



## PROGRAMA DE EXAMEN

CARRERA: Profesorado de Educación Física

CÁTEDRA: Gimnasia

AÑO : Primero

DIVISIÓN: A - B



### CONTENIDOS

Capacidades Motoras.

Postura y equilibrio.

Economía y postura.

Posturas y ejercicios inconvenientes.

Formas convenientes.

Hábitos de higiene y cuidado personal.

Marco Teórico.

Práctica de formas de estimulación, maneras de entrenamiento, investigación y selección, y prácticas de variantes de las capacidades corporales y orgánicas, las que se adaptarán a las posibilidades de su propio cuerpo:

- a) Resistencia.
- b) Fuerza.
- c) Flexibilidad (elasticidad y elongación muscular, movilidad articular).
- d) Velocidad.
- e) Agilidad.

Construcción de una imagen del propio cuerpo.

Reconocimiento, progresivo uso, percepción de los grupos y sinergias musculares y de las articulaciones en acciones motrices.

Reconocimientos de relaciones entre postura y equilibrio, y entre los grupos musculares y sinergias musculares y articulaciones propiamente dichas.



Detención e identificación progresiva de posturas incorrectas e inconvenientes. Experimentación de algunas formas de corregirlas y/o prevenirlas.

Análisis e identificación de diversas formas posturales y ejercicios preventivos y/o compensatorios.

Análisis e identificación de formas motoras de prevenir o compensar los movimientos inconvenientes.

Aplicación ajustada de las normas que hacen referencia al cuidado de la salud en sus diversos aspectos.

Adaptación de medidas de seguridad y prevención de diferentes situaciones de riesgos en actividades físicas y juegos.

Uso correcto y acertado de los espacios y los materiales didácticos.

Concepto de GIMNASIA.

Principios de la GIMNASIA.

Corrientes y escuelas gimnásticas.

Clasificación de los ejercicios gimnásticos según su estructura.

Valor formativo de la GIMNASIA.

Planos y ejes utilizados en la GIMNASIA.

Ejercicios tendientes a desarrollar el esquema corporal.

Equilibrios.

DESTREZAS: clasificación.

Metodología de aprendizaje:

Colchonetas:

1. Roll adelante: bolita y Ext.

2. Roll atrás: bolita y extensión

3. Medialuna.

COMBINACIONES

4. Vertical.

5. Vertical roll

**BIBLIOGRAFÍA**

- Autores Varios: "Fuerza y flexibilidad muscular". STADIUM.



- Mariano Giraldes/ Alberto Dalio: "Metodología de las destrezas sobre colchoneta y cajón". STADIUM.
- Jorge Frontera/ Francisco Aquino: "Gimnasia deportiva masculina. Técnica y metodología".
- Mariano Giraldes: "La Gimnasia formativa". STADIUM.
- Bruno Grandi: "Didáctica y metodología de la Gimnasia artística". SOCIETA STAMPA SPORTIVA. Roma. Italia.