

**ESCUELA SUPERIOR DE FORMACION DE MAESTROS
“MARISCAL SUCRE”.**

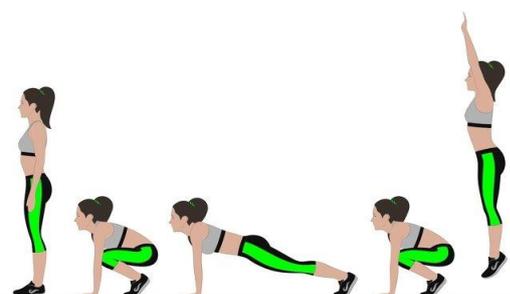


ESPECIALIDAD: Educación Física y Deportes.

UNIDAD DE FORMACION: Gimnasia Básica.

CURSO: Primero “A y B”

Lic. Gonzalo Lucas Gonzalez Chirinos



Año 2021 Sucre-Bolivia

INDICE

<i>Presentación</i> -----	3
I.- Conceptos y definiciones de la Educacion Fisica.-----	4
<i>II.-</i> Objetivos de la educacion fisica: -----	4
<i>III.-</i> Los medios de la educacion fisica: -----	4
3.1 El ejercicio fisico y su tratamiento metodológico en la clase de educación Física.-----	4
3.2 Desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas-----	4
3.3 Fases del ejercicio fisico: -----	4
3.4 Clasificacion de los ejercicios gimnasticos según las características mecánicas:-----	4
3.5 Clasificacion de los ejercicios en razon de su finalidad:-----	4
Ejercicos practicos de piernas y tronco.-----	5
Ejercicios practicos de brazos, equilibrio, locomocion y funcionales.-----	6
IV.- Ramas de la educacion fisica: -----	7
4.1 El juego-----	7
4.2 La gimnasia-----	7
4.3 El deporte-----	7
V.- Origen y desarrollo de las corrientes gimnasticas: -----	7
5.1 Gimnasia Alemana-----	7
5.2 Gimnasia Sueca.-----	7
5.3 Gimnasia Danesa.-----	7
5.4 Gimnasia Natural Austriaca-----	8
5.5 Sistema Frances o Gimnasia Natural de Herbert.-----	8
VI.- Bibliografía obligatoria -----	8

PRESENTACION

El presente texto, pretende ofrecer a los estudiantes de primer año, un material didactico al que puedan consultar al desarrollar la unidad de formacion de gimnasia basica y que responda de manera consolidada a los contenidos que se imparten en los programas especialmente en el nivel primario.

Este material, ademas de ser guia basica en el trabajo independiente de los estudiantes, debe contribuir a formar en ellos las mas solidas convicciones acerca del papel de esta unidad dentro del sistema nacional de educacion fisica y deportes y a su vez como formador de las nuevas generaciones para las cuales se preparan y califican.

Por otra parte, una de las tareas principales de la gimnasia basica es desarrollar armonicamente las formas y funciones del organismo, con el proposito de perfeccionar las capacidades fisicas, fortalecer la salud, especialmente en este periodo dificil de la pandemia.

Por otra parte, a traves de esta unidad de formacion se pretende integrar destrezas motoras y habitos de vital importancia y educar las cualidades morales, volitivas y esteticas. Asimismo, desempeña un papel importante en el desarrollo de las capacidades fisicas condicionales y coordinativas, que son una via para el desarrollo de la preparacion fisica, asi como el de obtener una buena postura y lograr la hipertrofia muscular en los estudiantes.

En este trabajo, encontraran los contenidos priorizados para esta primera etapa de las sesiones virtuales, por supuesto comenzando de los conceptos de la educacion fisica, los objetivos que busca, los medios que utiliza la educacion fisica como el ejercicio fisico, las ramas que comprende esta ciencia, para luego ingresar especificamente al estudio propiamente de los movimientos utilizados para el desarrollo y mejoramiento tanto de las capacidades fisicas condicionales como la fuerza, la velocidad, la resistencia, como las capacidades coordinativas, entre ellas el ritmo, la coordinacion, el tiempo espacio ,etc.

Con referencia al componente practico, por lo menos en esta etapa virtual, los estudiantes procuraran practicar por iniciativa propia y en forma individual todos los movimientos que se requieren para desarrollar dichas capacidades.

DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS.

I.- Conceptos y definiciones de la Educacion Fisica.

Concepto general.- La educacion fisica, como parte de la cultura universal, constituye un fenomeno social que se ha puesto de manifiesto desde los primeros tiempos de la humanidad y se la considera como un aspecto de la educacion general y que , por tanto, no puede separarse de otras facetas de la educacion: intelectual, estetica, moral, civica y profesional.

Definicion.- Educacion fisica es aquella parte de la actividad que, desarrollando por medio de movimientos voluntarios y precisos la esfera fisiologica, psiquica, moral y social, mejora el potencial temperamental, refuerza y educa el carfacter, contribuyendo durante la edad evolutiva a la formacion de una mejor personalidad del futuro hombre (S. Giuliano).

II.- Objetivos de la educacion fisica:

General y especificos.

Los objetivos generales son: Educacion motriz, Creacion del movimiento, formacion corporal y acrecentamiento de la eficacia.

Los especificos: Obtener un desplazamiento facil y economico, mejorar la resistencia aerobica, conocer y dominar la tecnica de las carreras,conocer las reglas de juego de los deportes, compartir el material, iniciar el rodamiebnto, desarrollar la creatividad,etc.

III.- Los medios de la educacion fisica:

3.1 El ejercicio fisico y su tratamiento metodológico en la clase de educación física.

Las capacidades con que nace el hombre pueden desarrollarse mediante las ejercitaciones adecuadas que requieren cada una de ellas, a través del movimiento o ejercicio que es el principal medio con que cuenta la educación física y es de mucha importancia un estudio profundo de todos sus aspectos: biológico, mecánico, psicológico, etc.

El ejercicio físico puede definirse como el conjunto de movimientos sistemáticos que originan un cambio de actitud o posición del cuerpo o de alguna de sus partes y que se realiza voluntariamente como consecuencia de una acción muscular con finalidad educativa, de entrenamiento o perfeccionamiento.

3.2 Desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas.

3.3 Fases del ejercicio fisico:

Posicion de partida, posicion intermedia y posicion final.

La posicion de partida corresponde a la posicion desde la cual se inicia el ejercicio y podemos distinguir las siguientes: Posicion firme de pies, posicion sentda, posicion arrodillada, posicion tendido prono (facial), posicion tendido supino (dorsal) y posicion 6 apoyos.

Las posiciones derivadas como su nombre dice, derivan de las posiciones fundamentales, pero estas tienen poca base de sustentacion, ejemplos: Posicion media arrodillada, posicion apartada, posicion apartada brazos arriba, posicion sentada brazos a los costados ,etc.

3.4 Clasificacion de los ejercicios gimnasticos según las características mecánicas:
Elevacion.- Movimiento que realiza un mkiembro o parte del cuerpo en direccion contraria a la gravedad.

Descenso.- Movimiento contrario a la elevacion.

Separacion o abduccion.- Movimiento igual a la elevacion, pero ejecutado en un plano lateral de manera que el miembro se aleje del eje mayor del tronco.

Aproximacion o adduccion.- Movimiento contrario al anterior.

Flexion.- Movimiento que tiende a formar o cerrar el ángulo de dos segmentos que giran alrededor de una articulación común.

Extensión.- Movimiento opuesto al anterior, en el cual los segmentos antes flexionados tienden a ponerse uno en prolongación del otro.

Inclinación.- En gimnasia solo se aplica a los movimientos de cabeza y tronco y se caracteriza porque durante el movimiento la posición relativa de vertebras entre sí permanece invariable, es decir, que intervienen los músculos pero no las articulaciones.

Torsión.- Movimiento en el que uno de los extremos del miembro que se mueve gira sobre su eje longitudinal, mientras que el extremo opuesto o bien se mueve o lo hace en sentido contrario.

Circunducción.- Movimiento en el que el segmento a mover describe una circunferencia con uno de sus extremos tomando el otro como centro.

Existen otros movimientos como los balanceos, las presiones, los rebotes, los lanzamientos, los toques, palmadas y golpes, los estimulantes, los balanceos, los ondulantes, etc.

3.5 Clasificación de los ejercicios en razón de su finalidad:

Fase preparatoria, fase fundamental y fase final.

. **Fase preparatoria:** Formaciones, alineaciones, numeraciones, despliegues y repliegues, giros y desplazamientos combinados.

Ejercicios elementales de: pies, piernas, tronco, brazos, cabeza, ejercicios de locomoción.

. **Fase Fundamental:**

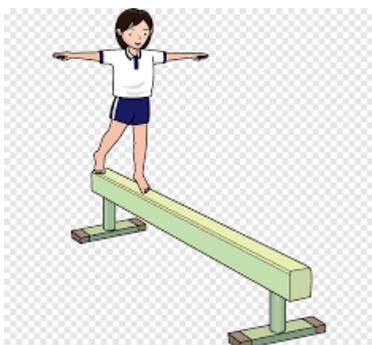
Ejercicios fundamentales de piernas, de brazos, tronco, equilibrio, locomoción y ejercicios gimnásticos funcionales.

Práctica individual en casa, de los ejercicios para el desarrollo y fortalecimiento de los diferentes segmentos corporales, después de un calentamiento general y específico.

Ejercicios prácticos de piernas y tronco a ejecutar individualmente en casa.



Ejercicios practicos de brazos, equilibrio, locomocion y funcionales.



. Fase final:

Ejercicios discretionales, derivados, recuperativos, calmantes y respiratorios.

IV.- Ramas de la educación física:

4.1 El juego.- Dentro del sistema de la educación física Boliviana y mundial, los juegos ocupan un lugar preponderante. Su gran valor biológico, psicológico y pedagógico lo convierten en un medio necesario para la formación de la personalidad del niño.

Los juegos se distinguen de los deportes en tres aspectos: Reglamentación sumamente sencilla, duración breve, no suele exceder de 5 a 12 minutos, moviliza las capacidades motrices y volitivas de forma limitada.

Son tres las modalidades básicas de los juegos: Juegos dirigidos y aplicados, en los que es el profesor o una persona mayor quien programa y controla su desarrollo, los juegos libres, en los que tiene su máxima expresión la vitalidad e imaginación de los niños, que inventan nuevos juegos o modifican los que ya saben y los juegos predeportivos que se caracterizan porque sirven de base para la asimilación de habilidades motrices de los deportes.

4.2 La gimnasia.- La palabra gimnástica es de origen griego y podemos considerarla como una rama, que tiene por objeto desarrollar y perfeccionar las capacidades físicas del hombre de una manera racional, metódica y progresiva que cubre distintas finalidades, según se el tipo de gimnasia utilizada.

4.3 El deporte.- Los deportes son actividades de fuerte motivación. Su uso es delicado, porque representan el campo de batalla entre el interés práctico o competitivo y el interés educativo, entre la pasión y la razón.

Los deportes se diferencian de los juegos en tres aspectos: Su reglamentación es compleja, generalmente internacional, utilizan grandes periodos de tiempo, movilizan intensamente las cualidades motrices y volitivas. Las especialidades deportivas son numerosas y pueden ser practicados en forma amateur o profesional. Se dividen en deportes individuales y colectivos.

V.- Origen y desarrollo de las corrientes gimnásticas:

5.1 Gimnasia Alemana.- Creada por el pedagogo Guts Muthas, nombre clave de todo el proceso que ha experimentado la educación física, publicó su obra "Gimnasia para jóvenes" el año 1793. La influencia de este libro en los que después serían famosos impulsores de la educación física como: Amoros, Jhan, Ling, fue decisiva. Los objetivos predominantes fueron los filantrópicos-educacionales que se modificaron para L.F. Jhan, otro de los grandes nombres de la gimnasia de ese país.

5.2 Gimnasia Sueca.- Pedro Enrique Ling, es el creador de la gimnasia Sueca, últimamente educativa. Su hijo Hjalmar Ling purifica esta gimnasia (1820 – 1886) y se lo llamó "padre de la Gimnasia Escolar o Pedagógica". En esta gimnasia predominan los objetivos sanitarios, era un intento mecanicista de prevenir y corregir los vicios posturales. Por eso, aun hoy, muchos médicos nos siguen enviando a niños y adolescentes con algún problema postural.

5.3 Gimnasia Danesa.- La educación física en Dinamarca fue orientada y dirigida sobre el sello del sistema Alemán. Niels Bukh, a los 20 años se graduó de profesor rural y comenzó dando clases a sus colonos en un fundo agrícola que heredó de un tío, en donde se forjó el siguiente enunciado, " como las plantas mejoran con el abono, el hombre puede mejorar con el ejercicio", no era un sistema en el sentido exacto de la palabra, sino una nueva manera de trabajar, con mayor movilización articular y muscular, dejando de lado las antiguas posiciones estáticas, buscando el ritmo y alegría en las clases, podemos decir que era una gimnasia de movimientos o dinámica.

5.4 Gimnasia Natural Austriaca.- La gimnasia natural Austriaca de Karl Gaulhofer y Margaret Streicher, ambos doctores, aparece despues de la conflagracion belica de 1914; brotando asi corrientes nuevas en lo referente a las actividades en la educacion fisica, originando nuevas fuentes y formas de trabajo, cuya meta final es el de llegar a la cuspide del trabajo con mas libertad de accion, explortando la iniciativa, alegria y el placer del estudiante.Los ejercicios de este metodo estan globalizados en el sentido de la totalidad del trabajo, de las masas musculares, tanto en el aspecto muscular mecanico y psiquico . Las explicaciones largas, monotomas y cansadoras son cambiadas con el comando sencillo, claro, breve y ligero, siendo mas bien una invitacion al trabajo.

5.5 Sistema Frances o Gimnasia Natural de Herbert.- Este sistema tiene su origen con Francisco de Amoros, jefe militar de Jose Bonaparte; aparece mas tarde en elk escenario de las actividades gimnasticas francesas, un teniente de fragata de la marina Francesa llamado George Hebnert, quien presento una modalidad nueva de trabajo en base a ejercicios de la vida natural, es decir al aire libre, inspirados en pleno contacto de la naturaleza, motivo por el qu se dio el nombre de Gimnasia Natural de Hebert. Por la forma de trabajo, que es por olas, siguiendo unasde otras en el desplazamiento en el area de trabajo o campo, se la denomino Gimnasia por Olas. El esquema es el siguiente: I) Ejercicios preparatorios o calentamiento, II) Parte Principal con 8 familias: Marchar,trepar, saltar, correr, luchar, llevar, lanzar y nadar, III) Ejercicios calmantes.

Bibliografía obligatoria

GONZÁLEZ CHIRINOS, G. L. Apuntes de Gimnasia Formativa Básica. 2010.
Departamento de Gimnasia, ISCF Manuel Fajardo, la Habana, 1983.