

NA
Nivelación
Académica



Guía de Estudio

Gimnasia Básica, Artística Formativa y competitiva

Educación Física y Deportes



© De la presente edición

Colección:

GUÍAS DE ESTUDIO - NIVELACIÓN ACADÉMICA

DOCUMENTO:

Unidad de Formación

Gimnasia Basica, Artística Formativa y Competitiva

Documento de Trabajo

Coordinación:

Dirección General de Formación de Maestros

Nivelación Académica

Como citar este documento:

Ministerio de Educación (2016). Guía de Estudio: Unidad de Formación

“Gimnasia Basica, Artística Formativa y Competitiva”, Equipo Nivelación Académica, La Paz Bolivia.

LA VENTA DE ESTE DOCUMENTO ESTÁ PROHIBIDA

Denuncie al vendedor a la Dirección General de Formación de Maestros, Telf. 2912840 - 2912841

NA



Gimnasia Básica, Artística Formativa y Competitiva

Educación Física y Deportes



Puntaje

Datos del participante

Nombres y Apellidos:

Cédula de identidad:

Teléfono/Celular:

Correo electrónico:

UE/CEA/CEE:

.....

ESFM:

Centro Tutorial:

Índice

Presentación	7
Estrategia formativa	8
Objetivo Holístico de la Unidad de Formación	10
Orientaciones para la Sesión Presencial	11
Materiales educativos.....	12
Partiendo desde nuestra Experiencia y el Contacto con la Realidad.....	13
 Tema 1: Ejercicios de Organización y Control	17
Profundización a partir del diálogo con los autores y el apoyo bibliográfico.....	17
1. Formaciones y Procedimientos Organizativos.....	17
2. Voces de Mando y sus Etapas.....	18
3. Terminología del ejercicio, posiciones movimientos, de la cabeza, el tronco y las extremidades.....	19
 Tema 2: La Gimnasia Artística como Deporte de Competición	21
Profundización a partir del diálogo con los autores y el apoyo bibliográfico.....	21
1. Referencia Histórica y Evolución de la Gimnasia	21
2. Gimnasia Alemana y su derivación en la Gimnasia deportiva	22
3. Gimnasia Artística Femenina	23
4. Gimnasia Artística Masculina	28
 Tema 3: Ejercicios en el Piso o Manos Libres	36
Profundización a partir del diálogo con los autores y el apoyo bibliográfico.....	36
1. Rodamiento Adelante y Atrás.....	36
2. Rodamiento en Posición V.....	38
3. Rodamiento Lanzado Hacia Adelante	39
4. Rodamientos en posición C	40
5. Invertida de Cabeza (Trípode).....	41

6. Invertida de Manos.....	42
7. Rueda Lateral.....	43
8. La Rondada	44
9. Ballesta de Manos Dorsal (Flic Flac)	46
Tema 4: Saltos Básicos en Caballo o caballete Transversal y Longitudinal	48
Profundización a partir del diálogo con los autores y el apoyo bibliográfico.....	48
1. Los Saltos en el Mini trampolín	48
2. Técnica de los Ejercicios Nivel Básico.....	51
Orientaciones para la Sesión de Concreción	54
Orientaciones para la Sesión de Socialización	57
Bibliografía	58
Anexo	



Presentación

El proceso de Nivelación Académica constituye una opción formativa dirigida a maestras y maestros sin pertinencia académica y segmentos de docentes que no han podido concluir distintos procesos formativos en el marco del PROFOCOM-SEP. La misma ha sido diseñada desde una visión integral como respuesta a la complejidad y las necesidades de la transformación del Sistema Educativo Plurinacional.

Esta opción formativa desarrollada bajo la estructura de las Escuelas Superiores de Formación de Maestras/os autorizadas, constituye una de las realizaciones concretas de las políticas de formación docente articuladas a la implementación y concreción del Modelo Educativo Sociocomunitario Productivo (MESCP), para incidir en la calidad de los procesos y resultados educativos, en el marco de la Revolución Educativa con Revolución Docente en el horizonte de la Agenda Patriótica 2025.

En tal sentido, el proceso de Nivelación Académica, contempla el desarrollo de Unidades de Formación especializada de acuerdo a la malla curricular concordante con las necesidades formativas de los diferentes segmentos de participantes, que orientan la apropiación de los contenidos, enriquecen la práctica educativa y coadyuvan al mejoramiento del desempeño docente en la UE/CEA/CEE.

Para apoyar este proceso se ha previsto el trabajo a partir de guías de estudio, Dossier Digital y otros materiales. Las Guías de Estudio y el Dossier Digital, son materiales de referencia básica para el desarrollo de las unidades de formación.

Las Guías de Estudio comprenden las orientaciones necesarias para las sesiones presenciales, de concreción y de socialización. En función a estas orientaciones, cada tutor/a debe enriquecer, regionalizar y contextualizar los contenidos y las actividades propuestas de acuerdo a su experiencia y a las necesidades específicas de los participantes.

Por todo lo señalado se espera que este material sea de apoyo efectivo para un adecuado proceso formativo, tomando en cuenta los diferentes contextos de trabajo y los lineamientos de la transformación educativa en el Estado Plurinacional de Bolivia.

Roberto Iván Aguilar Gómez
MINISTRO DE EDUCACIÓN

Estrategia formativa

El proceso formativo del Programa de Nivelación Académica se desarrolla a través de la modalidad semipresencial según calendario establecido para cada región o contexto, sin interrupción de las labores educativas en las UE/CEA/CEEs.

Este proceso formativo, toma en cuenta la formación, práctica educativa y expectativas de las y los participantes del programa, es decir, maestras y maestros del Sistema Educativo Plurinacional que no concluyeron diversos procesos formativos en el marco del PROFOCOM-SEP y PPMI.

Las Unidades de Formación se desarrollarán a partir de sesiones presenciales en periodos intensivos de descanso pedagógico, actividades de concreción que el participante deberá trabajar en su práctica educativa y sesiones presenciales de evaluación en horarios alternos durante el descanso pedagógico. La carga horaria por unidad de formación comprende:

SESIONES PRESENCIALES	CONCRECIÓN EDUCATIVA	SESIÓN PRESENCIAL DE EVALUACIÓN	80 Hrs. X UF
24 Hrs.	50 Hrs.	6 Hrs.	

FORMACIÓN EN LA PRÁCTICA

Estos tres momentos consisten en:

1er. MOMENTO (SESIONES PRESENCIALES). Parte de la experiencia cotidiana de los participantes, desde un proceso de reflexión de su práctica educativa.

A partir del proceso de reflexión de la práctica del participante, el tutor promueve el dialogo con otros autores/teorías. Desde este dialogo el participante retroalimenta sus conocimientos, reflexiona y realiza un análisis comparativo para generar nuevos conocimientos desde su realidad.

2do. MOMENTO (CONCRECIÓN EDUCATIVA). Durante el periodo de concreción el participante deberá poner en práctica con sus estudiantes o en su comunidad educativa lo trabajado (contenidos) durante las sesiones presenciales. Asimismo, en este periodo el participante deberá desarrollar procesos de autoformación a partir de las orientaciones del tutor, de la guía de estudio y del dossier digital de la unidad de formación.

3er. MOMENTO (SESIÓN PRESENCIAL DE EVALUACIÓN). Se trabaja a partir de la socialización de la experiencia vivida del participante (con documentación de respaldo); desde esta presentación el tutor deberá enriquecer y complementar los vacíos y posteriormente evaluar de forma integral la unidad de formación.



Objetivo Holístico de la Unidad de Formación

Una vez concluida la sesión presencial (24 horas académicas), el participante deberá construir el objetivo holístico de la presente unidad de formación, tomando en cuenta las cuatro dimensiones.



Orientaciones para la Sesión Presencial



¡Bienvenida/o!

Estimada/o tutor y participante, para comenzar con el desarrollo de esta Unidad de formación “Gimnasia Básica, Artística Formativa y Competitiva”, es fundamental considerar la organización del ambiente espacioso para la preparación física, evitar incomodidades molestosas, entonces estamos en condiciones de mayor exigencia.

La presente Guía de Estudio inicia con una actividad titulada “Partiendo de nuestra experiencia”, cuyo objetivo es relacionar la labor educativa de tu contexto, que seguramente tiene características específicas de tu conocimiento acumulado por tu experiencia y realidad socio-educativa.

Los tutores son los guías para desarrollar las actividades de:

Formación teóricas/prácticas, apoyo y aclaraciones pertinentes, los participantes deben acceder con mucha tranquilidad y confianza.

- Las temáticas a abordar son las siguientes:
- Ejercicios de Organización y Control
- La Gimnasia Artística como Deporte de Competición.
- Ejercicios en el Piso o Manos Libres
- Saltos Básicos en Caballo Transversal y Longitudinal

Las mencionadas anteriormente cuentan con documentos de apoyo bibliográfico, fuentes de relación directa con autores de la temáticas para profundizar, reflexionar y buscar alternativas de propuestas reales a problemáticas del “campo comunidad y sociedad”.

Materiales educativos

Descripción del Material/recurso educativo	Producción de conocimientos
Materiales de escritorio (Lápices, bolígrafos, borrador, etc.)	Esquemas, mapas conceptuales, traficación de rutinas, con propósitos específicos en relación a las temáticas.
Fotografías de gimnasia	Fuentes de verificación de momentos relevantes.
Plan de Desarrollo Curricular	La planificación con los elementos curriculares del modelo educativo sociocomunitario productivo.
Actas	Documentos formales de reuniones sociales de la participación comunitaria.
Dossier digital	Conocimientos de contextos nacionales e internacionales, de acuerdo a sus realidades propias de su experiencia.

Partiendo desde nuestra Experiencia y el Contacto con la Realidad.



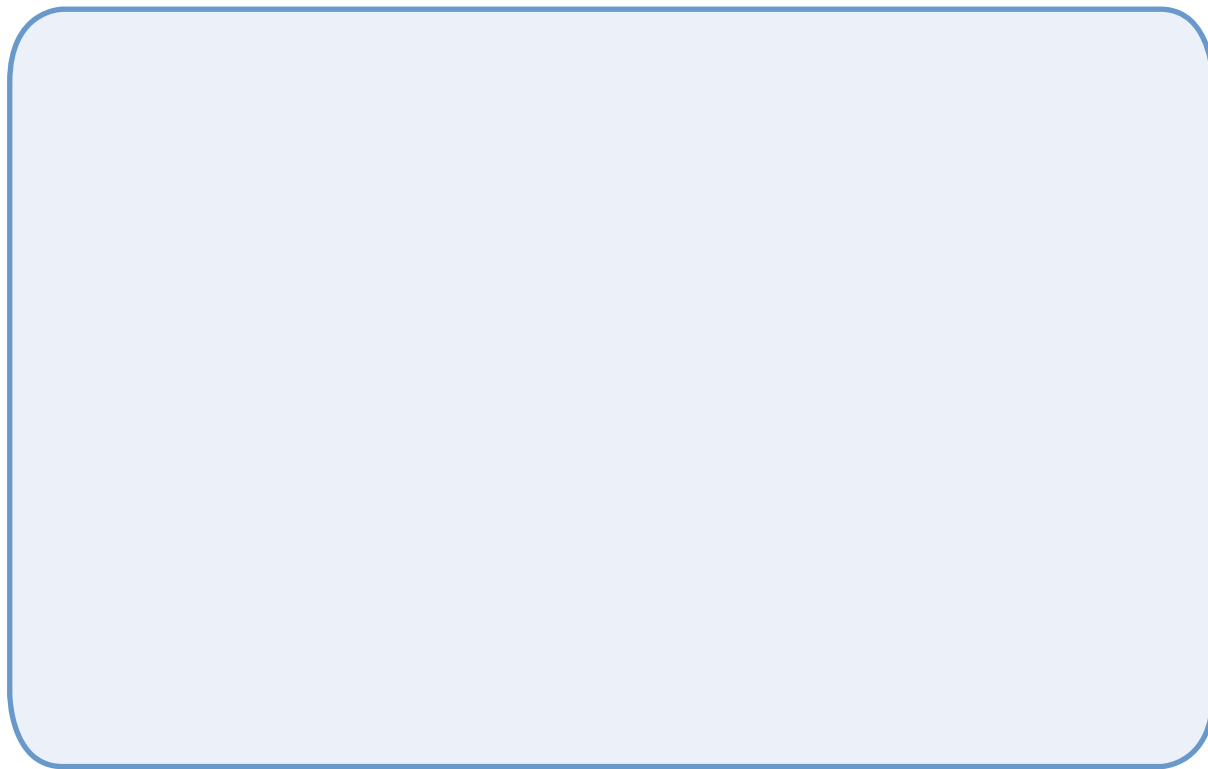
Estimada/o tutor y participante antes de comenzar con esta actividad relacionada con la Unidad de Formación “Gimnasia Básica, Artística Formativa y Competitiva”, “tomando muy en cuenta tu experiencia como maestra/o de la especialidad te presentamos actividades que requerirán ser desarrollar a partir de tus saberes y conocimientos.

Para comenzar esta actividad, la o el tutor proyectará el video “Nadia” (00:01 – 15:00 min.), el cual nos muestra la metodología de enseñanza de la gimnasia, el papel fundamental de apoyo psicológico y técnico del entrenador.

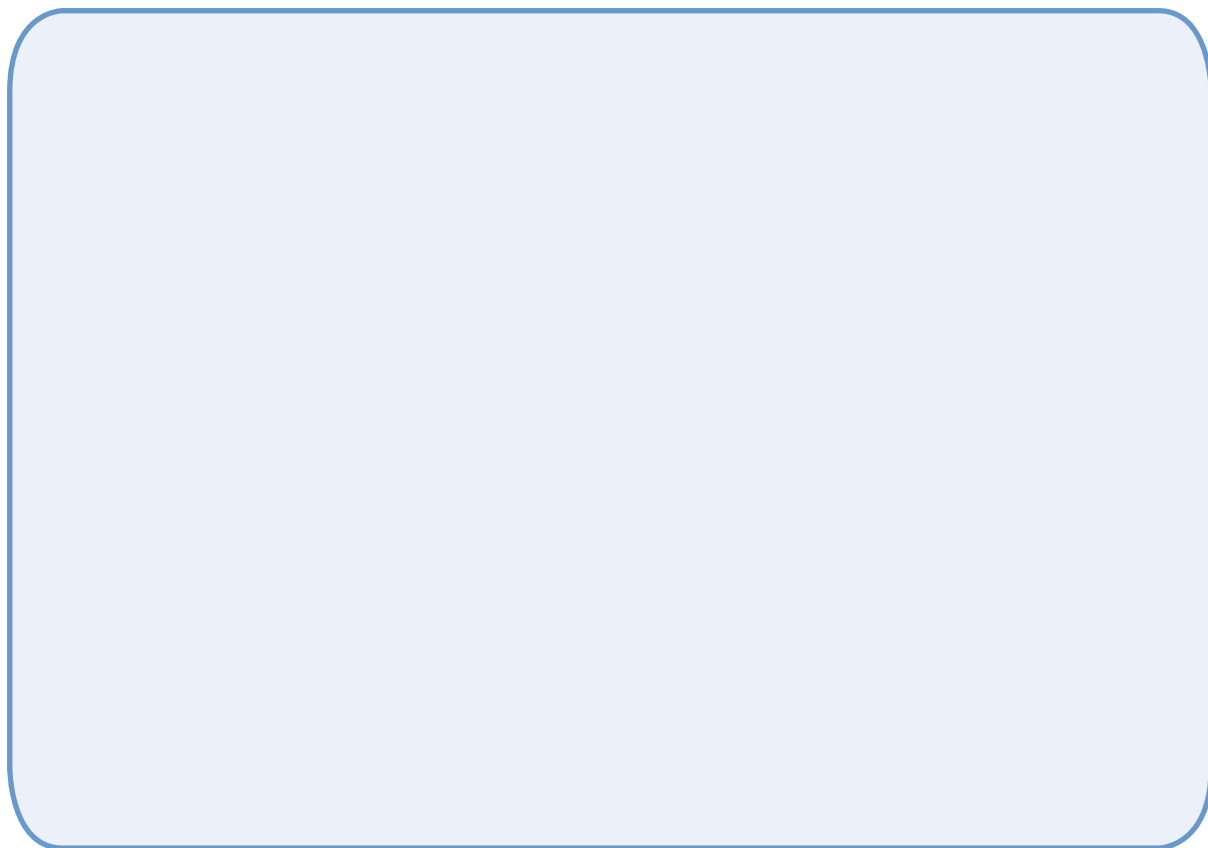
A partir de ello, para la siguiente actividad, la o el tutor, de acuerdo a la cantidad de participantes, organizará equipos comunitarios de trabajo de no más de tres participantes. Para luego realizar un debate sobre el video observado. Luego del análisis y debate, cada equipo describirá los aspectos más relevantes del contenido de audio visual, escrito en un párrafo, luego un representante del mismo, socializara al grupo grande, poniendo de esta forma el planteamiento común.

A partir de la observación del material audiovisual, la o el tutor planificara preguntas:

¿Es posible aplicar este desempeño gimnástico visto en el video en tu unidad educativa?



¿Por qué la gimnasia requiere de secuencias específicas para obtener fuerza, flexibilidad, agilidad y elegancia?



Según tu conocimiento ¿Qué requisitos indispensables son para el deporte de la Gimnasia?

La gimnasia como una actividad física que cualidades interrelacionadas debe desarrollar de acuerdo al área de Educación Física (documento programa de estudio del Sistema Educativo Plurinacional).

En el video observado. ¿Qué tipo de técnicas de gimnasia se desarrolla para alcanzar competencia deportiva?



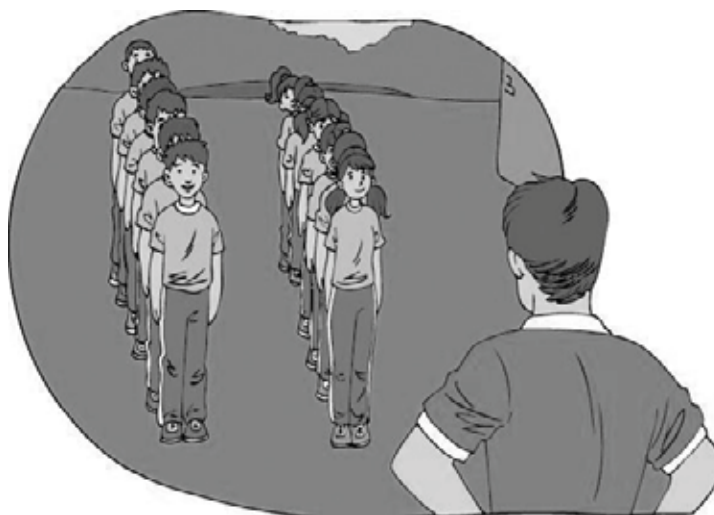
Tema 1

Ejercicios de Organización y Control

En este contenido podremos conocer los “Ejercicios de organización y control”, constituye un medio eficaz dentro de las actividades de gimnasia para su buen desenvolvimiento de los participantes. Esta guía a tomado en cuenta el nivel primario comunitaria vocacional, Educación Secundaria Comunitaria Productiva, ambos niveles están relacionadas de acuerdo al Programa oficial de educación.

Esta temática planteada es de utilidad para las y los maestros de área de Educación Física, también para personas que desean favorecer el desarrollo corporal psicoactivo intelectual y espiritual.

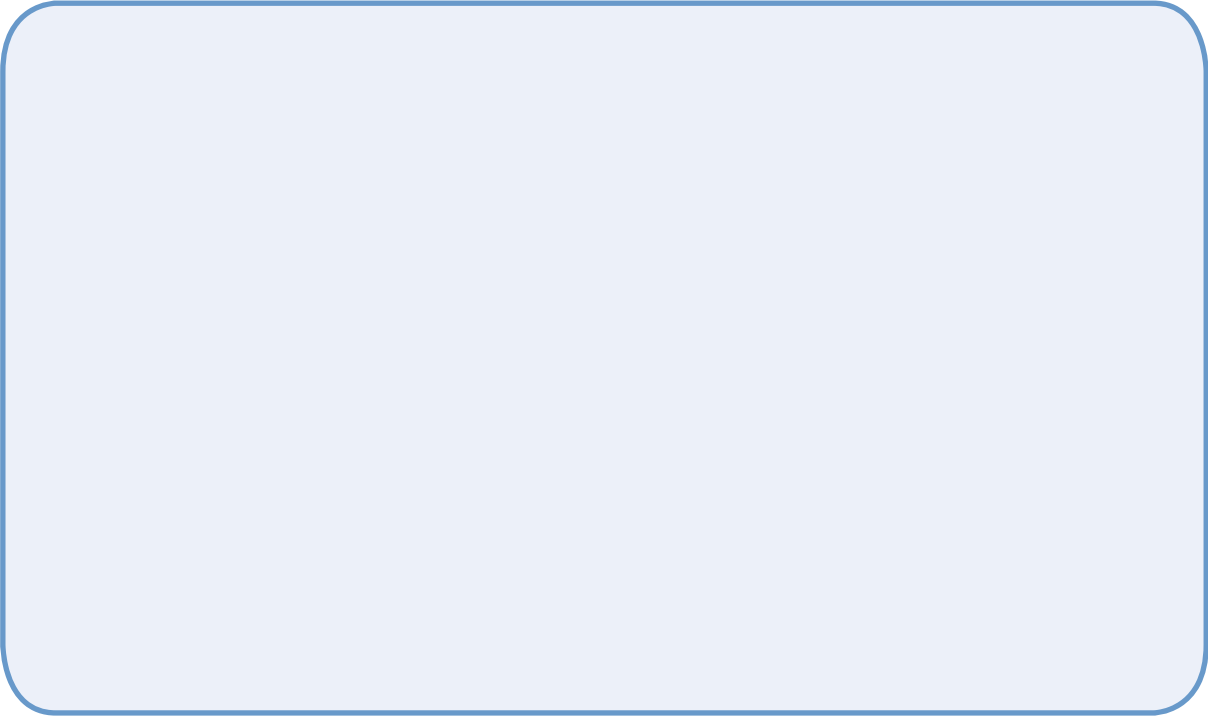
Para las y los estudiantes el propósito es desarrollar la sensibilidad estética corporal, con valores sociocomunitarios, como la cooperación, solidaridad, compañerismo desde una interpretación crítica, reflexiva y propositiva de los saberes y conocimientos.



Profundización a partir del diálogo con los autores y el apoyo bibliográfico

1. Formaciones y Procedimientos Organizativos

Analiza el siguiente texto (Díaz, 2003) “Teoría y Práctica General de la Gimnasia” (Pág. 44 - 58) donde se establece los diferentes ejercicios de organización, formaciones de control y diferentes tipos de alineación; después del análisis de la lectura, identifica algunas de las formaciones que son característicos en el proceso formativo.



2. Voces de Mando y sus Etapas

Los ejercicios de organización y control constituyen un medio eficaz dentro del proceso formativo de gimnasia para su buen desenvolvimiento. Con ellos se desarrolla el ritmo y se forman hábitos personales de acción colectiva, además contribuyen a un estado saludable. La disciplina de la gimnasia exige la organización del grupo, y responsabilidad personal.

Para profundizar el contenido, lee el siguiente texto (Díaz, 2003)“Teoría y Práctica General de la Gimnasia” (Pág. 44), donde encontrarás las etapas de la voz de mando. En la siguiente tabla, explica cada una de ellas.

PREVENTIVA	EJECUTIVA



Analizando el texto anterior, también se menciona tipos de órdenes con propósitos diferentes. ¿Cuáles deberían de ser las voces de orden directa? Describe en el siguiente cuadro:

3. Terminología del ejercicio, posiciones movimientos, de la cabeza, el tronco y las extremidades

Las posiciones son posturas que adoptan las y los estudiantes cada una de ellas tienen nombres físicos. Para profundizar acerca de este contenido lea el siguiente texto, (Díaz, 2003) **“Teoría y Práctica General de la Gimnasia”** (Pág. 26 – 48), luego responde las siguientes interrogantes:

¿Por qué se pide estas exigencias para los términos gimnásticos?

¿Cuál la diferencia entre los términos concretos fundamentales y los complementarios?

En la lectura anterior, se tiene una escala amplia de términos que se utilizan en el desarrollo de las sesiones; selecciona los términos que son empleados en la práctica, justificando en qué momento o ejercicios utilizamos estas técnicas de posiciones fundamentales del cuerpo.

Términos de posiciones fundamentales del cuerpo	Justificación y/o ejemplo de estos términos en la gimnasia

Tema 2

La Gimnasia Artística como Deporte de Competición

A partir de este momento y en el lapso del desarrollo del proceso formativo, podremos conocer sobre este tema que es una disciplina que se practica con diversos aparatos o sin ellos sobre una superficie de medidas reglamentarias.

Esta temática se desarrolla en el tercero y cuarto año de Educación Secundaria Comunitaria Productiva de acuerdo al Programa de Estudio del Diseño Curricular.

Para las maestras y maestros será de gran beneficio desarrollar este tema, porque a través de ella podrá enseñar las normas y reglas que deben primar en una competición. Por otra parte podrá ver las habilidades gimnásticas en sus estudiantes.

Para las y los estudiantes es importante conocer los contenidos, porque les permitirá desarrollar su coordinación, velocidad y la elasticidad y podrá realizar las actividades gimnásticas con facilidad.



Profundización a partir del diálogo con los autores y el apoyo bibliográfico

1. Referencia Histórica y Evolución de la Gimnasia

Analiza el siguiente texto (Díaz, 2003) **“Teoría y Práctica General de la Gimnasia”** (Pág. 5 - 12), donde encontraras el surgimiento y desarrollo de la gimnasia, la revolución intelectual que provocó el Renacimiento permitió un gran movimiento en favor del fortalecimiento de la salud a través de los ejercicios físicos.

En la siguiente tabla, analiza de forma crítica comparando con la gimnasia antigua y actual.

Gimnasia antigua	Gimnasia actual

2. Gimnasia Alemana y su derivación en la Gimnasia deportiva

La gimnasia alemana se caracteriza por la realización de los ejercicios complejos sobre aparatos gimnásticos, para profundizar el contenido, lea el siguiente texto (Díaz, 2003) ***“Teoría y Práctica General de la Gimnasia”*** (Pág. 7 – 8), donde hace perseverancia en el aporte de los Alemanes a esta disciplina. Posteriormente relata de qué manera ellos cambiaron el rumbo de la gimnasia a la gimnasia deportiva.

3. Gimnasia Artística Femenina

La Gimnasia Artística Femenina, es una de las pruebas más esperadas en los Juegos Panamericanos, por tener características corporales propias de género femenino el cual requiere fuerza, elegancia y alegría.

Para profundizar este contenido, observa el siguiente video ***“Gimnasia Artística Femenina”*** (00:01 - 04:17 min.) y el texto (CONADE, 2008) ***“Gimnasia Artística Femenil”*** (Pág. 1 – 25), en donde observarás las características de la gimnasia artística femenina.

En la siguiente tabla selecciona y describe las características más sobresalientes:

Características	Descripción

De acuerdo a la relación histórica leída en la bibliografía presentada, escribe la evolución de la gimnasia artística femenina, en ese entendido realiza un análisis crítico de los hechos históricos.

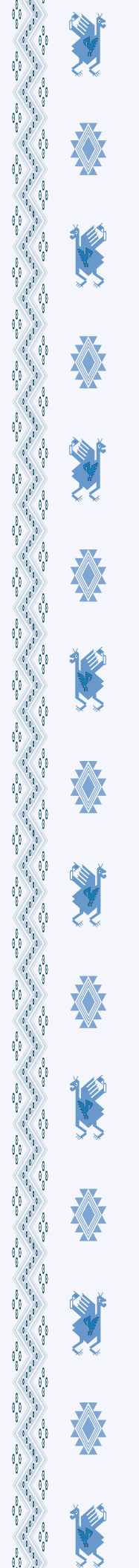
En el siguiente recuadro plasme los aspectos más relevantes.

Por otra parte el texto (CONADE, 2008) “Gimnasia Artística Femenil” (Pág. 8 – 9), indica que los jueces son principales actores en esta disciplina, pero para profundizar más a ello, respondamos a las siguientes preguntas:

¿Por qué y para qué se conforman dos grupos de jueces?

¿En qué casos quedan nulas las pruebas en su ejecución?

¿Cuál la función específica de cada grupo de jueces?

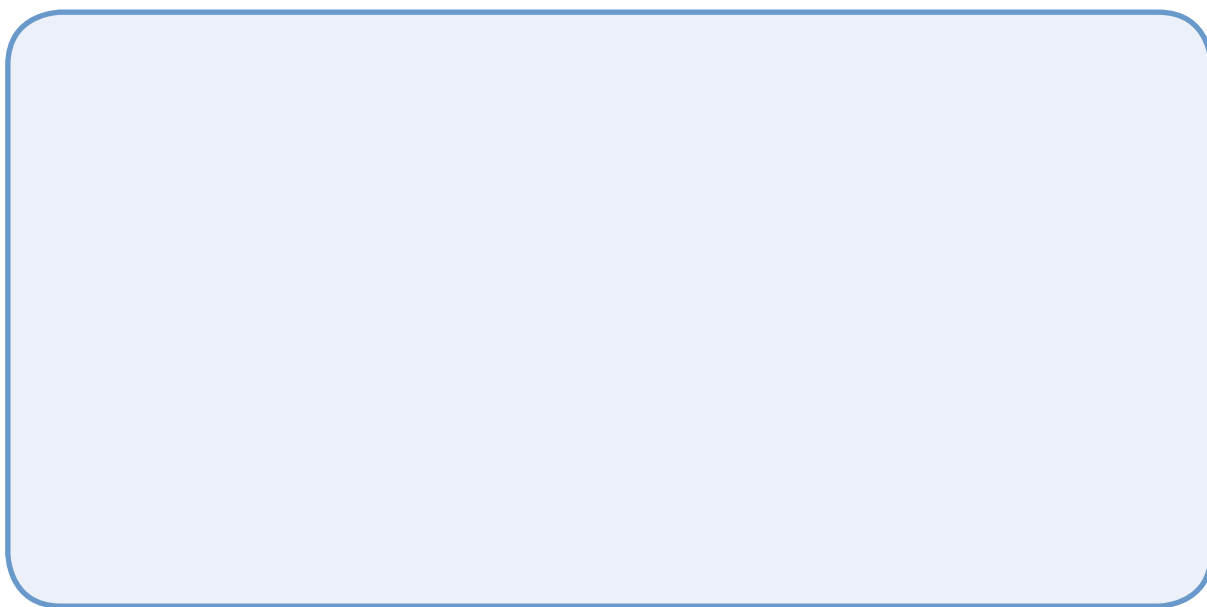


Después de la lectura y video observado, el cual nos hace referencia a las distintas pruebas de la gimnasia, en la siguiente tabla describe el objetivo de cada uno de ellas.

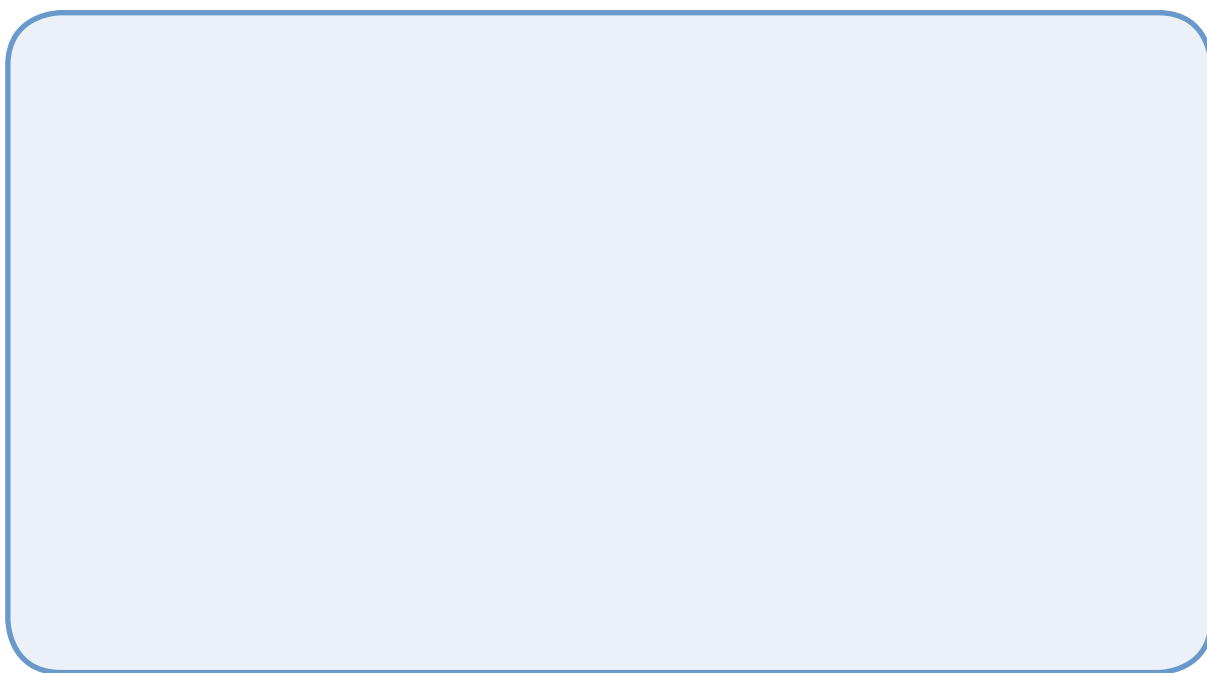
Prueba	Objetivo
Salto de Caballo	
Viga de Equilibrio	
Barras Asimétricas	
Suelo	

La prueba del salto de caballo tiene un espacio destinado y diseñado exclusivamente para la realización de la misma.

Para participar de un evento deportivo debemos conocer bien las normas espaciales descritas en el texto (CONADE, 2008) ***“Gimnasia Artística Femenil”*** (Pág. 11), se muestra las características y medidas reglamentarias de la disciplina de salto de caballo, en el siguiente recuadro dibuja todo el espacio más el aparato, para después describir la utilidad de cada material que componen.



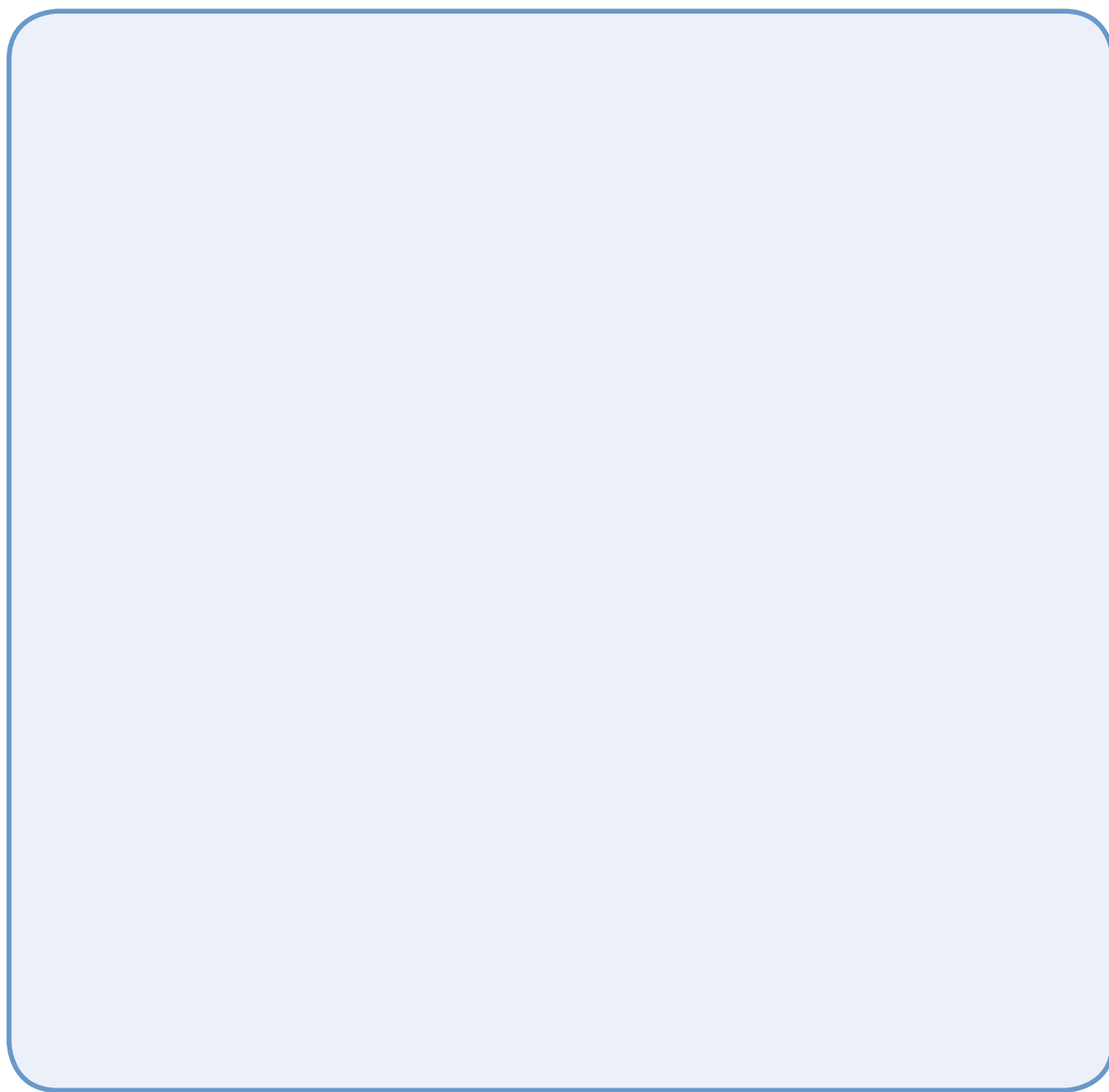
En el siguiente recuadro grafica la viga de equilibrio señalando las medidas reglamentarias, las cuales podrás que podrás en el siguiente texto (CONADE, 2008) ***“Gimnasia Artística Femenil”*** (Pág. 13).



Describe las características y objetivos del equilibrio sobre la viga y todo lo que consideres relevante de esta prueba. Lea el texto (CONADE, 2008) **“Gimnasia Artística Femenil”** (Pág. 12 – 13), para elaborar las siguientes actividades.

Siguiendo el análisis de la lectura del texto (CONADE, 2008) **“Gimnasia Artística Femenil”** (Pág. 14 – 15), gráfica la barra asimétrica para las y los estudiantes, sus características y medidas reglamentarias.

Finalmente tenemos la prueba de la Gimnasia de Suelo; el cual profundizaremos en el texto (CONADE, 2008) ***“Gimnasia Artística Femenil”*** (Pág. 16 - 17 -18), posterior grafica en el siguiente cuadro, señalando las características que debe tener.



4. Gimnasia Artística Masculina

La gimnasia artística masculina se realiza en seis aparatos diferentes que requieren de los gimnastas: fuerza, concentración y coordinación.

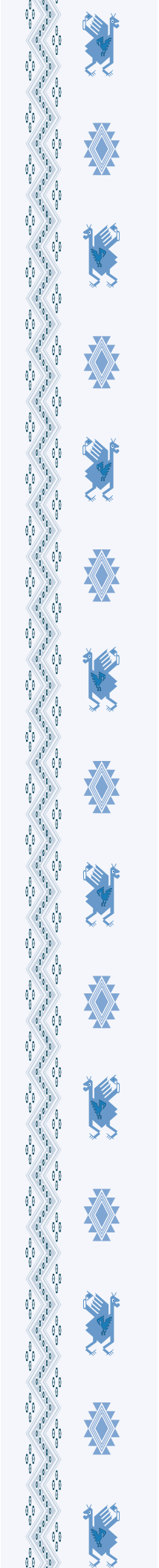
Para estudiar el contenido analiza el siguiente texto (CONADE, Gimnasia Artística Masculina, 2008) ***“Gimnasia Artística Masculina”*** (Pág. 5 - 19), asimismo observa el video ***“Mejores elementos de Gimnasia Artística”*** (00:01 - 10:34 min.), para luego identifica las principales que caracterizan a la gimnasia artística masculina:

En la siguiente tabla describa cada uno de ellos.

Características	Descripción

Continuando con el análisis del texto y el video observado anteriormente, desarrolle la siguiente tabla, la prueba y objetivo de cada disciplina:

Prueba	Objetivo
Salto de Caballo	
Anillos	
Piso o Manos Libres	
Barras Paralelas	



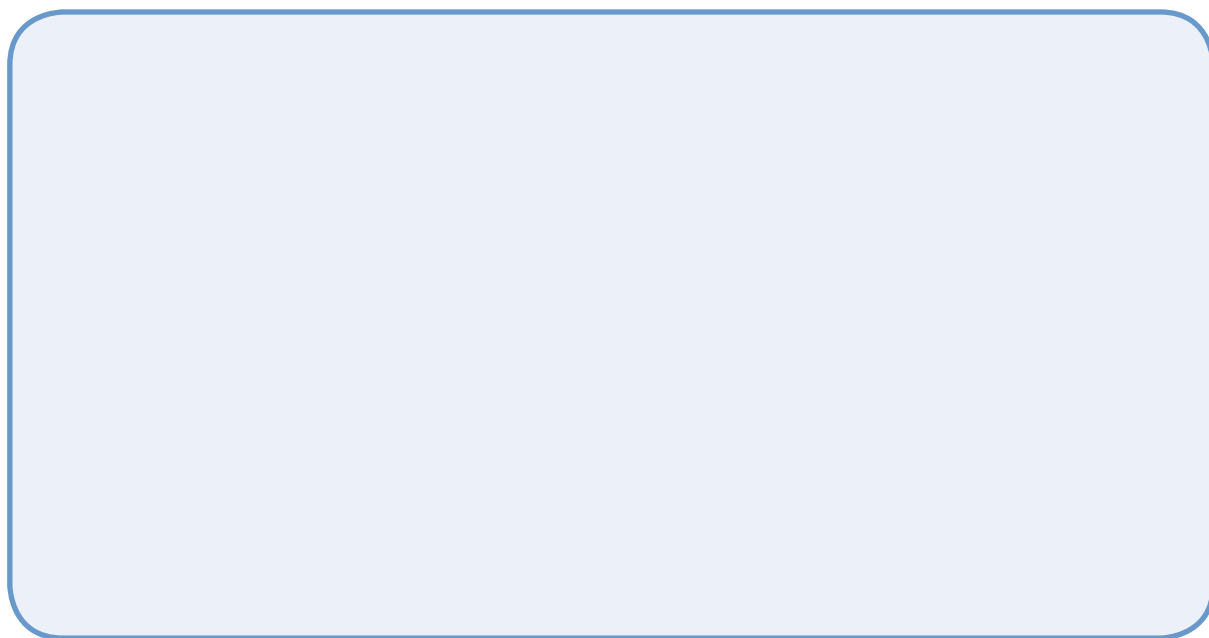
La prueba del salto de caballo es una de las pruebas que se dan a mayor velocidad y al igual que las demás requieren precisión en su ejecución esta prueba presenta las fases de carrera, antesalto, rechazo, pre vuelo, toque del caballo, vuelo y la caída.

En el siguiente recuadro redacta todas estas fases de la gimnasta con la ayuda del texto (CONADE, Gimnasia Artística Masculina , 2008) **“Gimnasia Artística Masculina”** (Pág. 10 – 11).

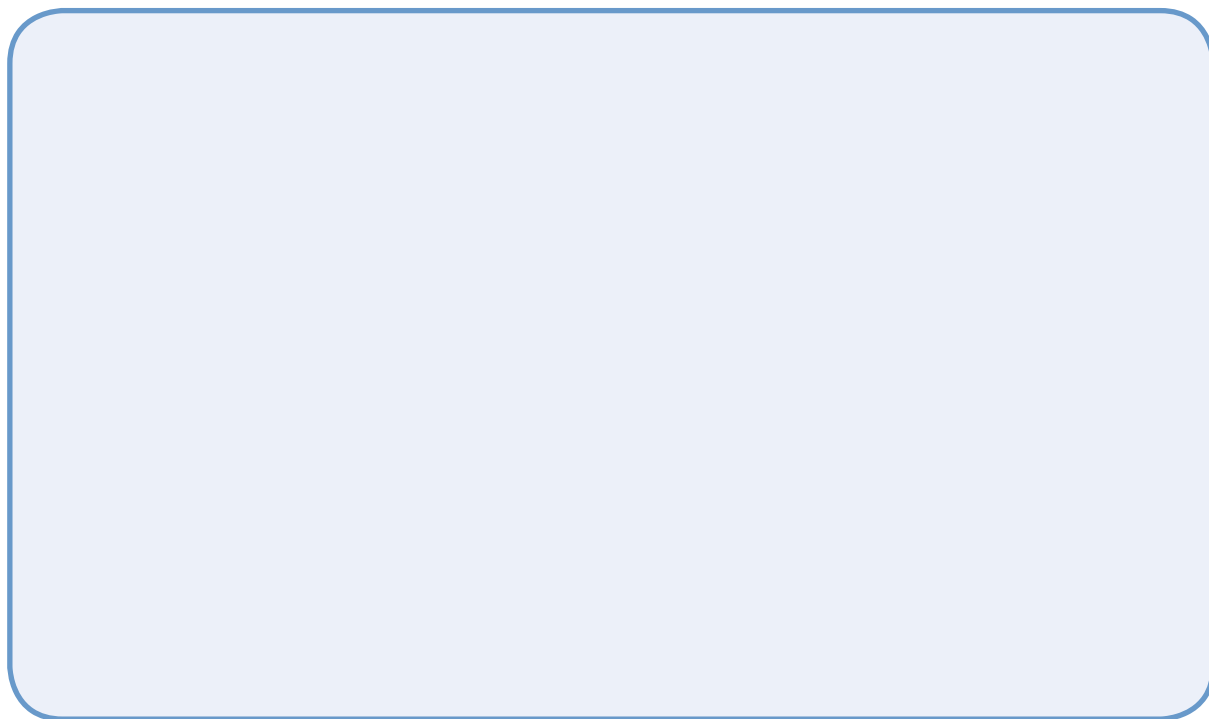
Grafica en el siguiente recuadro los anillos de gimnasia explicando las reglas y la importancia de la misma.

Para profundizar más revisa el texto (CONADE, Gimnasia Artística Masculina , 2008) **“Gimnasia Artística Masculina”** (Pág. 12).Donde encontrarás información sobre esta temática.

Prosiguiendo con la lectura del texto (CONADE, Gimnasia Artística Masculina , 2008) **“Gimnasia Artística Masculina”** (Pág. 13) encontramos la prueba del caballo con arzones el cuál es la prueba más exigente para los varones, caracterizados de cualidades como: fuerza, estabilidad estoica, resistencia para ejecutar los ejercicios de la disciplina, en el siguiente cuadro debes graficar caballo o potro con arzones como lo indican las normas de la competición.



Prosiguiendo con el análisis del texto (CONADE, Gimnasia Artística Masculina , 2008)“Gimnasia Artística Masculina” (Pág. 14 – 15), ahora sigue la barra fija es donde el gimnasta luce sus mejores gimnasia y vuelos, describe el aparato y los cuidados que se deben tener en esta prueba.



Esta disciplina realizan tanto damas como varones, cita las habilidades que deben tener cada uno de las gimnastas, para ello acude al texto (CONADE, Gimnasia Artistica Masculina , 2008)“Gimnasia Artística Masculina” (Pág. 16 – 17), en donde tendrás mayor información.

Barras paralelas este elemento tiene sus peculiaridades, gráfica y describe citando los cuidados que se deben tener en el momento de su ejecución, en el texto (CONADE, Gimnasia Artística Masculina , 2008)“Gimnasia Artística Masculina” (Pág. 18), encontrarás mayor información sobre esta disciplina.

Finalmente registra todas las ventajas y desventajas que tiene la gimnasia.

Después de haber desarrollado las actividades, en el entendido de que se tiene que desarrollar un proceso formativo con las y los estudiantes, elabora un Plan de Desarrollo Curricular de la gimnasia artística. Tomando en cuenta los datos referenciales. A continuación, te presentamos el formato, para que en base a ello puedas desarrollarlo.



Plan de Desarrollo Curricular

Datos Referenciales:

- Unidad Educativa:
- Año:
- Campo:
- Área:

Maestra/Maestro:

Tiempo:

Bimestre:

Temática Orientadora:

Proyecto Socio Productivo:

Objetivo Holístico:

Contenidos y Ejes Articuladores:

Orientaciones Metodológicas

Materiales de Apoyo

Criterios de evaluación:

PRÁCTICA

TEORÍA:

VALORACIÓN:

PRODUCCIÓN:

Ser:

Saber:

Hacer:

Decidir:

PRODUCTO:

BIBLIOGRAFÍA:

Tema 3

Ejercicios en el Piso o Manos Libres

Los ejercicios en el piso o manos libres, es todo ejercicio que se realiza en el suelo sin la necesidad de algún elemento, entre estos ejercicios tenemos: volteos, pirámides, etc.

Esta temática se desarrolla en el tercero y cuarto año de Educación Secundaria Comunitaria Productiva de acuerdo al Programa de Estudio del diseño curricular.



Permitirá a la maestra/o socializar los ejercicios de manos libres. Por otra parte las y los estudiantes podrán desarrollar sus habilidades, destrezas la coordinación motriz, y la flexibilidad.

Profundización a partir del diálogo con los autores y el apoyo bibliográfico

1. Rodamiento Adelante y Atrás

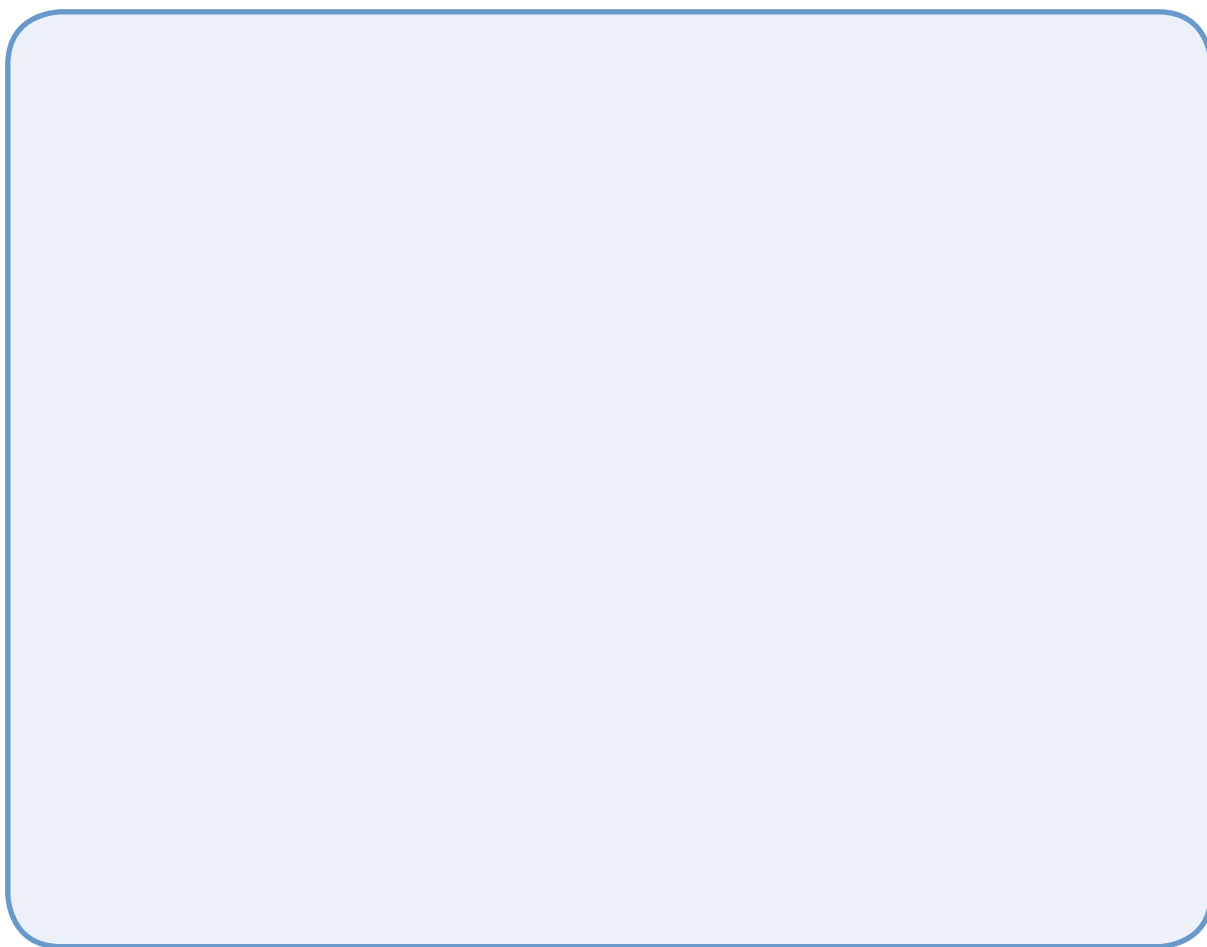
La Gimnasia de piso o suelo es considerada la prueba más linda, donde el recurso único cuerpo humano como el actor principal, estos ejercicios ayudan al estudiante a mejorar su coordinación y dinámica general.

Para profundizar el contenido analiza el siguiente texto (Anónimo, S.F) **“Habilidades Gimnásticas Superación de Nuevos Retos”** (Pág. 14 – 17), observa las fases y características de los elementos gimnásticos, también en los videos **“Progresión Voltereta Adelante”** (00:01 - 03:22 min.) y **“Habilidades Gimnásticas”** (00:01 - 06:22 min.), Después de ambas actividades indica las fases de rodamiento adelante y atrás, haciendo su descripción correlativo fase descripción:

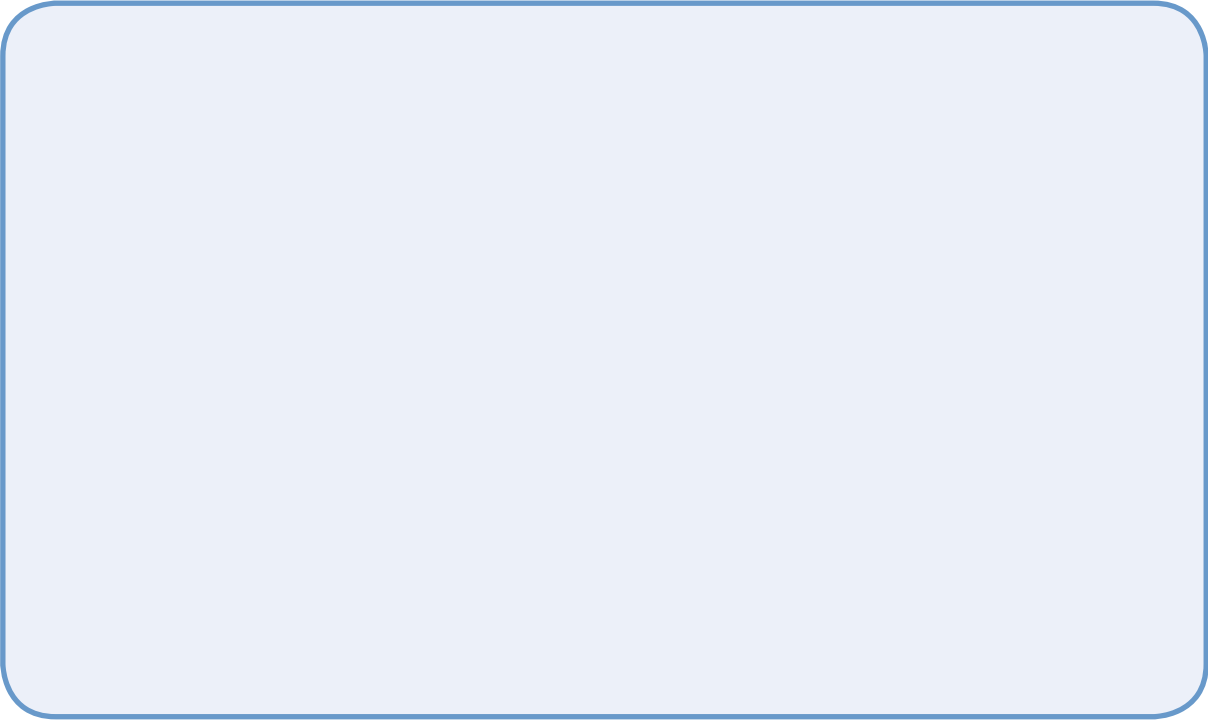
Fases	Descripción

Esta disciplina requiere de muchos cuidados, en función a la lectura y videos anteriores responde a la siguiente interrogante:

¿Qué cuidados se deben tener para realizar el rodamiento hacia adelante?



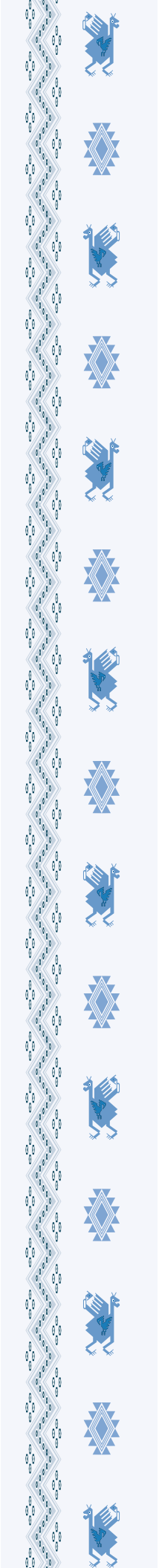
Continuando con el análisis de la lectura y los videos sugeridos anteriormente, complementamos con otro material audio visual de “Voltereta Atrás” (00:01 - 04:24 min.), grafica en el siguiente cuadro los ejercicios adecuados para el proceso de enseñanza el rodamiento hacia adelante o atrás.



2. Rodamiento en Posición V

En este contenido analiza el siguiente texto (Anónimo, S.F) “Habilidades Gimnásticas Superación de Nuevos Retos” (Pág. 15), en el material visual observarás elementos de rodamientos paso a paso y para completar la actividad en el espacio de características, observa el video “Habilidades Gimnásticas” (00:01 - 06:22 min.).

Fases	Características

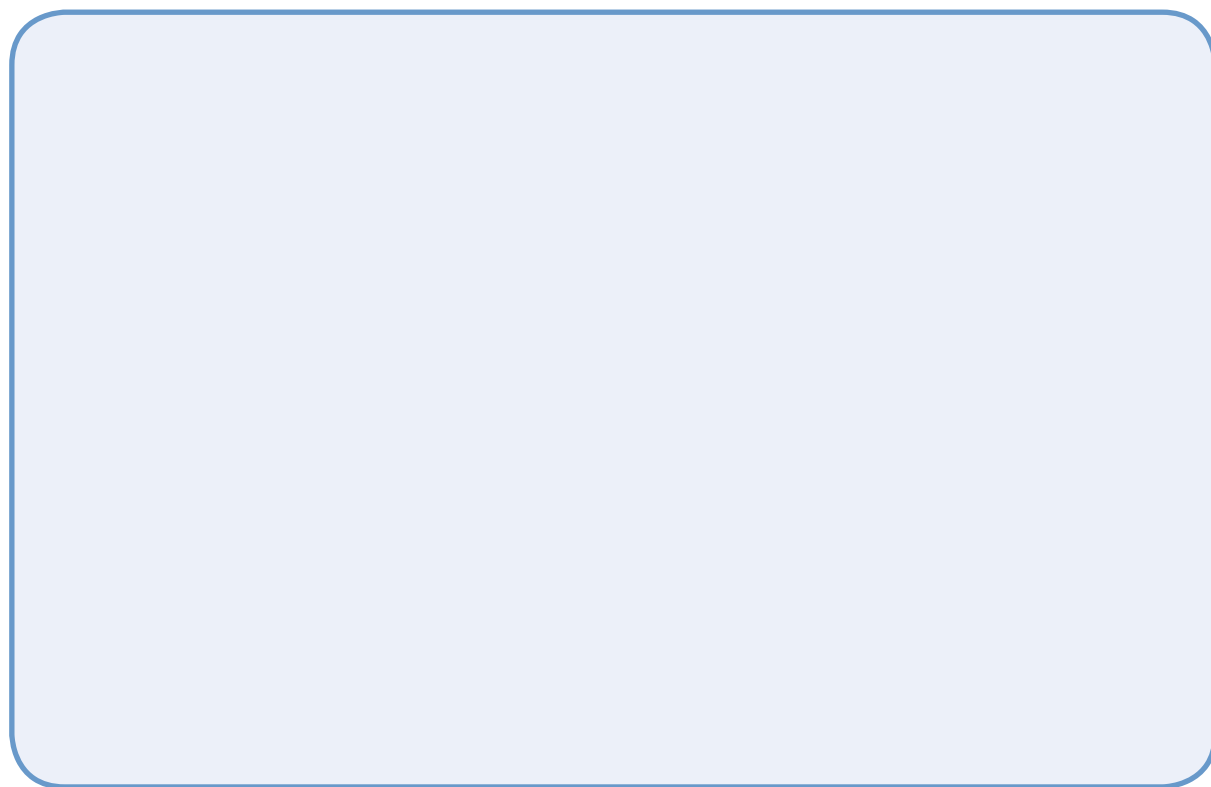


En el texto anterior y el video observado nos muestra también todo tipo de cuidados físicos importantes para el deporte en la gimnasia. Ahora responde a las siguientes interrogantes:

¿Cómo cuidarías y apoyarías a tus estudiantes en la ejecución de esta prueba?

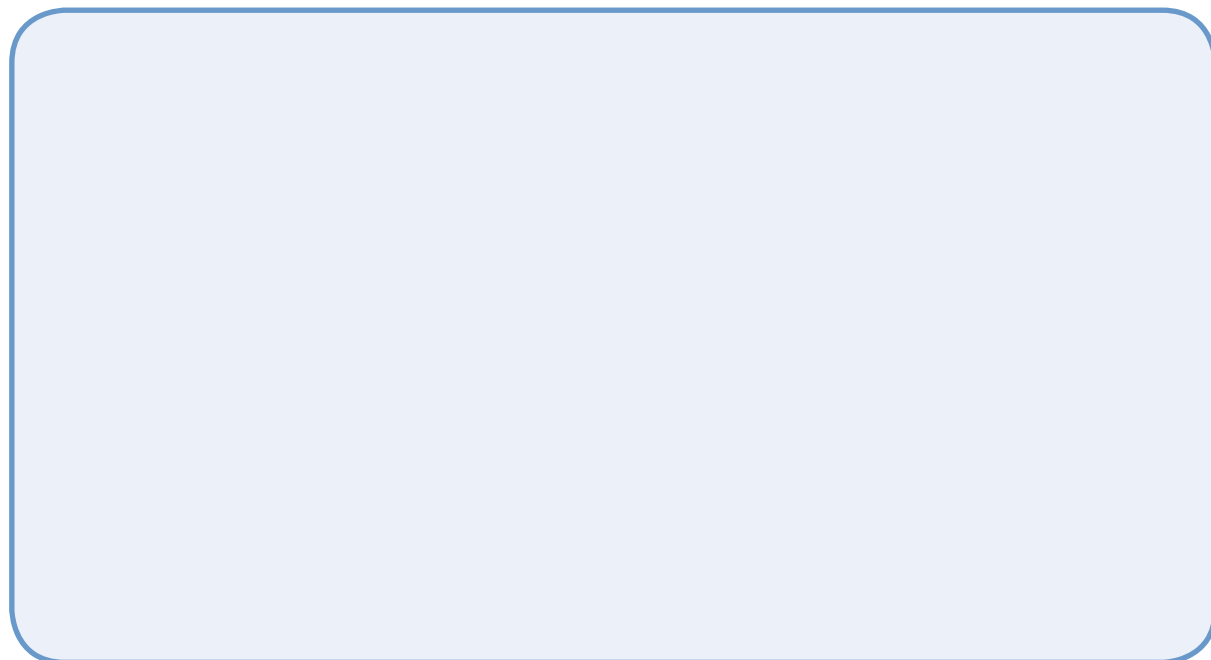
3. Rodamiento Lanzado Hacia Adelante

Este ejercicio presenta mayor dificultad a las anteriores y por su complejidad debemos realizarlo con el mayor de los cuidados, para ello se debe analizar cada fase sobre todo en el impulso y el apoyo como se muestra en el siguiente texto (Anónimo, S.F) “Habilidades Gimnásticas Superación de Nuevos Retos” (Pág. 16), a partir de ello, indica las fases y sus características de este elemento en el siguiente cuadro.



4. Rodamientos en posición C

Analiza el video “Habilidades Gimnásticas” (00:01 - 06:22 min.), donde se presentan variadas progresiones de distintos ejercicios y pone énfasis en el cuerpo que esta doblado parecido a la letra C. A continuación realiza una sinopsis sobre los elementos de este contenido.

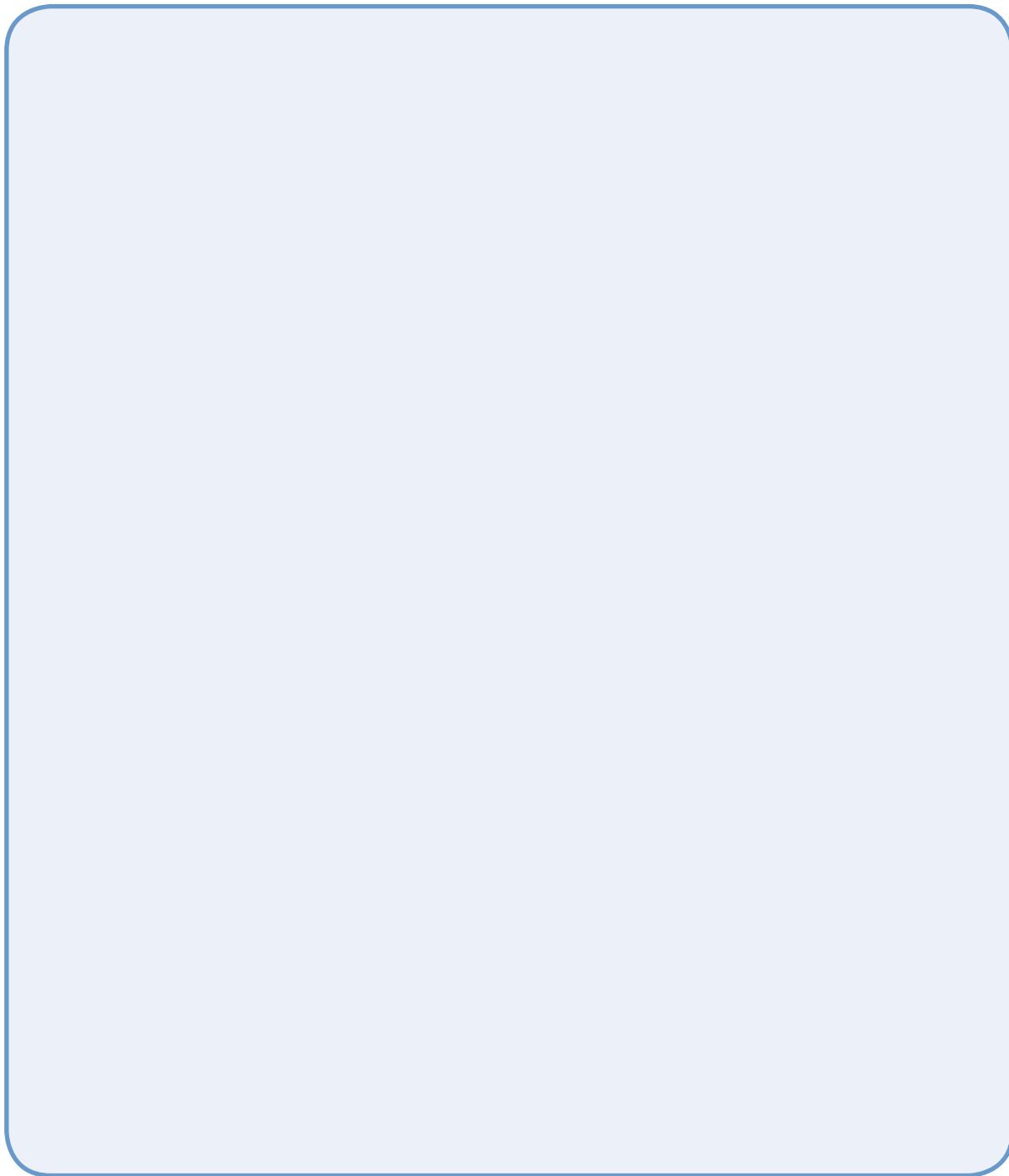


5. Invertida de Cabeza (Trípode)

Para profundizar los contenidos lea el siguiente texto (Anónimo, S.F) “**Habilidades Gimnásticas Superación de Nuevos Retos**” (Pág. 18 – 19), podrás encontrar el proceso de enseñanza paso a paso, después de esta actividad describe las formas de subir y el los cuidados de la misma en el siguiente cuadro:

6. Invertida de Manos

La invertida de manos es una de los elementos básicos más importantes en la gimnasia artística. Se debe iniciar en posición de pie con los brazos arriba, dar un paso amplio al frente e inclinar el tronco hacia adelante hasta que las manos toquen el suelo. Para profundizar más este contenido revisa el siguiente texto (Anónimo, S.F) **“Habilidades Gimnásticas Superación de Nuevos Retos”** (Pág. 21), y observe el video **“Habilidades Gimnásticas”** (00:01 - 06:22 min), grafica en el siguiente cuadro los ejercicios paso a paso.



7. Rueda Lateral

Este ejercicio es muy valorado por los deportistas, ellos desean alcanzar la rueda lateral como exigencia óptima. La gimnasia de suelo, requiere también de ejercicios progresivos que permitan al estudiante lograr el rendimiento deportivo.

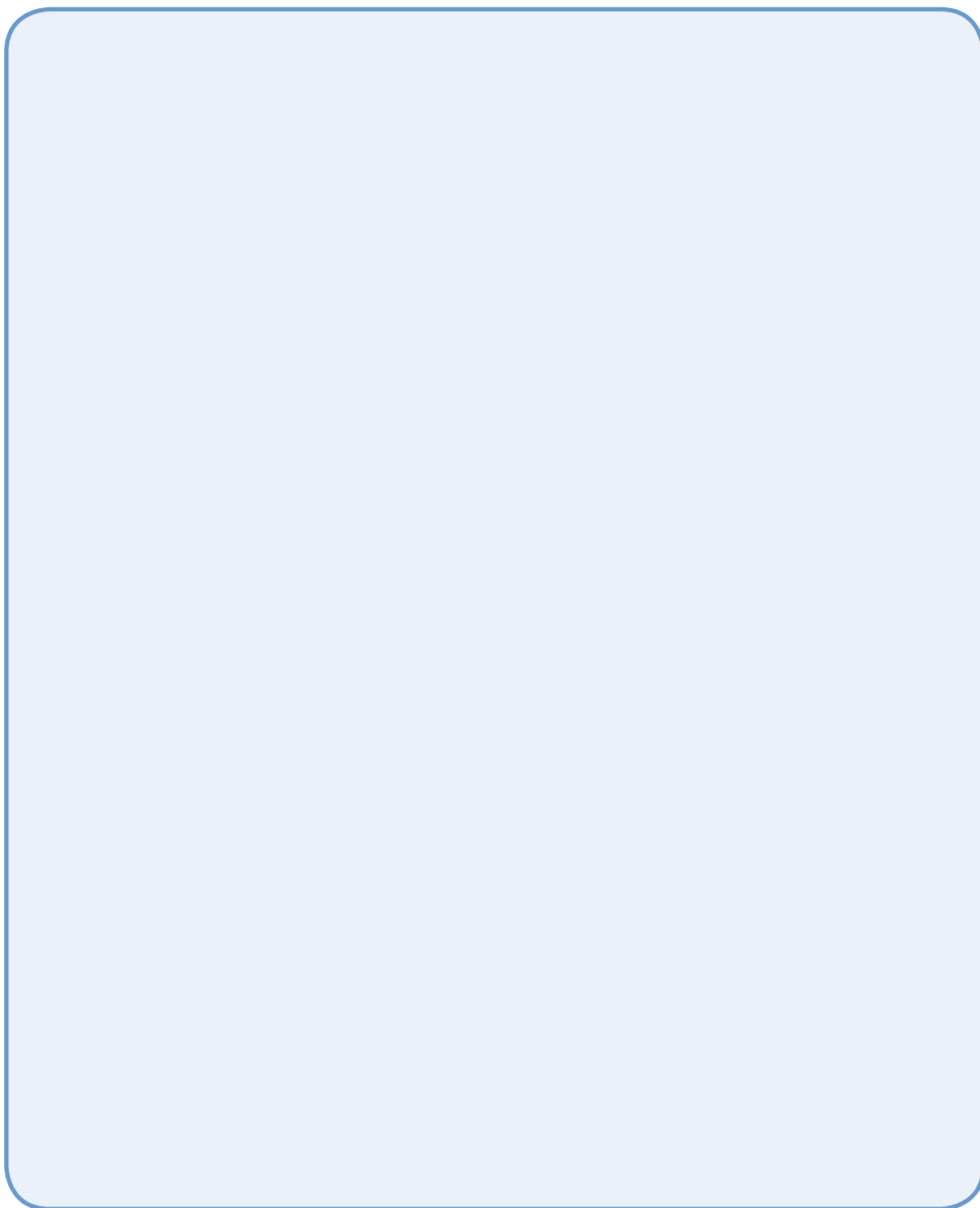
Para ampliar más tus conocimientos lea el siguiente texto (Anónimo, S.F) “Habilidades Gimnásticas Superación de Nuevos Retos” (Pág. 23), muestra los elementos paso a paso y los errores que cometen las/os estudiantes y observe el video “Rueda Lateral” (00:01 - 04:30 min.). Realiza la siguiente actividad:

Gráfica y describa las fases y sus características de este elemento.

Fases	Características

8. La Rondada

También llamado Rondón, es un ejercicio base para las combinaciones de varios ejercicios de mayor complejidad, analiza las fases de este ejercicio en el video **“Metodología de la Rondada”** (00:01 - 04:05 min.). Describa todas las especificaciones presentadas del ejercicio.



A continuación en el siguiente cuadro grafica los pasos para aprender la rondada.

9. Ballesta de Manos Dorsal (Flic Flac)

Es un ejercicio que se requiere como base la ejecución de los anteriores, observa el siguiente video **“Metodología del Flic Flac”** (00:01 - 06:46 min.), la cual muestra la metodología de enseñanza paso a paso, realice esquemas sobre el contenido.

Finalmente responda a las siguientes preguntas:

¿Qué cuidados requiere este elemento? ¿Qué debe hacer cuando un deportista se lesiona al realizar ese elemento?

Tema 4

Saltos Básicos en Caballo o caballetes Transversal y Longitudinal

En este contenido se planteará una variedad de actividades con los diferentes aparatos gimnásticos, algunos de ellos pueden ser contruירים con la dirección de la o el maestro de educación física. La gimnasia es una de las disciplinas que conforman el circuito de gimnasia artística son aptos tanto mujeres y varones.

La presente temática, se desarrolla en tercer y cuarto año de Educación Secundaria Comunitaria en el proceso de enseñanza aprendizaje de acuerdo al Programa de Estudio del Diseño Curricular. Por otro lado permite a la maestra y maestro desarrollar procesos formativos de los saltos básicos en cuanto a gimnasia con sus estudiantes. Para ellos es también es esencial este contenido, porque a través de los ejercicios de suelo podrá poseer la resistencia la flexibilidad y confianza en sí mismos.



Profundización a partir del diálogo con los autores y el apoyo bibliográfico

1. Los Saltos en el Mini trampolín

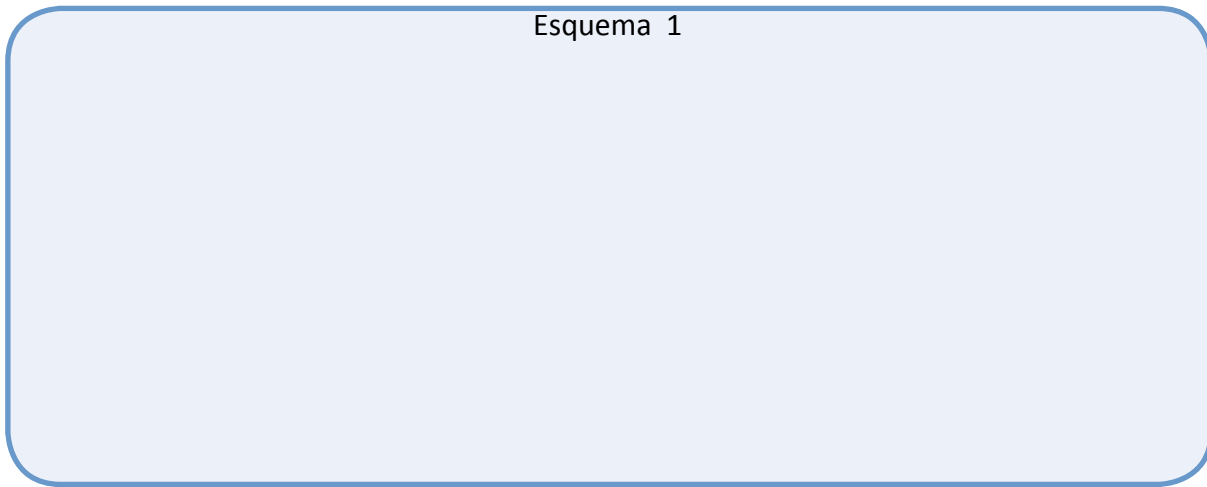
En este tipo de saltos tiene gran importancia el impulso que se produce en la cama elástica, que te rebota hacia arriba y te permite un tiempo de vuelo mayor. Para profundizar más sobre este contenido analiza el siguiente texto (Hungria, 2008) ***“Habilidades Gimnásticas 1° y 2° ESO”*** (Pág. 12 – 14), donde encontrarás pasos del proceso de enseñanza y llene la siguiente tabla las fases de salto y el desarrollo según la lectura que analizaste.

Fases de los saltos	Desarrollo
Carrera	
Rebote	
Vuelo	
Caída	

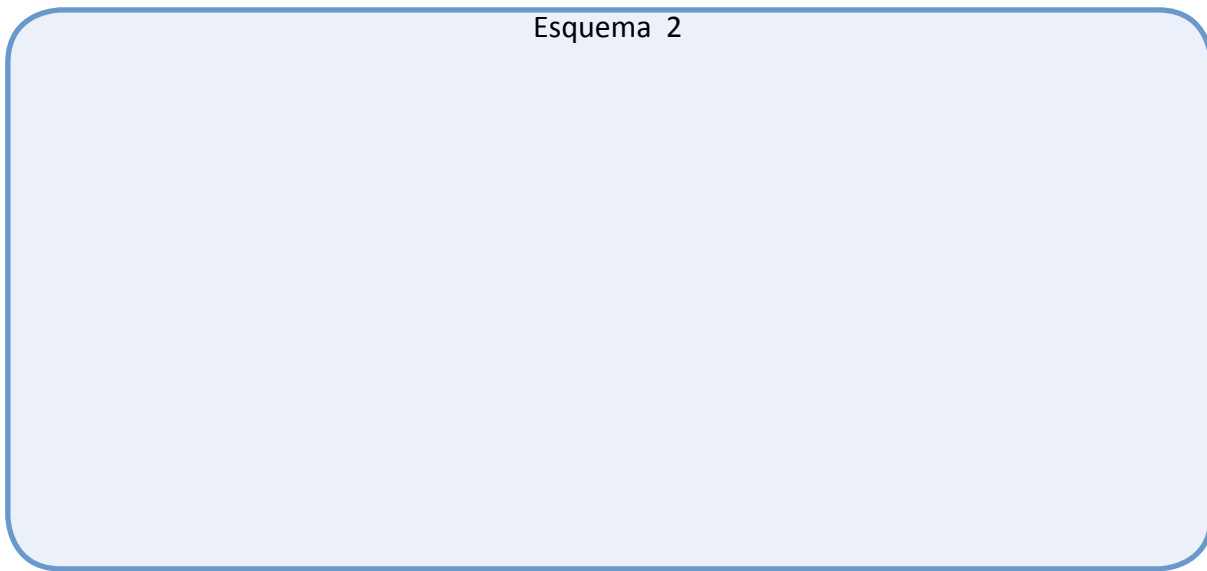
Continuando con el análisis de la lectura, realice tres esquemas donde se vea la forma de en-

señanza que permitan a las y los estudiantes controlar su cuerpo en la fase de vuelo.

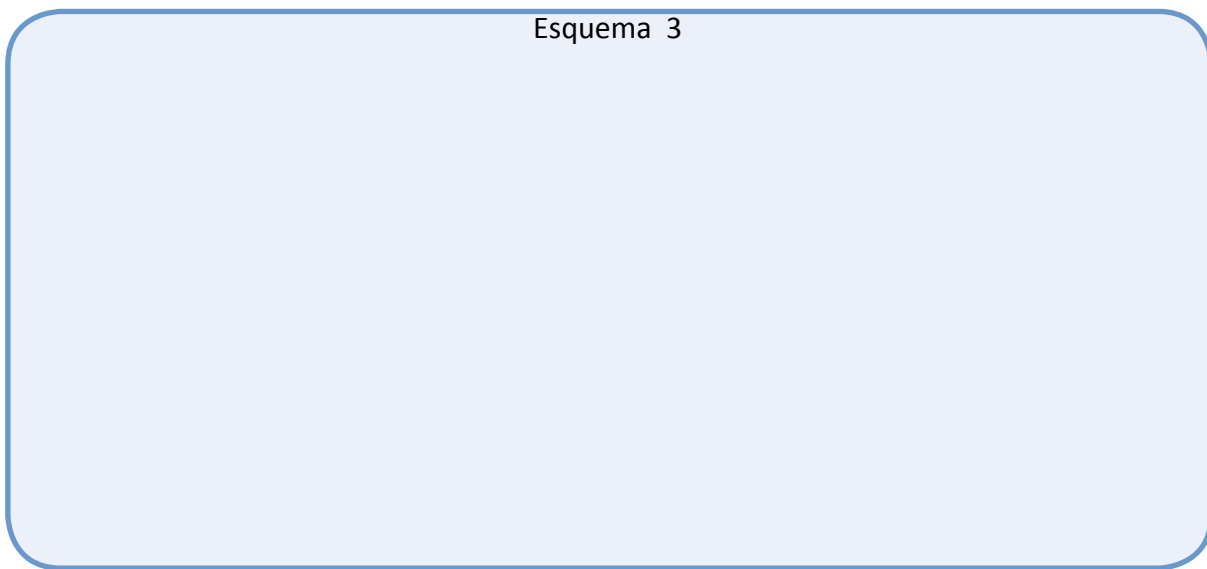
Esquema 1



Esquema 2



Esquema 3



2. Técnica de los Ejercicios Nivel Básico

Los ejercicios que se pueden realizar en el suelo otros en el espacio, son ejercicios complicados de exigencia en concentración. Revisa el siguiente texto (Carmen, 2012) “**Contenidos teóricos de Educación Física**” (Pág. 4 – 5), encontrarás ejercicios básicos para el salto con caballete.

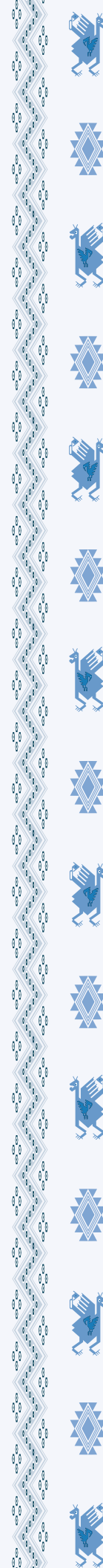
Posteriormente realiza las siguientes actividades en los siguientes recuadros:

¿Cuál es la forma correcta de realizarlos el **Salto interior con piernas flexionadas**?

¿Cuál es la forma correcta de realizarlos el **Salto exterior**?

¿Cuál es la forma correcta de realizarlos el **Salto voltereta**?

Después de haber desarrollado las actividades, en el entendido de que se tiene que desarrollar un proceso formativo con las y los estudiantes, elabora un Plan de Desarrollo Curricular de la gimnasia artística. Tomando en cuenta los datos referenciales. A continuación, te presentamos el formato, para que en base a ello puedas desarrollarlo.



Plan de Desarrollo Curricular

Datos Referenciales:

- Unidad Educativa:
- Año:
- Campo:
- Área:

Maestra/Maestro:

Tiempo:

Bimestre:

Temática Orientadora:

Proyecto Socio Productivo:

Objetivo Holístico:

Contenidos y Ejes Articuladores:

Orientaciones Metodológicas

Materiales de Apoyo

Criterios de evaluación:

PRÁCTICA

TEORÍA:

VALORACIÓN:

PRODUCCIÓN:

Ser:

Saber:

Hacer:

Decidir:

PRODUCTO:

BIBLIOGRAFÍA:

Orientaciones para la Sesión de Concreción



Como Actividad de Concreción y a partir de las experiencias adquiridas en torno a los distintos enfoques, metodologías y estrategias de enseñanza, te proponemos que tus clases de práctica sean más dinámicas.

1. Auto formación para profundizar las lecturas complementarias

Ahora bien, imaginamos que durante el desarrollo de la presente Guía de Estudio, has podido adquirir y ampliar tus conocimientos, en principio es importante organizar nuestro tiempo, de manera que podamos concretizar el proceso de autoformación, lo que implica la investigación orientada a la producción de conocimiento analítico y reflexivo. Para lo cual será necesario revisar las lecturas de profundización sugeridas en anexos, cuantas veces creas sea necesario con la intención de desarrollar de manera efectiva la sesión de concreción con nuestros estudiantes.

2. Trabajo con las y los estudiantes para articular con el desarrollo curricular, considerando el involucramiento del contexto.

Con tus estudiantes realiza una “Demostraciones de gimnasia” que debe ser socializado en la comunidad, como maestra/o, lo primero que deberás realizar de la siguiente manera:

1. La maestra/o mandará una solicitud al director pidiendo permiso para la realización de la actividad.
2. Una vez aprobada la solicitud, lanzar convocatoria a todos los cursos de primaria o secundaria. Podrán participar en diferentes disciplinas como: gimnasia artística, gimnasia rítmica, gimnasia aeróbica.
3. Dialogar con las y los estudiantes, participantes de la actividad formas de la premiación.
4. Seleccionar a los participantes. Se realizara la planilla de los participantes.
5. Realizar un plan de desarrollo curricular.
6. Ejecutar la demostración de gimnasia en la comunidad.

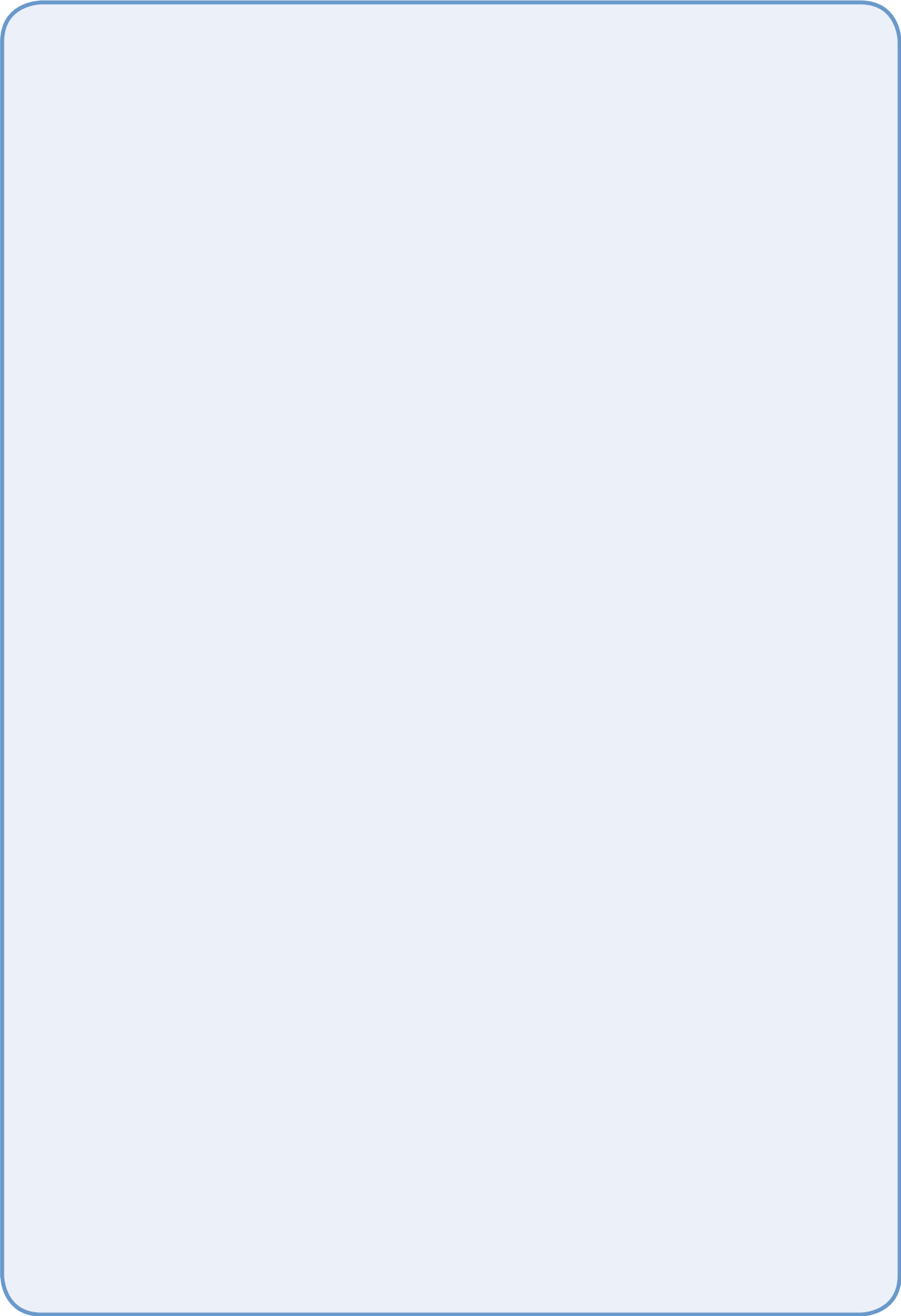
Una vez concluido la competencia, se debe cumplir con un informe educativo dirigida a la autoridad de la unidad educativa, presentando los resultados de los ganadores y se abrirá

un espacio de valoración comunitaria, es decir exteriorizarán sus conocimientos adquiridos durante la competición.

Narración de la experiencia educativa transformadora

Para consolidar una experiencia educativa transformadora y productiva, narre el proceso formativo de la guía actividad de competencia inter cursos de atletismo formativo, bajo los siguientes criterios:

Un primer aspecto que debemos reflexionar para comprender la necesidad histórica del MESCP y del nuevo currículo, es el relacionado con las realidades a las que responde el modelo educativo. Debemos ser conscientes de las cuestiones irresueltas por los modelos educativos del pasado para entender cuál es el sentido de la transformación de la educación que buscamos. Para ello consideraremos las problemáticas macro de la educación.



Orientaciones para la Sesión de Socialización



Durante todo este proceso de formación planteado en la presente guía a través de diferentes actividades formativas, debe tener como resultado la apropiación de los contenidos abordados.

El tutor a cargo deberá realizar la evaluación correspondiente a la Unidad de Formación “Gimnasia Básica Formativa y Competitiva”, de acuerdo a las siguientes medidas:

Evaluación de Evidencias

- El tutor a cargo debe hacer la revisión de toda la evidencia de la realización de las actividades realizadas a partir de la bibliografía propuesta en la guía y otras que hubiesen sido sugeridas.
- También están las evidencias de la concreción, como ser: actas videos, fotografías, cuadernos de campo, hojas de relevamiento de datos, planes de desarrollo curricular, etc.

Evaluación de la socialización de la concreción

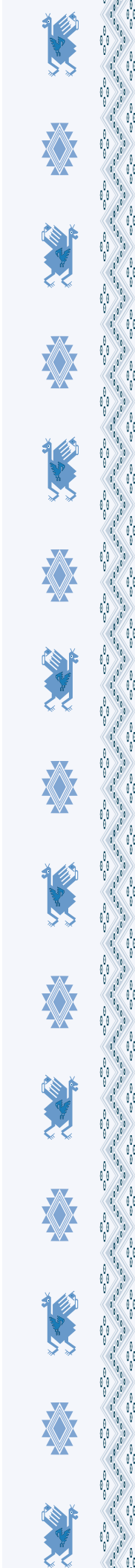
- Se debe socializar como y a partir de qué se hizo la articulación de los contenidos con la malla curricular, el plan de clase y el proyecto Sociocomunitario de la Unidad Educativa.
- El uso de los materiales y su adecuación a los contenidos.
- La aceptación e involucramiento de la comunidad en el trabajo realizado.
- El o los productos tangibles e intangibles, que se originaron a partir de la concreción.
- Conclusiones.

Evaluación Objetiva

- Será una evaluación individual, en donde el participante debe tomar en cuenta todo lo relacionado con los temas planteados.

Bibliografía

- Carmen, N. S. (2012). Contenidos Teóricos de Educación Física .
- CONADE. (2008). Gimnasia Artística Masculina . México .
- CONADE. (2008). Gimnasia Artística Femenil . Mexico .
- CONADE. (2008). Gimnasia Artística Masculina. Mexico.
- CONADE. (2008). Gimnasia Artística Masculina . MEXICO .
- Díaz, I. F. (2003). TEORIA Y PRACTICA GENERAL DE LA GIMNASIA.
- Hungria, S. I. (2008). Habilidades Gimnásticas 1º y 2º ESO .
- S.A. (S.F). Habilidades Gimnásticas Superación de los Nuevos Retos .
- Ministerio de Educación, (2014), Programa de estudio primero a sexto. Educación Secundaria Comunitaria. La Paz-Bolivia
- Ministerio de educación, (2012), Currículo Base del Sistema Educativo Plurinacional.



Anexo

ESPECIALIDAD: EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES UNIDAD DE FORMACIÓN: GIMNASIA BÁSICA, ARTÍSTICA FORMATIVA Y COMPETITIVA

Temas	Utilidad para el maestro	Aplicabilidad en la vida	Contenidos	Bibliografía de profundización
Ejercicios de Organización y Control	Esta temática planteada es de utilidad para las y los maestros de área de Educación Física, también para personas que desean favorecer el desarrollo corporal psicoactivo intelectual y espiritual.	Para las y los estudiantes el propósito es desarrollar la sensibilidad estética corporal, con valores sociocomunitarios, como la cooperación, solidaridad, compañerismo desde una interpretación crítica, reflexiva y propositiva de los saberes y conocimientos.	Formaciones y Procedimientos Organizativos Díaz, I. F. (2003). TEORÍA Y PRACTICA GENERAL DE LA GIMNASIA. Voces de Mando y sus Etapas Díaz, I. F. (2003). TEORÍA Y PRACTICA GENERAL DE LA GIMNASIA. Terminología del ejercicio, posiciones movimientos, de la cabeza, el tronco y las extremidades. Díaz, I. F. (2003). TEORÍA Y PRACTICA GENERAL DE LA GIMNASIA.	Díaz, I. F. (2003). TEORÍA Y PRACTICA GENERAL DE LA GIMNASIA.
La Gimnasia Artística como Deporte de Competición	Para las maestras y los maestros será de gran beneficio desarrollar este tema, porque a través de ella podrá enseñar las normas y reglas que deben primar en una competición. Por otra parte podrá ver las habilidades gimnásticas en sus estudiantes.	Para las y los estudiantes es importante conocer esta unidad temática porque les permitirá desarrollar su coordinación, velocidad y la elasticidad y podrá realizar las actividades gimnásticas con facilidad.	Referencia Histórica y Evolución de la Gimnasia. Díaz, I. F. (2003). TEORÍA Y PRACTICA GENERAL DE LA GIMNASIA. Gimnasia Alemana y su derivación en la Gimnasia deportiva Díaz, I. F. (2003). TEORÍA Y PRACTICA GENERAL DE LA GIMNASIA. Gimnasia Artística Femenina CONADE. (2008). Gimnasia Artística Femenil. México . vídeo: Gimnasia Artística Femenina (4:17 min) Gimnasia Artística Masculina CONADE. (2008). Gimnasia Artística Masculina. México Vídeo: Mejores elementos de Gimnasia Artística (10: 34 min.)	

Ejercicios en el Piso o Manos Libres	Esta temática se desarrolla en el tercero y cuarto año de Educación Secundaria Comunitaria Productiva de acuerdo al Programa de Estudio del diseño curricular, de tal manera permitirá a la y al maestro socializar los ejercicios de manos libres.	Esta temática las y los estudiantes podrán desarrollar sus habilidades, destrezas la coordinación motriz, y la flexibilidad.	<p>Rodamiento Adelante y Atrás S.A. S. F. Habilidades Gimnásticas Superación de Nuevos Retos Vídeo: Progresión Voltereta Adelante" (03:22min) Habilidades Gimnásticas" (06:22 min.)</p> <p>Rodamiento en Posición V S.A. S. F. Habilidades Gimnásticas Superación de Nuevos Retos Vídeo:Habilidades Gimnásticas (06:22 min.)</p> <p>Rodamiento Lanzado Hacia Adelante S.A. S. F. Habilidades Gimnásticas Superación de Nuevos Retos</p> <p>Rodamientos en posición C Vídeo: Habilidades Gimnásticas (06:22 min) https://www.youtube.com/watch?v=7rvyKED6k</p> <p>Invertida de Cabeza (Tripode) Habilidades Gimnásticas Superación de Nuevos Retos vídeo Habilidades Gimnásticas(06:22 min)</p> <p>Invertida de Manos Habilidades Gimnásticas Superación de Nuevos Retos</p> <p>Rueda Lateral Habilidades Gimnásticas Superación de Nuevos Retos Vídeo: Rueda Lateral (04:30 min).</p> <p>La Rondada Vídeo: Metodología de la Rondada (04:05 min.)</p> <p>Ballesta de Manos Dorsal (FlicFlac) Vídeo: Metodología del FlicFlac (06:46)</p>	
Saltos Básicos en Caballo Transversal y Longitudinal	Esta temática se desarrolla en tercer y cuarto año de educación secundaria productiva con énfasis a los saltos básicos en caballo transversal y longitudinal. Por otro lado permite a la maestra y al maestro desarrollar procesos formativos con las y los estudiantes los saltos básicos en cuanto a gimnasia.	Para las y los estudiantes es esencial este contenido, porque a través de los ejercicios de suelo podrá poseer la resistencia la flexibilidad y confianza en sí misma.	<p>Los Saltos en el Mini trampolín Hungria, S. I. (2008). Habilidades Gimnásticas 1º y 2º ESO. Técnica de los Ejercicios Nivel Básico Carmen, N. S. (2012). Contenidos Teóricos de Educación Física</p>	





**Revolución Educativa
con Revolución Docente
para Vivir Bien**