



## PROGRAMA DE EXAMEN

CARRERA: Profesorado de Educación Física

CÁTEDRA: Gimnasia

AÑO : Tercero

DIVISIÓN: A - B



### CONTENIDOS

#### UNIDAD 1:

El trabajo en la primera unidad consistirá en llevar a cabo una evaluación previa de los contenidos de los alumnos acerca de la gimnasia.

Luego se realizarán los siguientes ejercicios ( destreza ).

Distintos desplazamientos.

Equilibrios, saltos, giros y vueltas.

Preparación física: fuerza flexibilidad, coordinación, etc.

Destrezas:

- a) Vertical o apoyo invertido.
- b) Souplesse adelante.
- c) Souplesse atrás.
- d) Yúxten.
- e) Media-luna.
- f) Mortero II.

#### UNIDAD 2:

Repaso de los ejercicios anteriores e iniciación a:

Destrezas:

- a) Mortero I.
- b) Media-luna distal y Media-luna proximal.
- c) Rondó.
- d) Flic-Flac.
- e) Rondó Flic-Flac, Flic-Flac.



f) Mortal adelante.

Trabajo en coordinacione sgimnásticas.

Series gimnásticas, con música para mujeres y para varones como acompañamiento

La gimnasia es un deporte de carácter individual, donde la práctica se ejercita solo. No existe la comunicación:

COMPAÑEROS. No interactúan con el gimnasta. No existe colaboración más allá del resultado final.

ADVERSARIOS. No influyen en las acciones. Participan en forma consecutiva. o hay, por lo tanto, oposición directa.

El espacio de Juego. Está formado por una serie de aparatos en los que realizan los ejercicios.

- 1 – El reglamento
- 2 – Modalidades y pruebas.
- 3 – Técnicas básicas. La acrobacia.

Habilidades y destrezas:

Ejecución de ejercicios de progresión que faciliten el aprendizaje de los elementos técnicos.

Observación de la ejecución de los ejercicios por parte de los compañeros, para visualizar las diferencias entre la ejecución correcta y la incorrecta, a fin de mejorar los propios errores.

Trabajo en parejas con la finalidad de ayudar a los compañeros, para facilitar su aprendizaje.

Progresión de giros en diferentes ejes.

Variaciones sobre los elementos anteriores.

Combinaciones de los movimientos anteriores.



## BIBLIOGRAFÍA

- El movimiento en el cuerpo libre. ( ElviraRossi ).
- Metodología de las destrezas. ( Mariano Guiraldes ).
- Metodología para la enseñanza de las destrezas. ( A. Dallo ).
- Movimiento y ritmo. ( Idla ).
- Manual de gimnasia artística femenina. ( ColinStill ).
- Gimnasia deportiva femenina. ( C. Piard y R. Piard ).
- 1000 ejercicios y juegos de gimnasia rítmica deportiva. ( AnnaBartaPeregort – ConxitaDumanDelgago ).