



Universidad Veracruzana



Programa de estudios

1.-Área académica

Cualquiera

2.-Programa educativo

Cualquiera

3.-Dependencia académica

Dirección de Actividades Deportivas (DADUV)

4.-Código

5.-Nombre de la Experiencia educativa

6.-Área de formación

		Principal	Secundaria
ADEP 80033	Gimnasia Artística	Electiva	

7.-Valores de la experiencia educativa

Créditos	Teoría	Práctica	Total horas	Equivalencia (s)
5	1	3	60	Ninguna

8.-Modalidad

9.-Oportunidades de evaluación

Taller	AGJ= Cursativa
--------	----------------

10.-Requisitos

Pre-requisitos	Co-requisitos
Ninguno	Ninguno

11.-Características del proceso de enseñanza aprendizaje

Individual / Grupal	Máximo	Mínimo
Grupal	25	10

12.-Agrupación natural de la Experiencia educativa (áreas de conocimiento, academia, ejes, módulos, departamentos)

13.-Proyecto integrador

Ninguno	Ninguno
---------	---------

14.-Fecha

Elaboración	Modificación	Aprobación
15 Enero 2005	3 Junio 2010	

15.-Nombre de los académicos que participaron en la elaboración y/o modificación

Raúl Velasco Medina

16.-Perfil del docente

Licenciatura en Educación Física, con diplomado o especialización en la Gimnasia Artística, con 3 años de experiencia profesional y docente de nivel superior.

17.-Espacio

Gimnasio Universitario Sala "A"

18.-Relación disciplinaria

Multidisciplinar

19.-Descripción

Esta experiencia educativa pertenece al Área de formación de elección libre (AFEL) del Modelo educativo integral y flexible (MEIF), con 5 créditos (1 hora teórica y 3 horas prácticas). Dada la importancia que para la formación integral de los universitarios implica el conocimiento y el manejo de su cuerpo, se ofrece esta experiencia educativa en la cual el estudiante mejorará su rendimiento físico para poder realizar después el entrenamiento de cualquier deporte, descubriendo las posibilidades de su propio cuerpo así como la toma de conciencia de la salud e higiene para llevar una vida sana. Se trabaja en un taller donde predomina la ejercitación de técnicas fundamentales de gimnasia Artística, ballet, ejercicios de base y de relajación. La evaluación considera la realización de los ejercicios acrobáticos, el incremento en el desarrollo de sus habilidades físicas, el diseño de una rutina coreográfica y la entrega de investigación y trabajo escrito

20.-Justificación

La dimensión corporal de la formación integral del estudiante implica el conocimiento y manejo de su cuerpo por ello el entrenamiento mejora el rendimiento físico en general ya que estimula el desarrollo de las destrezas motrices, las habilidades físicas y la relajación, como un medio de recuperación, además, lo prepara para otras actividades deportivas. Al desarrollar esta actividad como una experiencia educativa se promueven además hábitos de autodisciplina, espíritu de competitividad y trabajo en equipo. Todo ello constituye un valioso apoyo para el desempeño más eficiente en otras experiencias educativas que curse el estudiante.

21.-Unidad de competencia

El estudiante domina las técnicas básicas de la gimnasia artística, a través de la realización de ejercicios acrobáticos básicos, con hábitos higiénicos, autodisciplina, espíritu de competitividad, valores como la salud, el respeto, solidaridad y fraternidad, con la finalidad de contribuir al desarrollo de habilidades físicas y destrezas y, la creación de rutinas coreográficas.

22.-Articulación de los ejes

Los saberes predominantes de esta experiencia educativa (EE) se relacionan con el desarrollo, ejecución, reproducción de movimientos entre otros (eje heurístico), al comprender la trayectoria de la gimnasia, la metodología para el estudio de las técnicas básicas, el funcionamiento del cuerpo humano, la biomecánica de los ejercicios (eje teórico), en un ambiente en donde impera la disciplina, el respeto, la colaboración, la disposición, la perseverancia y el aprecio por el ejercicio, la fraternidad, el espíritu de competitividad y el trabajo en equipo (eje axiológico).

23.-Saberes

Teóricos	Heurísticos	Axiológicos
<ul style="list-style-type: none"> • Historia de la Gimnasia artística • Desarrollo de la Gimnasia artística en México • Eventos de Gimnasia artística • Reglas elementales de la Gimnasia artística • Acondicionamiento físico • Áreas disponibles para el trabajo. . • Funcionamiento del cuerpo humano. • Biomecánica de los ejercicios. • Conceptos fundamentales de ritmo y movimiento. • Ejercicios acrobáticos básicos. • Formas de enlace, equilibrio, salto y desplazamiento. • Reglas para armar una rutina • Segmentos del cuerpo posible de relajamiento • Terminología del ballet. 	<ul style="list-style-type: none"> • Investigación a través de los medios electrónicos • Acceso, evaluación, recuperación y uso de información en fuentes diversas en español e inglés • Habilidades básicas y analíticas de pensamiento • Desarrollo de capacidades físicas: fuerza, flexibilidad, velocidad y resistencia • Comprensión de ejercicios especiales de acuerdo con la destreza específica de la gimnasia artística • Aplicación de la biomecánica. • Relajación • Manejo de las técnicas básicas, acrobáticos, entradas y salidas. • Manejo de un bagaje amplio en la composición de la rutina • Dominio de las técnicas de ballet en la barra y en desplazamiento. • Dominio del ritmo en el movimiento. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aprecio de la importancia de las técnicas en la postura. • Aprecio del ejercicio como un medio para la salud. • Aprecio por el uso correcto del cuerpo y sus movimientos rítmicos. • Colaboración. • Creatividad • Disposición para el ejercicio. • Disposición para la lectura y manejo de medios. • Disposición para trabajar en grupos colaborativos, en apoyo de sus compañeros y aceptación de ellos. • Gusto • Imaginación. • Perseverancia. • Tenacidad.

24.-Estrategias metodológicas

De aprendizaje	De enseñanza
<ul style="list-style-type: none"> • Exposición de motivos y metas • Consulta en fuentes de información • Ejecución de ejercicios acrobáticos. • Resolución del movimiento • Imitación de modelos • Relajación • Estudio de casos 	<ul style="list-style-type: none"> • Encuadre • Exposición del movimiento a ejecutar • Demostración del mismo • Ejecución • Simulaciones • Estudio de casos • Aprendizaje basado en problemas

25.-Apoyos educativos

Materiales didácticos	Recursos didácticos
<ul style="list-style-type: none"> • Presentaciones en PowerPoint • Videos • Música grabada • Internet 	<ul style="list-style-type: none"> • Instalación con espacio libre de 12 X 25 mts., altura necesaria, colchones de protección en número de acuerdo al máximo de estudiante • Bancas suecas • Bancos, espalderas • Barra para ejercicios de ballet • Muro con espejos • Computadora • Cañón • Televisor

26.-Evaluación del desempeño

Evidencia (s) de desempeño	Criterios de desempeño	Campo (s) de aplicación	Porcentaje
<ul style="list-style-type: none"> • Demostración de ejercicios acrobáticos 	<ul style="list-style-type: none"> • Creatividad • Limpieza • Congruencia en los movimientos 	<ul style="list-style-type: none"> • Sala de ejercicios 	30%
<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo escrito sobre la gimnasia artística en México 	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación • Ortografía • Redacción • Suficiencia • Pertinencia • Coherencia 	<ul style="list-style-type: none"> • Sala de ejercicios 	30%
<ul style="list-style-type: none"> • Demostración de las capacidades físicas 	<ul style="list-style-type: none"> • Creatividad • Limpieza • Congruencia en los movimientos 	<ul style="list-style-type: none"> • Sala de ejercicios 	20%
<ul style="list-style-type: none"> • Rutina coreográfica 	<ul style="list-style-type: none"> • Seguimiento del reglamento. • Creatividad • Limpieza 	<ul style="list-style-type: none"> • Sala de ejercicios 	20%
Total			100%

27.-Acreditación

Para acreditar esta EE el estudiante deberá haber presentado con suficiencia (al menos un 60%) cada evidencia de desempeño, así como también el 80% de las asistencias.

28.-Fuentes de información

Básicas
<ul style="list-style-type: none">• Blázquez Sánchez, Domingo Evaluar la Educación Física, Edit. INDE 1966• Brinca, A. T. Gimnasia. Edit. Pueblo y Educación 1983• Cagigal, José Ma. Deporte: Espectáculo y acción. Edit. Salvat 1983• Carmona Barragán, Roberto Proyecto de vida. Edit. México 2001• Donskoi, D. y Zatsiorski, V. Biomecánica de los ejercicios Edit. Raguda Moscu. 1988• Edwards Vannie, M. Gimnasia Acrobática Edit. Interamericana 1974• Fleitas Díaz, Isabel y otros. Teoría y práctica de la Gimnasia. Edit. M. de E. S. de Cuba e IPN 1966• Lawther, John D. Aprendizaje de las habilidades motrices. Edit. Paidos 1989• Morehaouse an Miler Jr. Fisiología del ejercicio. Edit. El Ateneo 1980• Rivera, Joan. Introducción a la psicología del deporte. Edit. Orbe 1991• Stoyanca, Angelova Manos libres, ejercicios coreográficos y acrobáticos. Edit. Nueva Cultura 1984
Complementarias
<p><u>Gimnasia artística - Wikipedia, la enciclopedia libre</u> Tomado de la Internet el día 3 de Julio de 2010 de la página: es.wikipedia.org/wiki/Gimnasia_artística</p> <ul style="list-style-type: none">• . Gimnasia Artística: Tomado de la Internet el día 3 de Julio de 2010 de la página: www.educar.org/.../historia/gimnasiaartistica.asp• <u>Gimnasia.org.mx :: Gimnasia Olimpica, Artística, Gimnasia Ritmica ...</u> <p>Tomado de la Internet el día 3 de Julio de 2010 de la página: www.gimnasia.org.mx/gimnasiaartisticafemenil.htm</p> <p><u>Gimnasia Artística - Web Oficial de los Juegos de la 29ª Olimpiada</u> Tomado de la Internet el día 3 de Julio de 2010 de la página: sp.beijing2008.cn › Deportes -</p> <p><u>Horarios Olimpiadas - Gimnasia Artística - olimpiadas pekin 2008</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Tomado de la Internet el día 3 de Julio de 2010 de la página: www.infolimpiadas.com/.../horarios-olimpiadas-gimnasia-artistica• Ahumera Ruiz, Saidi Manual de alimentación y nutrición para deportistas Edit. Textos Universitarios U.V.• Flores Samagoa, Marco A. Manual de medicina deportiva Edit Quinto Sol 1996