

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIHUAHUA  UNIDAD ACADÉMICA: FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA  PROGRAMA ANALÍTICO DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE: <u>Didáctica de la Gimnasia</u> <u>Básica</u>	DES:	Salud
	Programa académico	LEF
	Tipo de materia (Obli/Opta):	Obligatoria
	Clave de la materia:	EFI107
	Semestre:	Primero
	Área en plan de estudios:	Específica
	Total, de horas por semana:	4
	<i>Teoría: Presencial o Virtual</i>	2
	<i>Laboratorio o Taller:</i>	1
	<i>Prácticas:</i>	1
	<i>Trabajo extra-clase:</i>	1
	Créditos Totales:	5
	Total, de horas semestre (x sem):	64
	Fecha de actualización:	21/06/2024

Materia prerequisite:

DESCRIPCIÓN:

La Didáctica de la Gimnasia Básica abarca una serie de ejercicios físicos y medios para su correcta ejecución, que hacen posible el mejoramiento y perfeccionamiento de los movimientos del ser humano, promoviendo diferentes tipos de aprendizaje con la intención de desarrollar en los estudiantes la importancia de la promoción de la actividad física y la evolución del desarrollo neuromuscular a través de los ejercicios básicos de la gimnasia, con una evaluación integral teórica y práctica en el contexto real. Ayudando a identificar, comprender y valorar el bienestar-armonía que le generan al cuerpo, por lo tanto, a mejorar la calidad de vida de las personas sin importar su condición.

COMPETENCIAS PARA DESARROLLAR:

B1. Excelencia y Desarrollo Humano

La excelencia educativa promueve el desarrollo humano integral con resultados tangibles obtenidos en la formación de profesionales con conciencia ética y solidaria, pensamiento crítico y creativo, así como una capacidad innovadora, productiva y emprendedora.

Se puntualiza en los aprendizajes, como referente para construir nuevas propuestas y soluciones en el marco de la innovación y pertinencia social, con matices éticos y de valores, que desde su particularidad cultural le permitan respetar la diversidad, promover la inclusión, valorar la interculturalidad.

E11. Docencia en Educación Física, Deporte y Recreación

Comprende y actúa de manera adecuada en la promoción, enseñanza y práctica de la actividad física al diseñar, aplicar, trasponer y evaluar acciones educativas en apego a planes y programas de educación física vigentes, deportivos y de recreación; considera el contexto y las características de los estudiantes para lograr aprendizajes sostenibles, integrales, inclusivos y para la vida promoviendo estilos de vida saludables para la calidad de vida.

E12. Fundamentos Biológicos de la Educación Física, la Actividad Física, el Deporte y la Recreación

Competencia que permite al estudiante aplicar los fundamentos de la biología del ser humano con un enfoque integrador, acorde al contexto del comportamiento humano con orientación hacia los sectores sociales y económicos del país, para el fomento en educación para la salud y estilos de vida saludable.

E15. Recreación Física

Competencia para desarrollar aprendizajes orientados al bienestar físico, mental y emocional del individuo y colectividades, a través de desarrollar actividades de intervención recreativa con un enfoque innovador para la enseñanza y práctica de la educación física, con la finalidad de promover estilos de vida saludables desde la perspectiva de la práctica de la actividad física en diversos contextos socioeconómicos, en ambientes complejos y de sustentabilidad y en colaboración con equipos multi y transdisciplinarios.

P9. Prestación de Servicios de Salud

Participa en la prestación de servicios de salud integral accesibles, asequibles y de calidad a la sociedad mediante la aplicación de métodos, técnicas y uso de herramientas tecnológicas orientadas a la operatividad de modelos de atención en todas las comunidades, interactuando de forma ética con grupos inter y transprofesionales.

DOMINIOS (Se toman de las competencias)	OBJETOS DE ESTUDIO (Contenidos necesarios para desarrollar cada uno de los dominios)	RESULTADOS DE APRENDIZAJE (Se plantean de los dominios y contenidos)	METODOLOGÍA (Estrategias, secuencias, recursos didácticos)	EVIDENCIAS (Productos tangibles que permiten valorar los resultados de aprendizaje)
B1.1. Desarrolla el pensamiento crítico a partir de la libertad, el análisis, la reflexión y la argumentación. E15.1 Analiza y comprende la fundamentación y relación de la recreación	Objeto de estudio 1 1.- Caracterización de la historia y evolución de la gimnasia básica. 1.- Evolución histórica de la Gimnasia Básica. 2.- Conociendo a la gimnasia básica. 3.- Tipos de gimnasia y su aplicación en el contexto real.	Interpreta 1.- Representación teatral de las distintas etapas históricas de la gimnasia básica. (1. Prehistoria, 2. Antigüedad, 3. Clásica, 4. Edad Media, 5. Renacimiento, 6. Contemporánea y Moderna y 7. Actual.) Explica 2.- Comparte ante sus compañeros el conocimiento básico de la gimnasia básica (conceptos) con los resultados de la búsqueda de las preguntas previamente socializadas.	APRENDIZAJE INTERACTIVO https://view.genially.com/65b8655bbf1a4800146904f4/presentation-historia-y-evolucion-de-la-gimnasia-basica Foro https://view.genially.com/61ef7799dc1c7500131ce3d5/interactive-content-2-conceptualizacion-de-la-gimnasia-basica	Simulación 1.- Representación teatral de las distintas etapas de la evolución e historia de la gimnasia básica por equipos. 1. Prehistoria, 2. Antigüedad, 3. Clásica, 4. Edad Media, 5. Renacimiento, 6. Contemporánea y Moderna y 7. Actual.

física, ocio y tiempo libre con diferentes aspectos como: educación física, calidad de vida, bienestar, estilos de vida saludables desde una diversidad de contextos. E12.10. Adecua las prácticas de la actividad física acorde a las disfunciones musculoesqueléticas del individuo.		Explica 3.- Infografía de los tipos y clasificación de la gimnasia básica y su aplicación en el contexto real.	Tareas individuales https://view.genially.com/65b865dd6c7f310014a75e3c/presentation-modalidad-de-gimnasia-basica	Cuestionario 2.-Desarrollo de las preguntas generadoras que permitan la reflexión de la importancia del movimiento del cuerpo humano y sus múltiples beneficios en lo personal como en lo profesional. Realización de audios y videos 3.- Video de la entrevista de la o las personas (deportistas) con relación a los tipos y clasificación de gimnasia y su aplicación en el contexto real.
E11.4. Reconoce los procesos cognitivos, intereses, motivaciones y necesidades formativas de los estudiantes para articular y proponer las actividades de enseñanza y aprendizaje de acuerdo con su contexto.	Objeto de estudio 2 2.- Fundamentos de la Gimnasia Básica 1. Ejes y planos morfológicos. 2. Posiciones fundamentales.	Identifica 1.- Los diferentes ejes y planos morfológicos según el movimiento (ejercicio). Menciona 2.- Las diferentes posiciones fundamentales. (de donde nace el movimiento para los diferentes ejercicios) (Posición inicial parado, posición inicial sentado, posición inicial tendido facial y posición inicial tendido dorsal) Asocia	Exposiciones del profesor https://view.genially.com/620ddcfcd1194e0019fee9ab/presentation-1-gimnasia-basica Tareas individuales 2.- Demostración práctica de los movimientos básicos del ser humano, de las posiciones fundamentales. (Posición inicial parado, posición inicial sentado, posición inicial tendido facial y posición inicial tendido dorsal) Tareas individuales	Exposición 1.- Practica con un monitor (estudiantes) de los diferentes ejes y planos morfológicos. Exposición 2.-Practica con un monitor de las diferentes posiciones fundamentales. (Posición inicial parado, posición inicial sentado, posición inicial tendido facial y posición inicial tendido dorsal)

	3. Regiones Musculares. 4. Direcciones principales y secundarias.	3.- Las diferentes regiones musculares. (Se ven los diferentes músculos del cuerpo) Clasifica 4.- Las diferentes direcciones principales y secundarias. (Cabeza, brazos, manos, tronco, cadera, piernas y pies)	3.- Demostración práctica de los movimientos básicos del ser humano, con las diferentes regiones musculares. (Se ven los diferentes músculos del cuerpo) Tareas individuales 4.- Demostración práctica de los movimientos básicos del ser humano, con las direcciones principales y secundarias.	Exposición 3.-Practica con un monitor de las diferentes regiones musculares. (Se ven los diferentes músculos del cuerpo) Exposición 4.-Practica con un monitor de las diferentes direcciones principales y secundarias.
E11.8. Diseña, utiliza y transfiere diferentes instrumentos, técnicas, estrategias y tácticas individuales, colectivas en disciplinas deportivas básicas y emergentes en apoyo a la formación del estilo de vida saludable y deportiva.	Objeto de estudio 3 3.- Movimientos básicos del ser humano 1. Partes de una sesión de una clase (calentamiento). 2. Ejercicios por regiones musculares: en parejas, tercias, grupos y con implementos.	Explica 1.- Las diferentes partes de una sesión. Inicial: (1. Formación y subir el ritmo cardiaco), Medular: (2. Movimientos articulares, 3. Estiramientos, 4. Ejercicios específicos) Final: (5. Relajación) Diseña 2.- Una sesión (inicial, medular y final) de clase con ejercicios básicos de gimnasia con implementos diferentes materiales como: bastones, pelotas, listones, cuerdas, bastones, música pañuelos etc.).	Práctica de laboratorio https://view.genially.com/603878d4d8f0b90db082b3be/presentation-recomendaciones-y-bases-para-el-ejercicio-en-tiempos-de-contingencia 1.- Asocia los ejercicios básicos de la gimnasia según corresponda en la estructura de la clase. Práctica de laboratorio 2.- Clases prácticas con ejercicios de gimnasia básica. Un calentamiento previamente diseñado para trabajar en parejas, tercias, grupos y con implementos (diferentes materiales como: bastones, pelotas, listones, cuerdas,	Elaboración de reportes de prácticas de laboratorio 1.-Diseño y ejecuta una clase, con ejercicios básicos de gimnasia. Elaboración de reportes de prácticas de laboratorio 2.- Diseño y ejecuta una clase, con ejercicios básicos de gimnasia utilizando las herramientas de regiones musculares e implementos.

	3. Sensibilización y Ejercicios básicos de gimnasia para poblaciones en riesgo (Discapacidad, adulto mayor y enfermedades no transmisibles)	Diseña 3.- Una sesión de clase con ejercicios básicos de gimnasia con implementos, en diferentes entornos y poblaciones. (materiales como: música, bastones, pelotas, aros, listones, sillas etc.)	bastones, música pañuelos etc.) Práctica de laboratorio 3.- Clases prácticas con ejercicios de gimnasia básica, adecuadas a las poblaciones en riesgo. (materiales como: música, bastones, pelotas, aros, listones, sillas etc.)	Práctica de laboratorio 3.- Diseño y ejecuta una clase, con ejercicios básicos de gimnasia. (materiales como: música, bastones, pelotas, aros, listones, sillas etc.)
P9.4. Aplica modelos de atención a la salud de acuerdo a la necesidad de la población para su bienestar, considerando la importancia de su rol.	Objeto de estudio 4 4.- Movimientos básicos del ser humano en el medio acuático 1.- Calentamiento en el medio acuático.	Desarrolla 1.- Una clase en el medio acuático con ejercicios básicos de gimnasia, con implementos (música, bastones, pelotas, aros, etc.) y en diferentes modalidades (parejas, tercias, grupos).	Práctica de laboratorio 1.-Clases prácticas de ejercicios de gimnasia básica en un ambiente acuático con implementos (música, bastones, pelotas, aros, etc.) y en diferentes modalidades (parejas, tercias, grupos). https://view.genially.com/6722a3d8e20446ca0375b3aa/presentation-gimnasia-basica-acuatica-fccf-uach	Práctica de laboratorio Diseño y ejecuta de una rutina (tabla gimnástica) en el medio acuático, con ejercicios básicos con implementos (música, bastones, pelotas, aros, etc.) y en diferentes modalidades (parejas, tercias, grupos). EVALUACIÓN FINAL COMPETENCIA

FUENTES DE INFORMACIÓN (Bibliografía, direcciones electrónicas)	EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES (Criterios, ponderación e instrumentos)
Brugger, L., Schmid, A., & Bucher, W. (1992). <i>1000 ejercicios y juegos de calentamiento</i> . Editorial Hispano Europea.	Primer parcial: Representación teatral – 10%

https://books.google.es/books?id=1aM07QTEYBUC&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false Sánchez, D. B. (2004). <i>El calentamiento: una vía para la autogestión de la actividad física</i> (Vol. 572). Inde. https://books.google.es/books?id=CxAZX_GlIX0C&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false Ramos, J. C. (2009). <i>El calentamiento general y específico en la educación Física. Ejercicios prácticos</i> (No. 118). Cultivalibros. https://books.google.es/books?id=ckEY_eXNQLEC&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false Peregot, A. M. B., & Delgado, C. D. (2006). <i>Mil ejercicios y juegos de gimnasia rítmica deportiva</i> . Editorial Paidotribo. https://books.google.es/books?id=8tiZwMSp1ToC&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false Ramos, J. C. (2009). <i>El calentamiento general y específico en la educación Física. Ejercicios prácticos</i> (No. 118). Cultivalibros. https://books.google.es/books?id=ckEY_eXNQLEC&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false World Health Organization. (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/44441/97892?sequence=1&TS Organización Mundial de la Salud. (2021). Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios. Organización Mundial de la Salud. https://iris.who.int/handle/10665/349729 . Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/349729/9789240032194-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y	Desarrollo de un cuestionario – 10% Video entrevista los tipos de gimnasia y su aplicación – 10% Examen oral 10% Total = 40/4= 10 Segundo parcial: Demostración práctica ejes y planos morfológicos – 10% Demostración práctica posiciones fundamentales – 10% Demostración práctica Regiones musculares y sus funciones – 10% Demostración práctica Direcciones principales y secundarias – 10% Total = 40/4= 10 Final ordinario: Diseño de una clase de sesión de gimnasia básica – 10% Aplicación de una clase de gimnasia básica -10% Aplicación de una clase de gimnasia básica con implementos, en diferentes entornos - 10% Tabla gimnastica en el medio acuático -10% Total = 50/4= 10 Primer parcial (30%) Segundo parcial (30%) Final ordinario (40%)
---	--

CRONOGRAMA

Objetos de estudio	Semanas															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1: Caracterización de la historia y evolución de la gimnasia básica.	X	X	X	X												
2: Fundamentos de la Gimnasia Básica.				X	X	X	X									
3: Movimientos básicos del ser humano-							X	X	X	X	X					
4: Movimientos básicos del ser humano en el medio acuático.											X	X	X	X	X	X