

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

1) DATOS:

| NOMBRE DE LA DICIPLINA: GIMNASIA ARTISTICA | | | | | | | |
|--|------------------------|------------------------|----------------------------|----|----|-------|-----------------|
| | NOMBRE DE LA DICIPLINA | CLAVE DE LA ASIGNATURA | SEMESTRE EN QUE SE IMPARTE | HT | HP | TOTAL | NÚMERO CRÉDITOS |
| 1 | GIMNASIA ARTISTICA II | | TERCERO | | | 36 | |

2) DATOS DE ELABORACIÓN:

| |
|---|
| LUGAR Y FECHA DE ELABORACIÓN: ABRIL 2006 |
| PARTICIPANTES PROFESOR EFRAIN MORALES ZAMORA |

3) JUSTIFICACIÓN DEL PROGRAMA

SE HA DISEÑADO ESTE PROGRAMA PARA DAR SEGUIMIENTO DE LOS CONOCIMIENTOS DE LOS ELEMENTOS BASICOS DE LA GIMNASIA ARTISTICA Y A TRAVES DE ESTE CREAR UNA CULTURA DEPORTIVA EN LAS PREPARATORIAS DE LA UAEH Y ASI PODER LOGRAR LA FORMACION INTEGRAL DE LOS ALUMNOS

SE ANEXA HOJA BLANCA PARA CONTINUAR...

4) UBICACIÓN DE LA DICIPLINA:

a) Relación con otras asignaturas

| DICIPLINA | CONSECUENTES |
|-----------------------|---|
| | ASIGNATURAS Y TEMAS |
| GIMNASIA ARTISTICA II | GIMNASIA ARTISTICA III BIOLOGIA AVANZADA ANATOMIA FISIOLOGIA DESARROLLO Y SEGUIMIENTO |

b) Aportación de la materia al perfil del egresado.

TENER UNA HERRAMIENTA QUE LE PERMITA DESARROLLAR SUS HABILIDADES Y DESTRESAS Y PODER MEJORAR SU RENDIMIENTO ESCOLAR Y UTILIZAR SU TIEMPO LIBRE EN ACTIVIDADES POSITIVAS

SE ANEXA HOJA BLANCA PARA CONTINUAR...

5. ANTECEDENTES QUE DEBE TENER EL ALUMNO PARA CURSAR LA DICIPLINA:

| INFORMACION | HABILIDADES | ACTITUDES |
|---|---|---|
| * Conocimiento de su cuerpo y como mejorar sus capacidades físicas. | *Dominio de movimientos básicos *Razonamiento lógico | *Responsable *Honesto *Respetuoso *Leal *Amor *Tolerante |

6. OBJETIVOS GENERALES:

| DICIPLINA | Involucra conocimientos, habilidades, procedimientos, actitudes y valores. Responde al ¿qué, cómo, y para qué? |
|-----------------------|---|
| GIMNASIA ARTISTICA II | 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 |
|---------------------------|----------------------------------|---------------------------|
| ANEXO DEL GIMNASIO | BARRAS ASIMETRICAS | TELEVISION |
| | BARRAS PARALELAS | D.V.D. |
| | VIGA DE EQUILIBRIO | CAÑON |
| | CABALLO PARA SALTO | MOVILIARIO |
| | 36 COLCHONETAS | V.H.S |
| | BARRA FIJA | |
| | CATRE O CAMA ELASTICA | |
| | MINI TRAM | |
| | 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 | UNIDAD I CULTURA FÍSICA 1 CONOCIMIENTO DEL CUERPO 2 SALUD EN EL DEPORTE 3 HIGIENE 4 CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES 5 CAPACIDADES FÍSICAS COORDINATIVAS 6 RECREACIÓN | 1.1.1 Sistema óseo 1.1.1.1 Huesos y articulaciones 1.1.1.2 Articulación fija 1.1.1.3 Articulación semi fija 1.1.1.4 Articulación móvil 1.2.1 Beneficios de la actividad deportiva 1.3.1Concepto 1.3.2Hábitos 1.3.3Aseo personal 1.4.1Desarrollo de resistencia general 1.4.2Desarrollo de fuerza general 1.4.3Desarrollo de flexibilidad general 1.4.4Desarrollo de velocidad general 1.5.1Desarrollo de la coordinación general 1.5.2Desarrollo del equilibrio general 1.6.1Juegos organizados | 10 Hrs. |

| | | | |
|----------------------------|---|--|----------------|
| C A II | | | |
| | UNIDAD II CULTURA CÍVICA 2.1 PRINCIPIOS Y VALORES | 1 Lealtad 2 Amor 3 Tolerancia | 1 Hrs. |
| | UNIDAD III IDENTIDAD UNIVERSITARIA 3.1 SÍMBOLOS UNIVERSITARIOS | 1 Escudo 3.1.1.1 Origen | 1 Hrs. |
| | UNIDAD IV FORMACIÓN DEPORTIVA 4.1 REGLAMENTO DE JUEGO 4.2 FUNDAMENTOS TÉCNICO-TÁCTICOS | 4.1.1 Barras asimétricas 4.1.1.1 Piso o colchonetas 4.1.1.2 Salto de caballo 4.1.1.3 Viga de equilibrio 4.2.1 vuelos en barra baja 4.2.1.1 Vuelos en barra alta 4.2.1.2 Vuelos con cambio de toma 4.2.1.3 Rodada al frente 4.2.1.4 Rodada atrás 4.2.2 Rodada al frente con giro 4.2.2.1 Rodada atrás con giro 4.2.2.2 Parada de manos 4.2.2.3 Rueda de carro 4.2.2.4 carrera llegada al botador 4.2.2.5 contacto con el botador 4.2.2.6 Salida o aterrisaje 4.3.1 Caminar al frente 4.3.2 Caminar hacia atrás 4.3.4 Salto con piernas juntas | 20 Hrs. |

9. INSTRUMENTACIÓN DIDÁCTICA POR UNIDAD:

| UNIDAD DE APRENDIZAJE | CONTENIDOS INFORMATIVOS | FORMA DE EJECUCION | CONTENIDOS ACTITUDINALES |
|--|---|---|---|
| <p align="center">UNIDAD I CULTURA FÍSICA</p> | <ul style="list-style-type: none"> *Que es el Sistema óseo *Que son los Huesos y articulaciones *Que Beneficios se obtienen al realizar actividad deportiva *Cuales son los Hábitos de higiene y Aseo personal *Como se desarrollan la Resistencia, la fuerza, la flexibilidad y la velocidad. *Como se desarrolla la coordinación y el equilibrio *Que son los juegos organizados | <p align="center">Tendrá información teórica del sistema óseo</p> <p align="center">Obtendrá información referente al tema.</p> <p align="center">Con ejercicios para cada cualidad</p> <p align="center">Es desarrollar una actividad recreativa</p> | <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 |
| <p align="center">OBJETIVOS DE APRENDIZAJE</p> | <p align="center">El alumno conocerá los conceptos básicos sobre los huesos y articulaciones, el beneficio de realizar deporte y como desarrollar sus capacidades físicas, a través de su</p> | | |

| | | | | |
|------------------------------------|--|---|--|--|
| | | análisis con el instructor de forma teórica y practica, realizando juegos organizados, permitiéndole adquirir conocimientos necesarios para realizar actividad deportiva. | | |
| | METODOLOGÍA | <ul style="list-style-type: none"> *Recopilación de información *Discusión del tema en clase *Demostración de la actividad *Realización de la actividad | | |
| EXPERIENCIAS DE APRENDIZAJE | DE INVESTIGACIÓN | *Bibliografía participación e investigación. | | |
| | DE EXTENSIÓN Y DIFUSIÓN | | | |
| | DE VINCULACIÓN | | | |
| | FUENTES DE INFORMACIÓN Y CONSULTA | Educación física Santillana edición 2000 | | |
| | MEDIOS Y RECURSOS DIDÁCTICOS | *Área de entrenamiento, pizarrón y material impreso | | |

10. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE POR UNIDAD:

| UNIDAD DE | CRITERIOS DE | INSTRUMENTOS DE | PRODUCTOS O |
|------------------|---------------------|------------------------|--------------------|
| | | | |

| APRENDIZAJE | ACREDITACIÓN | EVALUACIÓN | EVIDENCIA DE APRENDIZAJE |
|--|--|--|---|
| <p align="center">UNIDAD I CULTURA FÍSICA</p> | <p>Porcentaje 80% de asistencia para valorar el derecho a examen</p> <p>Examen teórico 25%</p> <p>Examen práctico 25%</p> <p>Examen físico 50%</p> | <p>Examen teórico 25%</p> <p>Examen práctico 25%</p> <p>Examen físico 50%</p> <p>Escala de valoración</p> <p>A: ACREDITADO NA: NO ACREDITA</p> | <p>Evaluación</p> <p>Tareas extraescolares</p> <p>Análisis de lecturas</p> <p>Obstáculos:</p> <p>No llegar a la comprensión al análisis de las lecturas</p> |

11. GLOSARIO DE LA UNIDAD

| UNIDAD DE APRENDIZAJE | CONTENIDOS INFORMATIVOS | FORMA DE EJECUCION | CONTENIDOS ACTITUDINALES |
|-----------------------------|---|------------------------------|---|
| UNIDAD II CULTURA CÍVICA | *Que es la Lealtad, el Amor y la Tolerancia en el deporte | Con el ejemplo y la practica | *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 los conceptos sobre la lealtad, el amor y la tolerancia en el deporte. | | |

| | | | | |
|--|--------------------------------|--|--|--|
| | | | | |
| METODOLOGÍA | | *Recopilación de información *Discusión del tema en clase | | |
| EXPERIENCIAS DE APRENDIZAJE | DE INVESTIGACIÓN | *Bibliografía y participación | | |
| | DE EXTENSIÓN Y DIFUSIÓN | | | |
| | DE VINCULACIÓN | | | |
| FUENTES DE INFORMACIÓN Y CONSULTA | | Educación física Santillana edición 2000 | | |
| MEDIOS Y RECURSOS DIDÁCTICOS | | * pizarrón y material impreso | | |

EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE POR UNIDAD:

| UNIDAD DE APRENDIZAJE | CRITERIOS DE ACREDITACIÓN | INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN | PRODUCTOS O EVIDENCIA DE APRENDIZAJE |
|---------------------------------|--|-----------------------------------|---|
| UNIDAD II CULTURA CÍVICA | Porcentaje de asistencia para valorar el derecho | Examen teórico | Evaluación Tareas extraescolares |

| | | | |
|--|-----------------|----------------------|--|
| | a examen | Examen practico | Análisis de lecturas |
| | Examen teórico | Examen físico | Obstáculos: |
| | Examen practico | Escala de valoración | No llegar a la comprensión al análisis de las lecturas |
| | Examen físico | | |

| UNIDAD DE APRENDIZAJE | CONTENIDOS INFORMATIVOS | FORMA DE EJECUCION | CONTENIDOS ACTITUDINALES |
|---------------------------------------|---|--------------------|---|
| UNIDAD III IDENTIDAD UNIVERSITARIA | *Que significa el escudo de la UAEH | | *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 el significado del escudo de la UAEH | | |

| | | | | |
|--|--------------------------------|--|--|--|
| METODOLOGÍA | | *Recopilación de información *Discusión del tema en clase | | |
| EXPERIENCIAS DE APRENDIZAJE | DE INVESTIGACIÓN | *Bibliografía y participación | | |
| | DE EXTENSIÓN Y DIFUSIÓN | | | |
| | DE VINCULACIÓN | | | |
| FUENTES DE INFORMACIÓN Y CONSULTA | | | | |
| MEDIOS Y RECURSOS DIDÁCTICOS | | * pizarrón y material impreso | | |

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

| | | | |
|--|--|----------------------|---|
| | | Escala de valoración | de No llegar a la comprensión al análisis de las lecturas |
|--|--|----------------------|---|

| UNIDAD DE APRENDIZAJE | CONTENIDOS INFORMATIVOS | FORMA DE EJECUCION | CONTENIDOS ACTITUDINALES |
|--|---|---|--|
| UNIDAD IV FORMACIÓN DEPORTIVA | *Reglamento de barras asimétricas *Que es piso o colchonetas *Que es salto de caballo *Que es viga de equilibrio | Teórico practico Teórico practico Teórico practico | *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 las reglas de la gimnasia artística, realizara los fundamentos técnicos básicos de cada aparato: 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 | | | | |
| 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 |
|--|--|---|---|
| UNIDAD IV FORMACIÓN DEPORTIVA | Porcentaje 80% de asistencia para valorar el derecho a examen | Examen teórico 25% | Evaluación |
| | Examen teórico 25% | Examen práctico 25% | Tareas extraescolares |
| | Examen práctico 25% | Examen físico 50% | Análisis de lecturas |
| | Examen físico 50% | Escala de valoración A: ACREDITA NA; NO ACREDITA | Obstáculos: No llegar a la comprensión al análisis de las lecturas |