

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIHUAHUA  UNIDAD ACADÉMICA: FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA  PROGRAMA ANALÍTICO DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE: <u>Iniciación Didáctica de la Gimnasia Básica</u> Dra. Perla Zukey Hernández Gutiérrez	DES:	Salud
	Programa académico	LED
	Tipo de materia (Obli/Opta):	Obligatoria
	Clave de la materia:	ED107
	Semestre:	Primero
	Área en plan de estudios:	Específica
	Total de horas por semana:	4
	Teoría: Presencial o Virtual	2
	Laboratorio o Taller:	1
	Prácticas:	1
	Trabajo extra-clase:	1
	Créditos Totales:	5
	Total de horas semestre (x sem):	64
	Fecha de actualización:	03/02/2024
	Prerrequisito (s):	

DESCRIPCIÓN:

La Didáctica de la Gimnasia Básica abarca una serie de ejercicio físicos y medios para su ejecución, que hacen posible el mejoramiento y perfeccionamiento de los movimientos del ser humano, promoviendo diferentes tipos de aprendizaje como: (competencias) **Excelencia y Desarrollo Humano, Deporte Competitivo Ciencias Aplicadas al Deporte y Prestación de Servicios de Salud**(dominios) con el propósito de fomentar en los estudiantes la relevancia de promover el calentamiento previo al realizar deporte o ejercicio físico , con una evaluación integral teórica y practica en el contexto real. Ayudando a identificar, comprender y valorar que el calentamiento aporta a la preparación física, a la mejora del rendimiento deportivo, a prevenir lesiones, como preparación mental, activación del sistema cardiovascular y reducción de la rigidez muscular.

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.

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.

E12. Deporte competitivo

Proveer al estudiante de las bases del proceso de entrenamiento deportivo mediante la investigación, el análisis y la aplicación de los fundamentos técnicos-tácticos, así como aspectos teóricos y prácticos aplicables a reglamentos y jueceo, para el desarrollo del deporte competitivo de tipo olímpico y paralímpico.

E13. Ciencias aplicadas al Deporte

Integra conocimientos específicos desarrollados en las ciencias del deporte y su relación con diferentes criterios de investigación conforme a las tendencias de evaluación y enseñanza deportiva.

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. B4.1. 1. Desarrolla habilidades digitales de forma crítica que impacten positivamente en la vida cotidiana y en las organizaciones e instituciones para la comunicación efectiva en entornos digitales.	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. Explica 2.- Comparte ente sus compañeros el resultado de la búsqueda de las preguntas. Explica 3.- Infografía de los tipos de gimnasia y su aplicación	APRENDIZAJE INTERACTIVO Foro Tareas individuales	Simulación 1.- Representación teatral de las distintas etapas de la evolución e historia de la gimnasia básica por equipos. Cuestionario 1. Desarrollo de las preguntas. Realización de audios y videos 3.- Video de la entrevista de la o las personas (deportistas) con relación a los tipos

E13.1. Analiza, fundamenta e interpreta la relación entre la ciencia y el deporte				de gimnasia y su aplicación.
E12.2. Reconocer la importancia de los fundamentos técnicos- tácticos, y aspectos teóricos, así como también la aplicación de los reglamentos que se manejan en cada deporte.	OBJETO DE APRENDIZAJE II Fundamentos de la Gimnasia Básica 1. Ejes y planos morfológicos. 2. Posiciones fundamentales 3. Regiones Musculares. 4. Direcciones principales y secundarias.	Explica 1.- Las diferentes partes de una sesión. Diseña 2.- Una sesión de clase con ejercicios básicos de gimnasia con implementos. Diseña 3.- Una sesión de clase con ejercicios básicos de gimnasia con implementos, en diferentes entornos y poblaciones.	Exposiciones del profesor https://view.genially.com/620dddcfd1194e0019fee9ab/presentation-1-gimnasia-basica Tareas individuales 2.- Demostración práctica de los movimientos básicos del ser humano, de las posiciones fundamentales. Tareas individuales 3.- Demostración práctica de los movimientos básicos del ser humano, con las diferentes regiones musculares. Tareas individuales 4.- Demostración práctica de los movimientos básicos del ser humano, con las diferentes regiones musculares.	Exposición 1.- Practica con un monitor de los diferentes ejes y planos morfológicos. Exposición 2.-Practica con un monitor de las diferentes posiciones fundamentales. Exposición 3.-Practica con un monitor de las diferentes regiones musculares. Exposición 4.-Practica con un monitor de las diferentes direcciones principales y secundarias- regiones.
E13.1. Analiza, fundamenta e interpreta la relación entre la ciencia y el deporte	OBJETO DE APRENDIZAJE III Movimientos básicos del ser humano 1. Partes de una sesión de una clase (calentamiento).	Explica 1.- Las diferentes partes de una sesión. Explica 2.- Una sesión de clase con ejercicios básicos de gimnasia con implementos.	Práctica de laboratorio 1.- Asocia los ejercicios básicos de la gimnasia según corresponda en la estructura de la clase. Práctica de laboratorio	Elaboración de reportes de prácticas de laboratorio 1.-Diseño y ejecuta una clase, con ejercicios básicos de gimnasia. Elaboración de reportes de

	2. Ejercicios por regiones musculares: en parejas, tercias, grupos y con implementos. 3. Ejercicios básicos de gimnasia para los diferentes deportes	Explica 3.- Una sesión de clase con ejercicios básicos de gimnasia con implementos, en diferentes entornos y poblaciones.	2.- Clases prácticas con ejercicios de gimnasia básica. Práctica de laboratorio 3.- Clases prácticas con ejercicios de gimnasia básica, adecuadas los diferentes deportes	prácticas de laboratorio 2.- Diseño y ejecuta una clase, con ejercicios básicos de gimnasia. Elaboración de reportes de prácticas de laboratorio 3.- Diseño y ejecuta una clase, con ejercicios básicos de gimnasia.
E12.3. Aplica el conocimiento adquirido en clase, referente a los fundamentos teórico - tácticos.	OBJETO DE APRENDIZAJE IV 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.	Práctica de laboratorio 1.-Clases prácticas de ejercicios de gimnasia básica en un ambiente acuático.	Ponencia Diseño y ejecuta una clase en el medio acuático, con ejercicios básicos de gimnasia.

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. 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_GIIX0C&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	Primer parcial: Representación teatral – 10% 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%

WorldHealthOrganization. (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	Aplicación de una clase de gimnasia básica -10% Aplicación de una clase de gimnasia básica con implementos, en diferentes deportes - 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													
2: Fundamentos de la Gimnasia Básica.				X	X	X										
3: Movimientos básicos del ser humano-							X	X	X							
4: Movimientos básicos del ser humano en el medio acuático.										X	X	X	X	X		