



**INSTITUTO SUPERIOR DE EDUCACIÓN FÍSICA N° 27 – SANTA FE**  
**PROGRAMA DE EXAMEN**  
**DICIEMBRE 2023 - AGOSTO 2024**

ESPACIO: DC III

SUBESPACIO: Gimnasia Deportiva.

CAMPO DE LA FORMACIÓN: Específica

AÑO DE LA CARRERA EN QUE SE DICTA: Tercero

COMISIONES: A, B, C, E, F, G, H, I, J

DOCENTES: Cipolatti María Sol, Montenegro Gonzalo, Orué Hernán, Zacur Mariana

**CONTENIDOS:**

- El deporte:

Historia de la evolución de la gimnasia en el mundo. Su repercusión en Argentina. Organización nacional e internacional.

La organización en Instituciones.

La organización de grupos.

La Gimnasia Artística en la escuela.

La iniciación deportiva: ambientación y familiarización a los aparatos.

- La clase de gimnasia:

Objetivos.

Organización y estructura.

Medidas de seguridad, asistencias y tipos de ayuda.

Aparatos gimnásticos y aparatos didácticos auxiliares: clasificación y usos.

- El deporte formativo. Exploración, ambientación y familiarización en los aparatos. Adaptaciones para la escuela y grupos e iniciación.

- Etapas del aprendizaje motor: de la habilidad motora al hábito motor generalizado.

- Técnica de los elementos gimnásticos:

Postura gimnástica y posiciones.

Procesos de enseñanza-aprendizaje: de la exploración a la complejización.

Descripción técnica de los elementos.

Preparación física específica.

- Las familias de movimientos:

Elementos que las conforman. Transferencia a los distintos aparatos. Gesto gimnástico y acciones fundamentales. Principios físicos.

- Código de Puntuación:

Características generales, objetivos, organización del jurado, obtención de la nota.

- Rol docente:

Los sujetos del aprendizaje: la corporeidad y motricidad de los sujetos como dimensiones de abordaje de la Gimnasia Artística. Los procesos del aprendizaje motor en relación a las diferentes perspectivas (psicológica, sociológica, cultural, política, histórica, etc.)

Análisis, comprensión y respeto a las posibilidades individuales.

### **CRITERIOS DE EVALUACIÓN:**

- Examen escrito y/u oral.

- Análisis de situaciones hipotéticas.

- Análisis de textos.

- Desarrollo de consignas.

- Desempeño (no se califica numéricamente. Deberá estar aprobado para acceder a la instancia de examen escrito y/u oral)

Nota de aprobación: presenciales, semipresenciales y libres: 6 (seis)

### **CONSIDERACIONES PARA EL DESEMPEÑO**

Quienes no hayan realizado o finalizado el desempeño en grupo durante el cursado, **en examen final se regirán por la siguiente modalidad individual:** ejecutar series en 3 (tres) aparatos diferentes y asistir/ayudar a un/a compañerx al menos una vez. Deberá poder explicar lo descripto en la planilla/informe de cada serie (la serie deberá estar acompañada de un escrito que responda la consigna de cada aparato, el mismo debe dar cuenta de las pautas de escritura). Este ítem forma es fundamental de la evaluación.

Se podrá recurrir a unx o dos compañerxs para ayudar/asistir en caso de necesitarlo.

Sólo se permitirán asistencias/ayudas de estudiantes del ISEF (matriculadxs).

<b>SUELO</b>	<p><b><u>Serie:</u></b>  Realizar una serie con los siguientes Requisitos de Composición:  1- dos saltos gimnásticos  2- una posición de equilibrio sobre un pie (mantiene 2")  3- un elemento de cada una de las siguientes familias: roídos, inversiones adelante, inversiones laterales, inversiones atrás, paradas de manos (excepto vertical rol)  4- flic-flac.  5- dos acrobáticos enlazados.</p> <p>Un elemento puede cubrir más de un requisito.  Disposición espacial: en línea.  Opcional: música que acompañe la coreografía.  Duración: entre 1 y 3 minutos</p>
	<p><b><u>Consigna:</u></b>  - Nombrar y/o describir los elementos/ejercicios que cubren cada Requisito de Composición.  - Presentar un gráfico en el que se puedan apreciar las distintas dinámicas, formaciones, alturas, frentes, desplazamientos, etc.  - Detallar dónde se realiza cada RC y en qué tiempo (minutos/segundos).</p>
<b>ARZONES</b>	<p><b><u>Serie:</u></b>  1- entrada de frente, apoyo en 2-4  2- balanceo hacia ambos lados  3- dos pasajes simples continuados  4- salida atrás finalizando en posición de inicio</p>
	<p><b><u>Consigna:</u></b>  - Elegir un elemento de la serie.  - Nombrar los músculos que intervienen en las acciones fundamentales.  - Describir un ejercicio de fuerza específico para su ejecución.  - Sobre el mismo ejercicio, describir dos variantes que lo complejicen.</p>
<b>ANILLAS</b>	<p><b><u>Serie:</u></b>  1- desde la suspensión, mantener posición escuadra (2")  2- balanceo a vela (2"), encarpe (2")  3- continuar hacia atrás (como vuelta de hombros) y marcar la extensión.  4- volver por posición carpa.  5- balanceo  6- salida mortal atrás</p>
	<p><b><u>Consigna:</u></b>  - Nombrar las acciones motoras (teniendo en cuenta la clasificación de Carrasco) que se observan en la serie realizada.  - Describir las sensaciones que se hayan modificado desde el inicio de la práctica en el aparato.</p>
<b>SALTO</b>	<p>Mortero  Opciones: - sobre cajones o caballo de salto  - con tabla de pique o minitramp</p>
	<p><b><u>Consigna:</u></b>  - Describir los tres ejercicios (o situaciones de trabajo) realizados por el ejecutante previos al elemento presentado.  - Describir tres ejercicios que podrían proponerse a continuación del elemento presentado.</p>

<b>PARALELAS</b>	<b><u>Serie:</u></b> 1- desde el apoyo braquial: kip de báscula 2- balanceo palmar y salida atrás o adelante
	<b><u>Consigna:</u></b> - Describir la técnica de cada elemento de la serie. - Nombrar los principios biomecánicos presentes detallando el momento en el que se manifiestan.
<b>BARRA FIJA</b>	<b><u>Serie:</u></b> 1- desde la suspensión, romper inercia 2- balanceo con cambio de frente 3- salida atrás
	<b><u>Consigna:</u></b> - Identificar 3 habilidades motoras presentes en la serie. - Nombrarlas y proponer al menos cinco ejercicios para el desarrollo de cada una de ellas.
<b>BARRAS ASIMÉTRICAS</b>	<b><u>Serie:</u></b> <u>Opción 1:</u> En barrote inferior 1- kip, flotante 2- salida atrás  <u>Opción 2:</u> 1- vuelta pajarito 2- flotante, vuelta atrás 3- salida atrás
	<b><u>Consigna:</u></b> - Describir las ayudas que se realizan durante cada elemento de la serie. En caso de no realizar ninguna, describir cuáles y cómo fueron las utilizadas durante el proceso de enseñanza aprendizaje.
	<b><u>Serie:</u></b> Realizar una serie que contenga los siguientes Requisitos de Composición: 1- entrada. Opciones con o sin tabla: - medio giro a horcajadas - salto al apoyo de manos y pies a los laterales - en el extremo: salto en tabla de pique, recepción en paloma o pies juntos 2- equilibrio sobre un pie (2") 3- 2 saltos gimnásticos, uno con amplitud anteroposterior 4- al menos dos momentos coreográficos. 5- salida: salto extensión con medio giro.
<b>VIGA</b>	<b><u>Consigna:</u></b> - Nombrar y/o describir los elementos que cubren cada Requisito de Composición. - Teniendo en cuenta el salto gimnástico de amplitud: - Describirlo técnicamente. - Describir al menos 2 ejercicios de fortalecimiento específicos para su realización. - Describir al menos 3 ejercicios flexibilidad específicos para su realización.

**EN CASO DE PRESENTARSE ESTUDIANTES QUE CURSARON DURANTE 2020/2021**, y teniendo en cuenta que las clases se llevaron a cabo de manera virtual, el examen de desempeño será el siguiente:

Ejecutar 3 (tres) series de las propuestas en la tabla.

Sólo se permitirán asistencias/ayudas de estudiantes del ISEF (matriculadxs).

<b>APARATO</b>	<b>SERIE</b>
<b>SUELO</b>	Realizar una serie que contenga los siguientes requisitos de composición: 1- dos saltos gimnásticos 2- una posición de equilibrio sobre un pie (mantiene 2") 3- un elemento de cada una de las siguientes familias: rolios, inversiones laterales, inversiones atrás. 4- vertical básica. 5- dos acrobáticos enlazados. Un elemento puede cubrir más de un requisito. Disposición espacial: en línea. Opcional: música que acompañe la coreografía.
<b>ARZONES</b>	1- entrada de frente, apoyo en 2-4 2- balanceo hacia ambos lados 3- dos pasajes simples continuados 4- salida atrás finalizando en posición de inicio
<b>ANILLAS</b>	1- desde la suspensión, mantener posición escuadra (2") 2- balanceo a vela (2"), encarpe (2") 3- continuar hacia atrás (como vuelta de hombros) y soltar finalizando de pie
<b>SALTO</b>	Vertical plancha Opciones: - sobre colchones o apoyo en cajón. - con tabla de pique o minitramp
<b>PARALELAS</b>	1- desde el apoyo braquial: kip de báscula 2- balanceo palmar y salida atrás o adelante
<b>BARRA FIJA</b>	1- desde la suspensión, romper inercia 2- balanceo 3- salida atrás
<b>BARRAS ASIMÉTRICAS</b>	En barrote inferior 1- vuelta pajarito 2- flotante, vuelta atrás 3- salida atrás
<b>VIGA</b>	Realizar una serie que contenga los siguientes requisitos de composición: 1- entrada. Opciones con o sin tabla: - medio giro a horcajadas - salto al apoyo de manos y pies a los laterales - en el extremo: salto en tabla de pique, recepción en paloma o pies juntos 2- equilibrio sobre un pie (2") 3- 2 saltos gimnásticos, uno con amplitud anteroposterior 4- al menos dos momentos coreográficos. 5- salida: salto extensión con medio giro.

## **BIBLIOGRAFÍA:**

- Apuntes de cátedra (2023). Disponibles en el aula virtual.
- Alfaro, L. (2008) *Iniciación a la Gimnasia Artística*. Barcelona: Paidotribo.
- Araujo C. 2004. *Manual de ayudas en gimnasia*. Barcelona, Ed. Paidotribo.
- Bessi F. (2016) *El mundo de la Gimnasia Artística en teoría y práctica*. Buenos Aires: Duken.
- Cañisares Marques José María, Carbonero Celis Carmen, 2016. *Enciclopedia de la actividad física en la edad escolar*. España, Wanceulen Editorial Deportiva S.L.
- Estapé, E. (2002) *La acrobacia en Gimnasia Artística*. Barcelona: INDE.
- Estapé, E., López M. (1999) *Las habilidades gimnásticas y acrobáticas en el ámbito educativo: el placer de aprender*. Barcelona: INDE.
- Estapé E. *Las actividades gimnásticas: recursos en relación a la organización de la sesión*.
- FIG (2008) *Apuntes de las lecciones técnicas Nivel 1 y 2 GAF/GAM*. Moutier, Suiza: Federation Internationale de Gymnastique.
- Junyent Saburit, M. (1996) *1023 Ejercicios y juegos de equilibrios y acrobacias gimnásticas*. Barcelona: Paidotribo.
- Lompizano, H. (2002) *Gimnasia Artística: de la escuela de gimnasia al alto rendimiento*. Buenos Aires: Stadium.
- Palmeiro, M., Pochini, M. (2008) *Gimnasia Artística: su enseñanza en escuelas y talleres*. Buenos Aires: Stadium.
- Sáez Pastor, F. (2003) *Gimnasia Artística: los fundamentos de la técnica*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Smoleuskiy V., Gaverdouski I. (2002) *Tratado general de Gimnasia Artística Deportiva*. Barcelona: Paidotribo.
- Still, C. (2001) *Manual de Gimnasia Artística Femenina*. Barcelona: Paidotribo.
- Serra, M. (2005) *1300 Ejercicios y juegos aplicados a las actividades gimnásticas*. Barcelona: Paidotribo.
- Thomas L., Fiard J. (1997) *Gimnasia Deportiva: de la escuela a las asociaciones deportivas*. Zaragoza: Agonos.
- Vernetta S., Bedoya J. (2003) *El acrosport en la escuela*. Barcelona: Inde.