



## PROGRAMA DE EXAMEN

CARRERA: Profesorado de Educación Física

CÁTEDRA: Gimnasia

AÑO : Segundo

DIVISIÓN: A - B



### CONTENIDOS

- 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.
- Revisión de la parte teórica vista en Gimnasia I, con algunas ampliaciones.
- DESTREZAS: revisión de la parte práctica, vista en GIMNASIA I, con el agregado de destrezas nuevas:
- Metodología de aprendizaje:
- Colchonetas:
  - 1.Suplesse adelante
  - 2-Suplesse atrás
- Rondo

#### Aparatos Gimnásticos:

- Cajón y minitramp o Tabla de Pique
  1. Pasaje simple sobre cajón
  2. Pasaje lateral
  3. Roll bolita
  - 4.Roll en extensión
  4. Keep de nuca
  5. Rango lateral y longitudinal
  6. Salto Tigre

#### **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.
- Langlade: "Teoría general de la Gimnasia". STADIUM.
- Schulz Helmut: "Gimnasia para varones y mujeres de 8 a 17 años".