

# UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALIFORNIA

COORDINACIÓN DE FORMACIÓN BÁSICA

COORDINACIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL Y VINCULACIÓN UNIVERSITARIA

PROGRAMA DE UNIDAD DE APRENDIZAJE

## I. DATOS DE IDENTIFICACIÓN

1. Unidad académica (s): Escuela de Deportes

2. Programa (s) de estudio: (Técnico, Licenciatura (s)) Licenciado en Actividad Física y Deporte 3. Vigencia del plan: 2012-2

4. Nombre de la unidad de aprendizaje Gimnasia Escolar 5. Clave 15424

6. HC: 2 HL:     HT:     HPC: 2 HCL:     HE 2 CR 6

7. Etapa de formación a la que pertenece: Básica

Carácter de la unidad de aprendizaje Obligatoria     Optativa X

Requisitos para cursar la unidad de aprendizaje: Ninguno

Elaborado por: LAFD. Luz Ofelia Armida López Morales  
MC. Luis Leoncio Ramírez de Armas

Fecha: Enero 2012

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA  
DE BAJA CALIFORNIA



ESCUELA DE  
DEPORTES

Vo. Bo

Cargo

Edgar Ismael Alarcón Meza

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA  
DE BAJA CALIFORNIA  
Director

**RECIBID**  
DEC 03 2012  
**RECIBID**  
VICERRECTORIA-CAMPUS MEXICALI  
DEPTO. DE FORMACION BASICA

## **II. PROPÓSITO GENERAL DEL CURSO**

En este curso el estudiante va analizar y aplicar los conocimientos teórico- prácticos relacionados con la didáctica de la gimnasia en la educación básica. Es importante para el desarrollo de su ejercicio profesional, ya que aporta de manera importante, principios locomotores para el desarrollo de otras disciplinas en la práctica escolar.

La unidad de aprendizaje es de carácter optativa, se ubica en la etapa básica y corresponde al área técnico-deportiva, guarda relación con todas las unidades de aprendizaje del plan de estudios. Así mismo el estudiante va a desarrollar actividades para investigar, analizar, recabar y presentar información de movimientos gimnásticos en la etapa escolar, lo cual favorece la participación en equipo, se fomenta el autoaprendizaje y el acercamiento a situaciones reales.

## **III. COMPETENCIA DEL CURSO**

Analizar y aplicar los fundamentos técnicos de la gimnasia en el ámbito escolar, mediante la revisión técnica y metodología de la enseñanza para desarrollar programas didácticos acordes al contexto educativo con actitud objetiva, disposición de trabajo en equipo, y responsable.

## **IV. EVIDENCIA (S) DE DESEMPEÑO**

Diseñar un programa teórico – práctico de gimnasia básica donde incluya los fundamentos técnicos, y metodológicos de enseñanza acorde al contexto escolar.

## V. DESARROLLO POR UNIDADES

### Competencia

Explicar las generalidades de la gimnasia, a través de investigaciones, debates y reflexiones acerca de los elementos fundamentales que sustentan la gimnasia para su aplicación teórico-práctica del contexto escolar, con actitud objetiva, crítica y responsable.

### Contenido

**Duración 4 hrs**

### Encuadre

#### Unidad I.- Generalidades de la gimnasia

- 1.1 Origen y evolución de la gimnasia.
- 1.2 Definición de gimnasia y sus aplicaciones.
- 1.3 Gimnasia como base para el desarrollo de los deportes.
- 1.4 Modalidades de la gimnasia.

## V. DESARROLLO POR UNIDADES

### Competencia

Aplicar el conocimiento de la gimnasia básica educativa, mediante la utilización de métodos y técnicas que permitan desarrollar las capacidades físicas en las actividades motrices, con actitud objetiva, propositiva y responsable.

### Contenido

**Duración 8 hrs**

#### Unidad II.- Gimnasia básica educativa y recreativa

- 2.1 Aprendizaje de las capacidades condicionales, coordinativas y Flexibilidad.
- 2.2 Aplicación de las capacidades físicas en el desarrollo de actividades motrices.
- 2.3 Gimnasia Recreativa.
  - 2.3.1 Métodos y Medios para el desarrollo de la gimnasia recreativa.
  - 2.3.2 Juegos pre-deportivos.
  - 2.3.3 Juegos lúdicos.

## V. DESARROLLO POR UNIDADES

### Competencia

Aplicar la metodología de la enseñanza de la gimnasia, por medio de los elementos acrobáticos básicos, para ejecutar movimientos corporales correctamente, con actitud ordenada, trabajo en equipo y responsable.

### Contenido

**Duración 10 hrs**

#### **Unidad III.- Elementos acrobáticos básicos de la gimnasia**

3.1 Diferentes posiciones invertidas.

3.1.1 parada de omóplatos.

3.1.2 para en tres puntos.

3.1.3 para de manos.

3.2 Rodada al frente.

3.3 Rodada atrás.

3.4 Rueda de carro.

3.5 Arco atrás.

3.6 Arco al frente

## V. DESARROLLO POR UNIDADES

### Competencia

Identificar la composición de la estructura de las tablas gimnásticas y su aplicación, apoyándose en videos y actividades teórico-prácticas de los elementos que la componen, para el diseño y organización de una tabla gimnástica, con actitud analítica, objetiva, trabajo en equipo y responsable.

### Contenido

**Duración 10 hrs**

#### Unidad IV.- Tablas gimnásticas

- 4.1 Estructuración de la rutina.
- 4.2 Elementos que la componen.
- 4.3 Elementos de coordinación.
- 4.4 Coordinación coreográfica y de ritmo.
- 4.5 Integración de los medios dentro de la rutina.
- 4.6 Estructuración y sus características de Pirámides gimnásticas.

## VI. ESTRUCTURA DE LAS PRÁCTICAS

No. de Práctica	Competencia(s)	Descripción	Material de Apoyo	Duración
1	<p><b>Generalidades de la Gimnasia.</b> Distinguir las diferentes modalidades de gimnasia escolar, por medio de trabajo teórico-práctico, para caracterizar sus modalidades y diferencias, con actitud analítica, objetiva y responsable.</p>	Realizar un mapa conceptual con las características de cada modalidad de la gimnasia escolar y presentarlo ante el grupo.	Pizarrón, plumones.	3 hrs
2	<p><b>Gimnasia Básica, Educativa y Recreativa.</b> Aplicar los elementos que componen la gimnasia básica educativa y recreativa por medio de la realización de ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicas y actividades recreativas con actitud participativa y responsable.</p>	Realizar actividades motrices donde predominen las diferentes capacidades físicas.	Área de trabajo físico, medios	5 hrs
3	<p><b>Elementos Acrobáticos Básicos de la Gimnasia.</b> Aplicar la metodología de la enseñanza de los elementos acrobáticos básicos de la gimnasia, por medio de ejercicios gimnásticos, para observar la evolución del movimiento de cada elemento acrobático y corregir la ejecución, para caracterizar sus modalidades y diferencias, con actitud analítica, objetiva y responsable.</p>	Realizar los diferentes ejercicios gimnásticos de manera práctica, utilizando el aprendizaje por el método de segmentación del elemento, el cuidado y ayuda entre los compañeros de grupo	Área de trabajo físico, Colchones, Botadores.	12 hrs
4	<p><b>Tablas Gimnásticas.</b> Ejecutar la composición de las tablas gimnásticas a través de ejercicios, para el desarrollo de las capacidades coordinativas que favorezcan su formación integral con actitud ordenada, trabajo en equipo, tolerante y responsable</p>	Aplicar los ejercicios que componen la estructura de las diferentes rutinas, la utilización de los métodos y medios necesarios.	Área de trabajo, cuerdas, bastones, pelotas, aros, música.	12 hrs

## **VII. METODOLOGÍA DE TRABAJO**

Esta unidad de aprendizaje es teórico-práctica, se implementa una metodología participativa y la resolución de problemas. Se apoya en diversas estrategias acordes al grupo. El docente crea un ambiente favorable para que se genere la participación individual y grupal.

El docente funge como guía- facilitador del aprendizaje, conduce la parte teórica del curso y práctica de campo, dejando desarrollo de tareas prácticas en problemáticas específicas al alumno, e introduce en cada una de las unidades del programa, participa en el grupo, brinda atención personalizada, aclara dudas a los alumnos en la realización de sus ejercicios y prácticas de campo.

El alumno participa activamente en la realización de: Lecturas, búsqueda de información sobre problemáticas de la actividad física y el deporte que se apeguen a la resolución de ejercicios prácticos, utiliza el análisis de estudio de casos para el desarrollo de las prácticas deportivas. Todas estas actividades favorecen el desarrollo de habilidades de aprendizaje y enseñanza de la gimnasia escolar, la comprensión, análisis, la comunicación oral y el desarrollo motor; así como actitudes: organizado, crítico, interés por la actividad deportiva, disposición al trabajo en equipo y valores de respeto y responsabilidad para el logro de las competencias.

## VIII. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

### Criterios de acreditación:

- Para acreditar la unidad de aprendizaje es requisito reunir el 80% de asistencia y como mínimo aprobatorio 60 de acuerdo al (Estatuto Escolar).
- Es necesario asistir y participar en todas las prácticas (taller).
- Para acreditar la unidad de aprendizaje es necesario presentar los avances en las fechas acordadas y exponer el trabajo final con sus propias conclusiones.

### Criterios de calificación:

- |   |      |
|---|------|
| - Elaboración, presentación y exposición del trabajo final y video. | 10 % |
| - Exámenes de unidades  | 25 % |
| - Ejercicios, tareas, avances.                                      | 25 % |
| - Practicas   | 30 % |
| - Participación en clase. (mínimo 6 participaciones)                | 10 % |

### Criterios de evaluación:

- Elaboración, presentación y exposición del trabajo final que consiste en un programa escrito y la elaboración de un video de ejecución del cuidado y ayuda de los elementos acrobáticos básicos de la gimnasia: (Debe utilizar los criterios metodológicos, congruencia, claridad, originalidad, limpieza, ortografía, redacción y la entrega puntual).
- Participación en clase: acorde a las lecturas realizadas o a la temática, exposición de ideas con fundamento, claridad al expresarse, respeto hacia sus compañeros y docente.
- Tareas, ejercicios, avances:(con orden, claridad, limpieza, reflexión personal, ortografía y entrega puntual).

## IX. BIBLIOGRAFÍA

### BÁSICA

Sánchez Vázquez, Francisco (1997), Manual de Iniciación,, Wanceulen

Araujo, Carlos (2004), Manual de Ayudas de Gimnasia, Paidotribo

Dr. Luis Abaurrea Alfaro, Iniciación a la Gimnasia Artística, Paidotribo

Jacques Choque, 1000 ejercicios y juegos de Gimnasia Recreativa, , Hispano Europea

### COMPLEMENTARIA

Miguel Palmero y Mariano Puchini (2006), La enseñanza de las destrezas gimnásticas en la escuela, Editorial Stadium, 1era edición

Helmut Reichardt, Gimnasia para problemas de espalda, Hispano Europea

SEP (Secretaría de Educación Pública) (2006), Manual de Educación Física Básica para Secundaria, Programa de estudio