



SOMOS
ARTE, CIENCIA Y
DESARROLLO
CULTURAL



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

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

Competencia de la UDI:	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
-------------------------------	---

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

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

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

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

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