

ELABORACIÓN DEL PROGRAMA DE ESTUDIOS A PARTIR DE LA ESTRUCTURA DE CONTENIDOS

1. DATOS:

NOMBRE DE LA DISCIPLINA: GIMNASIA ARTISTICA 1						
NOMBRE DE LA DISCIPLINA	CLAVE DE LA ASIGNATURA	SEMESTRE EN QUE SE IMPARTE	HT	HP	TOTAL	NÚMERO CRÉDITOS
	AD01	SEGUNDO			36	

2. DATOS DE ELABORACIÓN:

LUGAR Y FECHA DE ELABORACIÓN: ABRIL 2006
PARTICIPANTE
PROFESOR EFRAIN MORALES ZAMORA

3. JUSTIFICACIÓN DEL PROGRAMA:

SE HA DISEÑADO ESTE PROGRAMA PARA DAR CONOCIMIENTO DE LOS ELEMENTOS BASICOS DE GIMNASIA ARTISTICA
SE ANEXA HOJA BLANCA PARA CONTINUAR...

4. UBICACIÓN DE LA MATERIA:

a) RELACIÓN CON OTRAS ASIGNATURAS

ANTECEDENTES	CONSECUENTES
ASIGNATURAS Y TEMAS	ASIGNATURAS Y TEMAS
cuder innova	biología anatomía fisiología desarrollo y seguimiento

b) APORTACIÓN DE LA MATERIA AL PERFIL DEL EGRESADO.

--

tener una herramienta que le permita desarrollar sus habilidades y destrezas y poder mejorar su rendimiento escolar y utilizar en actividades positivas su tiempo libre ser responsable, honesto, respetuoso, leal y tolerante

SE ANEXA HOJA BLANCA PARA CONTINUAR...

5. ANTECEDENTES QUE DEBE TENER EL ALUMNO PARA CURSAR LAS ASIGNATURAS:

DISCIPLINA	CONOCIMIENTO	DESTREZAS	ACTITUDES Y VALORES
GIMNASIA ARTISTICA 1	* Conocimiento de su cuerpo y sus capacidades físicas.	*Dominio de movimientos básicos *Razonamiento lógico	*Responsable *Honesto *Respetuoso Leal Tolerante

6. OBJETIVOS GENERALES:

ASIGNATURA	Involucra conocimientos, habilidades, procedimientos, actitudes y valores. Responde al ¿qué, cómo, y para qué?
GIMNASIA ARTISTICA 1	El alumno conocerá la estructura de su cuerpo y las reglas básicas de la gimnasia artística a través de la realización de fundamentos técnico táctico para poder desenvolverse en una competencia oficial mediante el respeto de la competencia y a su oponente

7.- CONDICIONES DE OPERACIÓN

ESPACIO	MATERIAL DEPORTIVO	MATERIAL DIDACTICO
Gimnasio	barras asimétricas	televisión
	barras paralelas	d.v.d.
	viga de equilibrio	cañón
	caballo para salto	mobiliario
	36 colchonetas	v.h.s
	barra fija	
Nota. Tiempo de vida	catre o cama elástica	
Útil 5 años	mini tram	
No. de alumnos por hora clase 15 a 20	botador para salto	

8. CONTENIDOS Y TIEMPOS ESTIMADOS:

A S I G .	UNIDAD/TEMA	SUBTEMAS	TIEMPO ESTIMADO (EN HORAS) PROGRAMADO
----------------------------------	--------------------	-----------------	--

G I M N A S I A A R T I S T I C A 1	UNIDAD 1 CULTURA FÍSICA 1.1 CONOCIMIENTO DEL CUERPO	1.1.1 Ejes y Planos 1.1.1.2 Conceptos 1.1.2 Postura 1.1.2.1 Dos puntos de apoyo 1.1.2.2 Tres puntos de apoyo 1.1.2.3 Cuatro puntos de apoyo 1.1.2.4 Posición boca arriba 1.1.2.5 Posición boca abajo	6 hrs.
	1.2 CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES	1.2.1 Concepto 1.2.2 Resistencia 1.2.2.1 Concepto 1.2.2.2 Ejemplos prácticos 1.2.3 Fuerza 1.2.3.1 Concepto 1.2.3.2 Ejemplos prácticos 1.2.4 Flexibilidad 1.2.4.1 Concepto 1.2.4.2 Ejemplos prácticos 1.2.5. Velocidad 1.2.5.1 Concepto 1.2.5.2 Ejemplos prácticos	
	1.3 CAPACIDADES FÍSICAS COORDINATIVAS	1.3.1 Concepto 1.3.2 Coordinación 1.3.2.1 Concepto 1.3.3 Equilibrio 1.3.3.1 Concepto	
	1.4 RECREACIÓN	1.4.1 Juegos organizados	
	UNIDAD II CULTURA CÍVICA 2.1 PRINCIPIOS Y VALORES	2.2.1 Responsabilidad 2.2.2 Honestidad 2.2.3 Respeto	1 H.
	UNIDAD III IDENTIDAD UNIVERSITARIA 3.1 SÍMBOLOS UNIVERSITARIOS	3.1.1 Edificio central 3.1.1.1. Antecedentes históricos	2 hrs.
	3.2 ÁREAS DEPORTIVAS	3.2.1 Polideportivo 3.2.2 Instalaciones deportivas de las escuelas preparatorias (1,2,3,4 y anexo 3)	
	3.3 CAMPEONES UNIVERSITARIOS	3.3.1 Atletismo 3.3.2 Tae Kwon Do 3.3.3 Triatlón 3.3.4 Judo	

<p>UNIDAD IV FORMACIÓN DEPORTIVA</p> <p>4.1 CONCEPTO DE GIMNASIA ARTISTICA</p> <p>4.2 ANTECEDENTES HISTÓRICOS DE GIMNASIA ARTISTICA</p> <p>4.3 REGLAMENTO</p> <p>4.4 FUNDAMENTOS TÉCNICO-TÁCTICOS</p>	<p>4.1.1 Propósitos de gimnasia artística</p> <p>4.1.2 Características de gimnasia artística</p> <p>4.2.1 Origen</p> <p>4.2.2 Evolución</p> <p>4.3.1 Barras asimétricas</p> <p>4.3.2 Viga de equilibrio</p> <p>4.3.2.1 Salto de caballo</p> <p>4.3.2.2 Piso o colchonetas</p> <p>4.4.1 Barras asimétricas</p> <p>4.4.1.1 Piso o colchonetas</p> <p>4.4.1.2 Salto de caballo</p> <p>4.4.2 Viga de equilibrio</p> <p>4.4.2.1 Vuelos en barra baja</p> <p>4.4.2.2 Vuelos en barra alta</p> <p>4.4.2.3 Vuelos con cambio de toma</p> <p>4.4.2.4 Rodada al frente</p> <p>4.4.2.5 Rodada atrás</p> <p>4.4.2.6 Rodada al frente con giro</p> <p>4.4.2.7 Rodada atrás con giro</p> <p>4.4.3 Parada de manos</p> <p>4.4.3.1 Rueda de carro</p> <p>4.4.3.2 carrera llegada al botador</p> <p>4.4.3.3 Contacto con el caballo</p> <p>4 Salida del caballo</p> <p>4.4.4 Aterrizaje</p> <p>4.4.4.1 caminar al frente</p> <p>4.4.4.2 Caminar hacia atrás</p> <p>4.4.4.3 Saltos con piernas juntas</p>	<p>23 hrs.</p>
--	---	-----------------------

9.- INSTRUMENTACIÓN DIDÁCTICA POR UNIDAD:

UNIDAD DE APRENDIZAJE	CONTENIDOS CONCEPTUALES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	CONTENIDOS ACTITUDINALES
<p align="center">Unidad I CULTURA FÍSICA</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Que es un eje * Que es un plano Anterior Posterior Lateral Medial Oblicuo Plantar Palmar * Que son las capacidades físicas condicionales * Que son las capacidades físicas coordinativas *que son los juegos organizados 	<p align="center">derecho izquierdo adelante atrás</p> <p align="center">Con ejercicios de Resistencia, flexibilidad, fuerza, resistencia</p>	<ul style="list-style-type: none"> *Valoración de ideas plurales de conocimiento general de sus compañeros *Demuestra una actitud crítica frente a la información que recibe y reproduce *Domina los conceptos básicos de la educación física orientados a los objetivos
<p align="center">OBJETIVOS DE APRENDIZAJE</p>	<p>El alumno conocerá los conceptos básicos sobre los ejes, planos y capacidades físicas condicionales y coordinativas, a través de su análisis con el instructor de forma teórica y realizando juegos organizados, permitiéndole adquirir conocimientos necesarios para realizar actividad física.</p>		
<p align="center">METODOLOGÍA</p>	<ul style="list-style-type: none"> *Recopilación de información por medio de películas y libros *Discusión del tema en clase *Demostración de la actividad *Realización de la actividad *Corrección de lo que esta ejecutando 		

EXPERIENCIAS DE APRENDIZAJE	DE INVESTIGACIÓN	*Bibliografía y participación		
	DE EXTENSIÓN Y DIFUSIÓN	Participación en competencias. Competencia de la copa m.v.r.		
	DE VINCULACIÓN	Competencias de fogueo internas y externas		
FUENTES DE INFORMACIÓN Y CONSULTA		Educación física Santillana edición 2000 Federación mexicana de gimnasia artística		
MEDIOS Y RECURSOS DIDÁCTICOS		*Área de entrenamiento, pizarrón y material impreso Barras asimétricas, viga de equilibrio, colchonetas, Caballo para salto, botador, cama elástica, mini tram Barras paralelas		

10.- EVALUACION DEL APRENDIZAJE POR UNIDAD

ESTOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN APLICAN PARA LAS CUATRO UNIDADES DE ESTE SEMESTRE.

UNIDAD DE APRENDIZAJE	CRITERIOS DE ACREDITACIÓN	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	PRODUCTOS O EVIDENCIA DE APRENDIZAJE
Unidad II CULTURA CÍVICA	Porcentaje asistencia para valorar el derecho a examen 80%	Examen teórico 25%	Evaluación
	Examen teórico 25%	Examen practico 25%	Tareas extraescolares
	Examen practico 25%	Examen físico 50%	Análisis de lecturas
	Examen físico 50%	Escala de valoración	
	Examen parcial Examen global	A: acredita NA: no acredita	

11. GLOSARIO DE LA UNIDAD

Barras asimétricas
Viga de equilibrio
Caballo para salto
Barras paralelas
Barra fija

UNIDAD DE APRENDIZAJE	INFORMACION	FORMA DE EJECUCION	CONTENIDOS ACTITUDINALES
<p style="text-align: center;">Unidad II CULTURA CÍVICA</p>	<p>* Que es la Responsabilidad, Honestidad y el Respeto</p>	<p>TEORICO PRACTICO</p>	<p>*Valoración de ideas plurales de conocimiento general de sus compañeros</p> <p>*Demuestra una actitud critica frente a la información que recibe y reproduce</p> <p>*Domina los conceptos básicos de la educación física orientados a los objetivos</p>
<p>OBJETIVOS DE APRENDIZAJE</p>	<p>El alumno interpretara los conceptos sobre la responsabilidad, la honestidad y el respeto en el deporte.</p>		
<p>METODOLOGÍA</p>	<p>*Recopilación de información *Discusión del tema en clase</p>		

EXPERIENCIAS DE APRENDIZAJE	DE INVESTIGACIÓN	*Bibliografía y participación		
	DE EXTENSIÓN Y DIFUSIÓN	CONFERENCIAS TALLERES		
	DE VINCULACIÓN			
FUENTES DE INFORMACIÓN Y CONSULTA		Educación física Santillana edición 2000		
MEDIOS Y RECURSOS DIDÁCTICOS		*Área de entrenamiento, pizarrón y material impreso Barras asimétricas, viga de equilibrio, caballo para salto, colchonetas, barras paralelas, barra fija, catre o cama elástica.		

UNIDAD DE APRENDIZAJE	INFORMACION	FORMA DE EJECUCION	PRODUCTOS O EVIDENCIA DE APRENDIZAJE
Unidad II	Porcentaje de		Evaluación

CULTURA CÍVICA	asistencia para valorar el derecho a examen	Examen practico 25%	Tareas extraescolares
	Examen teórico	Examen teórico 25%	Análisis de lecturas
	Examen practico	Examen físico 50%	
	Examen físico	Examen físico 50%	
	Examen parcial	Escala de valoración	
	Examen global		
		A: acreditado	
		NA: no acredita	

UNIDAD DE APRENDIZAJE	CONTENIDOS INFORMATIVOS	FORMA DE EJECUCION	CONTENIDOS ACTITUDINALES
UNIDAD III IDENTIDAD UNIVERSITARIA	<p>* Que es el Edificio central de la UAEH y su historia.</p> <p>*Que es el Polideportivo</p> <p>*Con que Instalaciones deportivas cuentan las escuelas preparatorias (1,2,3,4 y anexo 3)</p> <p>*Quienes son los principales medallistas internacionales en los deportes de: Atletismo, Tae Kwon Do Triatlón y Judo</p>	<p>Recorrido a las instalaciones de la institución</p> <p>Visita al polideportivo</p> <p>Proporcionarles información de los medallistas.</p>	<p>*Valoración de ideas plurales de conocimiento general de sus compañeros</p> <p>*Demuestra una actitud critica frente a la información que recibe y reproduce</p> <p>*Domina los conceptos básicos de la educación física orientados a los objetivos</p>
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	El alumno conozca las instalaciones deportivas con las que cuenta nuestra universidad, a si como a los mejores deportistas universitarios.		

METODOLOGÍA		*Recopilación de información *Discusión del tema en clase Tareas de investigación		
EXPERIENCIAS DE APRENDIZAJE	DE INVESTIGACIÓN	*Bibliografía y participación		
	DE EXTENSIÓN Y DIFUSIÓN			
	DE VINCULACIÓN			
FUENTES DE INFORMACIÓN Y CONSULTA		Dirección de educación y promoción deportiva de la UAEH.		
MEDIOS Y RECURSOS DIDÁCTICOS		*Área de entrenamiento, pizarrón y material impreso Televisión VHS DVD		

UNIDAD DE APRENDIZAJE	CRITERIOS DE ACREDITACIÓN	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	PRODUCTOS O EVIDENCIA DE APRENDIZAJE
UNIDAD III IDENTIDAD	Porcentaje 80% de asistencia para valorar el derecho a examen	Examen práctico 25 % Examen teórico 25% Examen físico 50%	Evaluación Tareas extraescolares Análisis de lecturas

UNIVERSITARIA	Examen teórico Examen practico Examen físico Examen parcial Examen global	Escala de valoración	
----------------------	--	---	--

UNIDAD DE APRENDIZAJE	CONTENIDOS INFORMATIVOS	FORMAS DE EJECUCIÓN	CONTENIDOS ACTITUDINALES
UNIDAD IV FORMACIÓN DEPORTIVA	<ul style="list-style-type: none"> * Que es la Gimnasia artística * Cual es la historia de la gimnasia artística *Cual es la regla de barras asimétricas *Que y para que sirve la Posición fundamental * Que es piso o colchonetas * Que es el salto de caballo * Que es la viga de equilibrio 	Impreso Teórico practico Teórico practico	<ul style="list-style-type: none"> *Valoración de ideas plurales de conocimiento general de sus compañeros *Demuestra una actitud critica frente a la información que recibe y reproduce *Domina los conceptos básicos de la educación física orientados a los objetivos
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	El alumno conocerá la historia y evolución de la gimnasia artística y las reglas, identificara los fundamentos técnicos básicos en los aparatos, barras asimétricas, piso o colchonetas, salto de caballo y viga de equilibrio		

METODOLOGÍA		<ul style="list-style-type: none"> *Recopilación de información *Discusión del tema en clase *Demostración de la actividad *Realización de la actividad *Corrección 		
EXPERIENCIAS DE APRENDIZAJE	DE INVESTIGACIÓN	*Bibliografía y participación		
	DE EXTENSIÓN Y DIFUSIÓN			
	DE VINCULACIÓN			
FUENTES DE INFORMACIÓN Y CONSULTA		<p>Educación física Santillana edición 2000</p> <p>Federación Mexicana de Gimnasia Artística</p> <p>Internet</p>		
MEDIOS Y RECURSOS DIDÁCTICOS		*Área de entrenamiento, pizarrón y material impreso		

UNIDAD DE APRENDIZAJE	CRITERIOS DE ACREDITACIÓN	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	PRODUCTOS O EVIDENCIA DE APRENDIZAJE
	Porcentaje de asistencia para	Examen teórico	Evaluación

UNIDAD IV FORMACIÓN DEPORTIVA	valorar el derecho a examen Examen teórico Examen practico Examen físico Examen parcial Examen global	25% Examen practico 25% Examen físico 50% Escala de valoración A. Acredita NA. No acredita	Tareas extraescolares Análisis de lecturas
--	--	---	---