

AÑO ACADÉMICO: 2019

DEPARTAMENTO : EDUCACIÓN FÍSICA

PROGRAMA DE CATEDRA: FORMACION CORPORAL MOTORA I

CARRERA A LA QUE PERTENECE : Profesorado en Educación Física

AREA: Deportes Individuales ORIENTACION: Destrezas Atléticoas

PLAN DE ESTUDIOS - ORDENANZA N°: 435/03, 886/05, 331/09 y 176/10

TRAYECTO (PEF): *Común.*

CARGA HORARIA SEMANAL SEGÚN PLAN DE ESTUDIOS: 4 hs.

CARGA HORARIA TOTAL: 120 hs.

REGIMEN: *Anual.*

EQUIPO DE CATEDRA:

CÁRDENAS JUAN ROMÁN	PAD 3 e/c
JULIAN RAUL	JTP / 3
MAGRINI LUCIANO	JTP / 3
ANDRIONI VANESA	AyP 3

ASIGNATURAS CORRELATIVAS :

PARA CURSAR: Introducción a la Educación Física

PARA RENDIR EXAMEN FINAL: Introducción a la Educación Física

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 pensar en la combinación de una serie de movimientos para su supervivencia, luego agudizar su ingenio en su aplicación, dando sus frutos cuando por ellas vio las mejoras en su vida cotidiana, economizando esfuerzos y tiempos en la consecución de sus propósitos. 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, dejando de ser movimientos naturales para transformarse en acciones construidas.

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

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, parte de los contenidos de este programa, han tomado otros rumbos.

De la mano de estos cambios, fue necesario la supervisión y estudio pormenorizado de especialistas en las prácticas motoras, y sus consecuencias, lugar que ocupó la Educación Física y otras ciencias del movimiento, que hoy proponemos para guiar los aprendizajes corporales de los alumnos de este profesorado.

Hoy una buena formación corporal motora es necesaria tanto en los aspectos referidos a lo competitivo como en los programas de formación corporal y salud, diferenciándose entre ellos sus alcances, volúmenes y el fin último que persiguen. Es objeto de la cátedra volcar algunos de estos saberes, 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 movimiento que brindan las conductas motoras básicas-construidas, como también sus cuidados para la ejecución.

_Conocer en forma teórico-práctica las habilidades motoras básicas y sus posibilidades metodológicas de abordarlas.

_Conocer las estructuras motrices básicas de las prácticas Gimnásticas y Atléticas, sus aspectos didáctico-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 contruados. 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:

Revisiones históricas acerca del papel de la educación física con relación a la gimnasia y el atletismo. Las expresiones actuales de ambos. Tipos de gimnasia. Usos y aplicaciones. Terminología. Plan de clases, marco teórico y práctico. Uso de aparatos y elementos convencionales: colchonetas, trampolín, viga baja, barra, pelotas, bastones, cuerdas, elásticos, etc. Juegos y actividades de ambientación 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 y habilidades motoras básicas: concepto, enumeración, transferencias al juego y deportes individuales.

Ejercicios Contruados: concepto y aplicación. Aspectos biológicos involucrados: articulaciones y músculos implicados en dichas prácticas motoras. Cadenas cinemáticas. Planos y ejes 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. Métodos y formas de trabajo; funciones y objetivos de cada una de ellas. Aplicaciones pedagógicas. Juegos específicos. Dificultades y soluciones en su ejecución. 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:

Aspectos de la enseñanza de contenidos, Suelo: metodologías; formas de cuidado; observación de errores y corrección de las siguientes Destrezas Gimnásticas; piso: roll adelante, roll atrás, vertical, vertical y roll, media luna, rondó. Saltos gimnásticos: potrillo, tijera, bolita, postura, extensión, con giros, giros a un pie. Saltos con trampolín: en extensión: con medio y un giro completo, splitz, agrupado, carpado, rol volado.

Bibliografía:

Bessi F., (2016), "El mundo de la Gimnasia Artística en teoría y práctica", (Ed. Dunken)

UNIDAD 5:

Aspectos en la iniciación deportiva, mini atletismo según la I.A.A.F.: etapas y niveles. Destrezas Atléticas; pruebas de campo y pista. Abordaje y práctica de los conceptos técnicos y físicos básicos para las carreras; los saltos y los lanzamientos.

Carreras: cortas; largas; con obstáculos y por equipo. Metodología, corrección y observación de destrezas; errores comunes. Aspectos técnicos, relación con las acciones motoras de base; fases que las componen.

Variables aplicadas a la edad escolar. Cualidades físicas. Aspectos reglamentarios

Lanzamientos: cortos; largos; lineales y con rotación. Metodología, corrección y observación de destrezas; errores comunes. Aspectos técnicos, y biomecánicos; relación con las acciones motoras de base; fases que los componen. Variables aplicadas a la edad escolar. Cualidades físicas. Aspectos reglamentarios

Saltos: en largo y en altura. Metodología, corrección y observación de destrezas; errores comunes. Aspectos técnicos, y biomecánicos; relación con las acciones motoras de base; fases que lo componen. Variables aplicadas a la edad escolar. Cualidades físicas. Aspectos reglamentarios.

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)
Manual para entrenadores: (2015)"Correr-Lanzar-Saltar", (IAAF)

UNIDAD 6:

Aspecto de la enseñanza de contenidos, Aparatos: transferencia de actividades en el medio natural a los aparatos gimnásticos. Destrezas en viga y barra fija. Metodologías, formas de cuidado, corrección y observación de acciones dinámicas con elementos. A)Viga baja: roll adelante, media luna. vertical y saltos. Entradas simples, desplazamientos y saltos en viga alta. B)Barra fija: acciones de balanceos y suspensiones; balanceos con salida atrás, variación de tomas; vuelta pajarito en barra baja y alta, flotantes, vuelta atrás, salida pez; 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 7:

Pruebas atléticas:

Salto en largo: Aspectos reglamentarios. Fases que componen el salto atlético. Metodología, corrección y observación de la destreza. Aspectos biomecánicos con relación al rendimiento; errores comunes. Protocolo de seguridad.

Lanzamiento de Jabalina: Aspectos reglamentarios. Fases que componen el lanzamiento atlético. Metodología, corrección y observación de la destreza. Aspectos biomecánicos con relación al rendimiento; errores comunes. Protocolo de seguridad.

Carrera de Velocidad, 60 mts: Aspectos reglamentarios. Fases que componen la carrera atlética. Metodología, corrección y observación de la destreza. Aspectos biomecánicos con relación al rendimiento; errores comunes. Protocolo de seguridad.

Carrera de Fondo, 3000 mts: Aspectos reglamentarios. Fases que componen la carrera atlética. Metodología, corrección y observación de la destreza. Aspectos biomecánicos con relación al rendimiento; errores comunes. 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. BIBLIOGRAFÍA BÁSICA 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. Stadium)
 Grosser H., Tuser Z., (1991) "El Movimiento Deportivo", (Ed. Martínez 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)
 Bessi F., (2016) "EL mundo de la Gimnasia Artística en teoría y práctica" (Ed. Dunken)
 IAAF- (2015) "Manual Correr-Saltar –Lanzar".

6. PROPUESTA METODOLÓGICA:

Siendo esta la primera asignatura que encierra acciones motrices individuales y dadas la disparidad de conocimientos previos con que ingresan nuestros alumnos, la asignatura plantea dos ejes bien diferenciados pero que se complementan unos con otros. 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, en muchos casos ausentes en el bagaje motor de los alumnos y las acciones 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. El otro eje apunta a la fundamentación teórica de las diversas variables que ofrece el campo de las prácticas individuales, a través de lecturas, exposiciones, trabajos grupales de recopilación de datos en el campo laboral local, completando así el círculo de formación deseado. Estos trabajos prácticos también incluyen organización de eventos para edad escolar, como la observación de grupos en sus prácticas motrices.

Prácticas de gimnasio y pista:

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 pista de atletismo. Para este último está previsto en época invernal la modalidad "INDOOR", prácticas atléticas bajo techo.

Para el eje de fundamentación teórica se prevé un estímulo quincenal.

Los grupos serán mixtos. Harán sus prácticas en comisiones, de acuerdo al número de ingresantes.

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.

Condiciones para cursado:

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.)

Por cuestión de seguridad no se permite el uso de accesorios: aros, pulseras, colgantes, relojes, persing, etc.

Módulo Atletismo

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

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

7. EVALUACIÓN Y CONDICIONES DE ACREDITACION:

Asistencia:

- Para 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**.
- Los espacios teóricos serán obligatorios y contarán para el régimen de asistencia mencionado.
- Sin actividad física, S.A.F., se considerará como media falta.
- Aquellos alumnos que soliciten no realizar actividades prácticas durante la clase, deberán colaborar con el desarrollo de las misma. Observado el estudiante realizando otra actividad ajena a la asignatura será considerado como ausente.
- Cada ausencia podrá ser justificada, 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.
- Si la causa se produjera fuera de las practicas que propone el profesorado u otra situación periférica, no tendrán el mismo tratamiento.
- No podrá regresar a las prácticas de la asignatura quién no haya presentado a la cátedra certificado de alta médica, en caso de lesión. De no hacerlo se considerará como "sin actividad física", (SAF).

8. Evaluación

Requisitos para regularizar:

- Asistencia: 80% de la asistencia.
- Pruebas de ejecución técnicas: a desarrollar durante la cursada, aprobadas con calificación 4 como mínimo.
- Pruebas físicas: serán detalladas en primer teórico y deben tener en su totalidad alguna evaluación. La falta de alguna de estas es motivo de desaprobación.
- La aprobación de dos exámenes teóricos parciales a realizarse durante la cursada, uno en cada cuatrimestre.
- Trabajos prácticos: deberá presentar la totalidad de los trabajos planteados en tiempo y forma.
- Dentro de los trabajos previstos, dado el carácter pertinente que posee, se considera obligatorio la participación en la propuesta de *Mini-Atletismo* con instituciones escolares de la comunidad.
- El incumplimiento de los puntos antes mencionados será causa de desaprobación de la cursada.

Sobre los exámenes finales:

El estudiante deberá:

- Dar cuenta de la apropiación de los contenidos teóricos volcados en el programa a través del examen escrito u oral.
- Articular los conceptos teóricos con las acciones motoras.
- Realización de prácticas corporales mencionadas como contenidos en el programa, sus cuidados y formas de apropiarse de sus técnicas.
- La calificación mínima es 4(cuatro), obtenida del promedio de todas las instancias anteriores las que deberán obtener dicha calificación parcial, como requisito para promediarse. Si en alguna de las mencionadas instancias la calificación es menor de 4 (cuatro), se considerara al estudiante como desaprobado.
- En caso de exámenes libres, los estudiantes deberán primero aprobar examen oral, para luego continuar con otra instancia escrita y finalmente la parte práctica de cada módulo. En todas las mencionadas evaluaciones deberán obtener un rendimiento mayor a 4(cuatro), siendo la nota final el promedio de las tres evaluaciones.
- Obtenido menor calificación en cualquiera de los tres pasos evaluados, será motivo de desaprobación del examen en su totalidad.

Durante la cursada 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 gimnásticas.

_Superar estereotipos y prejuicios sobre las praxis motoras durante el desarrollo de los contenidos del programa.

_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 motrices 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.

9.DISTRIBUCIÓN HORARIA Y CRONOGRAMA TENTATIVO:

Prácticas:

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

Martes: por comisiones a determinar según cantidad de alumnos

B) Módulo Atletismo: una hora y media de práctica semanal en Pista de atletismo en km 6.

Martes y Miércoles: según comisiones.

B1) En época invernal las prácticas de este módulo se trasladan al gimnasio en su modalidad In Door, lo cual modifica el orden de las mismas, quedando:

Martes y Miércoles: según comisiones

C) Teoría: Un encuentro quincenal de dos horas, (CRUB).

Viernes: 14:00 a 16:00 hs.

D) Consultas: viernes de 10:00 a 11:30 hs. CRUB

Distribución de Unidades:

1º Cuatrimestre: Unidades 1; 2 ; 3; 4 y 5.

2º Cuatrimestre: Unidades 4; 6 y 7.

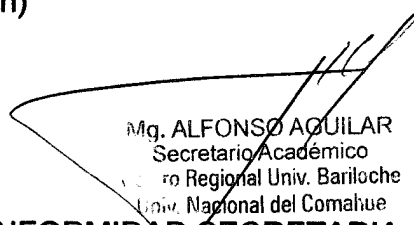


Juan Román Cárdenas
(Profesor Nacional de Educación Física)
(firma y aclaración)



CONFORMIDAD DEL DEPARTAMENTO
(firma y aclaración)

MARIANO CHIAPPE
Director Dpto. Ed. Física
CRUB UNCo



Mg. ALFONSO AGUILAR
Secretario Académico
Centro Regional Univ. Bariloche
Univ. Nacional del Comahue

CONFORMIDAD SECRETARIA ACADEMICA
CENTRO REGIONAL UNIVERSITARIO BARILOCHE