. -Alta: balanceos y los mismos ejercicios aprendidos en barra baja.

Contenidos actitudinales

En esta asignatura se abordan ejercicios acrobáticos específicos de la gimnasia artística y acrobática de una complejidad técnica y de riesgo mayor que los abordados en la materia correlativa de primer año. Esto exige una profundización en la valoración cooperativa de la asistencia técnica al ejecutante de los ejercicios.

La introducción al medio acuático implica un conocimiento nuevo y su exploración con el cuerpo; la ansiedad y los miedos que este medio genera se resuelven mejor si existe una cooperación en lo afectivo y en la asistencia técnica, y, conocimiento de esas acciones motrices.

Por lo tanto la cooperación no es solo un valor social a transmitir, sino una necesidad del rol docente y del trabajo de los alumnos.

En ambas disciplinas, se necesita usar y fortalecer el conocimiento de la técnica, la asistencia y la observación visual de las mismas (contenidos a enseñar, saberes disciplinares); esto implica una actitud de responsabilidad para construir ese conocimiento, que debe sumarse a lo divertido de una práctica corporal.

El cuidado de los aparatos de gimnasia y su manejo es similar a la materia correlativa anterior.

Los ejercicios acrobáticos generan en nuestra cultura prejuicios y estereotipos dada su dificultad; se cree y mistifica que son cosas de circo y vértigo, que es para superdotados, que es para hiperlaxos, etc. Hay que desmitificar la acrobacia y promover su práctica entendiendo que todos podemos hacer acrobacia en la medida de nuestras posibilidades y de nuestro gusto superando estos prejuicios.

De igual manera, el medio líquido provoca temor al tener que manejarse en él; esta es una barrera a veces muy difícil de superar (no siempre), pero no imposible.

En situación de alumnos de profesorado, futuros docentes, la intencionalidad en la superación de estas barreras debe ser generada por profesores y alumnos, y manifestarse en la voluntad de ambos.

Se entiende y pretende desde la cátedra, que el alumno valore la seguridad en estas actividades físicas, el cuidado del propio cuerpo y de los otros; saber, conocer y respetar los límites personales y de los otros, no subvalorar a nadie ni a si mismo.

También se debe valorar el propio proceso cognitivo y de esta valoración "construir su importancia y significatividad"

Contenidos procedimentales

La seguridad sigue siendo una norma prioritaria, similar a la correlativa de primer año; en este aspecto también se necesita fortalecer la técnica tanto en la ejecución y asistencia, como en la observación visual, preparación de colchonetas, colchones, etc. para una ejecución segura y didáctica.

Las precauciones en el agua son importantísimas; estar solo en sectores de baja profundidad, pasar a la parte más profunda con un ayudante, etc. en las etapas más iniciales de personas con poca o ninguna experiencia, son factores de máxima precaución, que implican un desarrollo y aplicación en la tarea de los alumnos.

La observación visual y detección de los movimientos de una persona nadando o ejecutando un ejercicio gimnástico, nos muestra la técnica y actitud de esa persona ante su propio proceso educativo: sus motivaciones, frustraciones, placeres, afectos, sus características posturales y su técnica de ejecución, entre otras vivencias. Es la intencionalidad de la cátedra, que se apliquen los conocimientos, se evalúen y se construyan y modifiquen las estrategias metodológicas según lo evaluado; esto implica elaborar procedimientos ante la situación educativa.

El conocimiento y elaboración de las organizaciones didácticas específicas para los haceres motrices serán planteados durante la cursada.

La elaboración de esquemas grupales seleccionando actividades que integren los elementos técnicos, expresivos y cooperativos propios de la actividad, es un procedimiento de construcción de los alumnos con estos temas.

5. BIBLIOGRAFÍA BÁSICA Y DE CONSULTA:

La natación –Ciencia y técnica.- J. Counsilman. Ed. Hispano-europea-1995
 Natación.- Norberto Alarcón. Grupo de Estudios 757-2010
 Natación I. Manual de enseñanza y entrenamiento formativo técnico. Osvaldo Arsenio – Raúl Strnad 1998
 Pedagogía de la natación- Fernando Navarro. Ed. Miñón-1978.
 Nadar más rápido- E. W. Maglischo. Ed. Hispano-europea-1995
 1060 ejercicios y juegos de natación. Lanuza, A.Ed. Paidotribo. Barcelona 1992
 Hacia el Dominio de la Natación. Navarro, F. Ed. Gymnos. Madrid 1995
 Reglamento de la natación- Ed. Stadium.
 Frontera y Aquino. "Gimnasia Deportiva Masculina". Ed, Stadium-1985
 Colin Still. "Manual de Gimnasia Artística Femenina". Ed. Paidotribo.
 Bruno Grandhi. Didáctica y metodología de la gimnasia artística. Ed. Juris-1995
 El Futuro Anterior.- Mariano Giraldes. Ed. Stadium-2001
 El Acrosport en la Escuela.- M. Santana, J. Bedoya, F. Bautista. Ed. INDE- 1996
 1000 Ejercicios y juegos aplicados a las actividades corporales de expresión. Mateu Serra, Durán Delgado y Troguet Taul. Ed. Paidotribo-2006
 Apuntes de cátedra: Acrobacia, su cultura, estructuras dinámicas y biomecánica.
 Aprendizaje motor. Métodos de enseñanza
 Prácticas acuáticas y gimnásticas y sus contextos.
 Metodología de ejercicios.

6. PROPUESTA METODOLOGICA:

La materia es teórico-práctica. Los prácticos son en pileta y gimnasio y tendrá espacios de ejecución de los ejercicios por parte de los alumnos con observaciones visuales de ellos mismos para su posterior corrección y guía de los docentes y de los alumnos. Tal como figura en la fundamentación "dar los conocimientos básicos de estas disciplinas deportivas de lo más simple a lo más complejo", es la forma en que se abordarán desde la cátedra.

Las unidades están en orden de progresión, pero sus temáticas se extienden a lo largo del año (ver cronograma tentativo).

Los alumnos deberán construir:

- metodologías para su propio cuerpo y de otros compañeros.
- Coreografías grupales de elementos vistos en la cursada.
- Segmentos de clase sobre una temática específica.

Se realizarán prácticos de observación y participación en eventos locales.

Los teóricos tratarán los contenidos y estructuras fundamentales de ambas disciplinas, sus posibles marcos teóricos, los métodos de enseñanza-aprendizaje y la explicación de los prácticos. Los contenidos al inicio de las unidades 2 y 4, serán abordados en teóricos de abril y mayo.

7. EVALUACIÓN Y CONDICIONES DE ACREDITACION:

CONTENIDOS ACTITUDINALES

- 1) apropiación de contenidos
- 2) articulación entre concepto y experiencia
- 3) participación y compromiso en clase
- 4) actitud reflexiva, respetuosa, cooperativa con compañeros
- 5) cumplimiento en entregas de trabajos prácticos

- 6) compromiso en la realización de T. Prácticos.
- 7) asistencia.

CONTENIDOS PROCEDIMENTALES

CURSADA: Trabajos prácticos

- Elaboración de una coreografía grupal.
- Rendimiento muscular en pruebas localizadas de gimnasia.
- Ejecutar una técnica global de natación y saber observarla.
- Elaboración en grupos de un segmento de clase para darlo a sus compañeros.
- Prácticas de ayudantía y/o observación en actividades bariloenses de gimnasia y natación: torneos, encuentros, clases.

PROMOCIÓN

Para aprobar la misma deberá obtener como mínimo 7 en cada una de las instancias que se mencionan a continuación.

- **Teórico** (oral y escrito) sobre didáctica, metodología y técnica.

Práctico de Natación

- Técnica de Zambullida, vuelta americana y 50 mts. de crol.
- Propulsiones de piernas de las técnicas de nado espalda, pecho y mariposa en 25 mts.
- Rendimiento aeróbico: 500 mts. de crol combinando con las propulsiones de piernas (aprobado/desaprobado).

Práctico de Gimnasia

- Ejecución de las destrezas que figuran en las unidades; se pide una realización global del movimiento pudiendo hacerse con asistencia (aprobado/desaprobado).
- Cuidado y observación de los ejercicios acrobáticos y sus metodologías: se pretende que el alumno sepa evaluar lo observado y su propio cuidado y las correcciones metodológicas para cada caso. Se permiten hasta dos errores técnicos en las asistencias.

EXÁMEN FINAL

El examen final consistirá en una parte teórica sobre los temas que figuran en las unidades, que deberá aprobarse para pasar a la instancia práctica sobre ejecución, observación y cuidados de los ejercicios de natación y gimnasia (ídem promoción). El puntaje será de 4 o más para teóricos y prácticos.

EXAMEN LIBRE

El alumno deberá rendir los prácticos y teóricos de la CURSADA y PROMOCIÓN en su totalidad.

8. **DISTRIBUCIÓN HORARIA:** 90 minutos de pileta, 90 minutos de gimnasio; estos son dos actividades prácticas diferenciadas en lugar físico y día. Teóricos cada 15 días al inicio y una vez al mes en el 2º cuatrimestre(sujeto a variaciones)

9. CRONOGRAMA TENTATIVO:

Marzo-Abril. Unidades 1, 4 y 7

Mayo. Unidades 2, 3, 4 y 7.

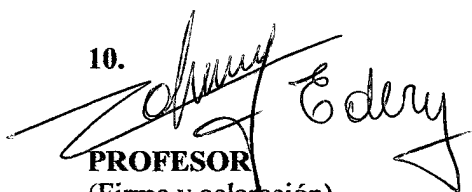
Junio-Julio. Unidades 5, 6 y 7. Evaluaciones

Agosto- Septiembre. Unidades 6, 8 y 9

Octubre. Unidades 6, 7, 8 y 9. Evaluaciones

Noviembre. Unidades 7, 8, y 9. Evaluaciones.

10.



PROFESOR
(Firma y aclaración)



CONFORMIDAD DEL DEPARTAMENTO
(Firma y aclaración)

CONFORMIDAD DEL CENTRO REGIONAL UNIVERSITARIO BARILOCHE
(Firma y aclaración)



Lic. MARIA INES SANCHEZ
Secretaria Académica
Centro Regional Universitario Bariloche
Universidad Nacional del Comahue