



**SOMOS**  
ARTE, CIENCIA Y  
DESARROLLO  
CULTURAL



**Universidad Autónoma de Zacatecas**  
**“Francisco García Salinas”**  
Unidad Académica de Cultura

<b>Programa Académico:</b> Licenciatura en Cultura Física y Deporte	<b>Plan de estudios:</b> 2018
<b>Unidad Didáctica:</b> Gimnasia	<b>Clave de la UDI:</b> 7GIMNA
<b>Créditos:</b> 6	<b>Eje curricular:</b> Técnico deportivo
<b>Semestre:</b> Primero	<b>Responsables:</b> MCFyD Gustavo Luna P. Dr. José Guadalupe Menchaca Fajardo
<b>Horas semana mes</b> 2	<b>Horas semana práctica</b> 2
<b>UDI's precedentes:</b>	<b>UDI's subsecuentes:</b>

<b>Competencia de la UDI:</b>	Proporcionar al estudiante los conocimientos relacionados con el origen, contexto histórico-social, tipos de gimnasia, y fundamentos básicos sobre la enseñanza de la gimnasia básica como medio para desarrollar las capacidades físicas tanto condicionales como coordinativas y la mejora de la salud mediante ejercicios y juegos sistemáticos donde se ponga en práctica la demostración, ejecución y evaluación de los mismos
-------------------------------	---

<b>Unidades de aprendizaje</b>	<b>1. Origen e historia de la gimnasia</b> 1.1 Principales características del origen 1.2 Utilización en épocas pasadas 1.3 Características generales de la gimnasia
	<b>2. Principios básicos de la Gimnasia</b> 2.1. Capacidades físicas del gimnasta 2.2. Adecuación morfo funcional en gimnasia 2.3. Adaptación a las posturas básicas en la clase
	<b>3. Concepto y tipos de gimnasia</b> 3.1. Gimnasia general 3.2. Gimnasia artística 3.3. Gimnasia rítmica 3.4. Gimnasia aeróbica 3.5. Gimnasia acrobática 3.6. Gimnasia deportiva
	<b>4. Metodología de la enseñanza de los ejercicios básicos</b>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>4.1. Posturas básicas <ul style="list-style-type: none"> <li>4.1.1 Reptar</li> <li>4.1.2 Gatear</li> <li>4.1.3 Rodar</li> </ul> </li> <li>4.2. Rodadas <ul style="list-style-type: none"> <li>4.2.1 Al frente</li> <li>4.2.2 Atrás</li> <li>4.2.3 Lateral</li> <li>4.2.4 Parada de manos</li> <li>4.2.5 Posición inicial</li> <li>4.2.6 Ejercicios de fortalecimiento</li> <li>4.2.7 Adaptación</li> <li>4.2.8 Técnica de cuidado</li> </ul> </li> <li>4.3. Salto de Tigre <ul style="list-style-type: none"> <li>4.3.1 Corto</li> <li>4.3.2 Largo</li> <li>4.3.3 En suspensión</li> </ul> </li> <li>4.4. Parado de cabeza <ul style="list-style-type: none"> <li>4.4.1 Preparación</li> <li>4.4.2 Ejercicios de aprendizaje</li> <li>4.4.3 Técnica de cuidado</li> </ul> </li> <li>4.5. Resorte de brazos extendidos <ul style="list-style-type: none"> <li>4.5.1 Preparación</li> <li>4.5.2 Patada de mula</li> <li>4.5.3 Ejercicios de fortalecimiento</li> </ul> </li> <li>4.6. Salto Mortal <ul style="list-style-type: none"> <li>4.6.1 Mortal hacia adelante</li> <li>4.6.2 Mortal hacia atrás</li> <li>4.6.3 Técnica de cuidado</li> </ul> </li> <li>4.7. Fly <ul style="list-style-type: none"> <li>4.7.1 Preparación</li> <li>4.7.2 Técnica de ejecución</li> <li>4.7.3 Técnica del cuidado</li> </ul> </li> </ul>
--	---

<b>Estrategias de enseñanza y aprendizaje</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Analizar temas</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaborar fichas o evidencias de lectura (mapas conceptuales, preguntas o actividades libre diseñadas por los estudiantes)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exponer información o temáticas asignadas a alumnos y apoyo docente.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar actividades generales de aprendizaje- enseñanza: análisis, trabajo individual o grupal</li> </ul>

<b>Recursos y materiales empleados</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pintarrón presentaciones PowerPoint, Proyección de imágenes</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Libros, revistas.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Videos</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uso de aulas virtuales o espacios en físico.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Colchonetas, aros, conos, botadores.</li> </ul>

## **Bibliografía**

- Audelo Rojas, Carlos. Metodología de la enseñanza de la gimnasia. Ed. Kinesis 2014.
- Serra, Marcel, ejercicios y juegos aplicados a las actividades gimnásticas,
- Smolewsky, Vladimir., tratado general de gimnasia artística.
- Palmeiro M. Pochini. Gimnasia Artística, su enseñanza en escuelas y talleres. Ed. Stadium. Argentina 2008