

Universidad de Costa Rica
Sede de Occidente
Departamento de Ciencias de la Educación
Sección de Educación Física

Curso: EF-6141 Gimnasia Mixta

Prof. Mario Blanco Ramírez

II ciclo 1997

I - Descripción del Programa

Este curso de Actividad Deportiva tiene como propósito estimular la práctica sistemática de la gimnasia de mantenimiento, a la vez dotar a los estudiantes de los conocimientos básicos para comprender y organizar la práctica de sus ejercicios físicos.

II- Objetivos Generales

A- Crear en los estudiantes el hábito de la práctica regular de los ejercicios físicos.

B- Capacitar a los estudiantes para que puedan elaborar sus propias sesiones de gimnasia de mantenimiento.

C- Que los estudiantes aprendan a valorar el aporte de la práctica de los ejercicios físicos organizados al mantenimiento y desarrollo integral de la salud de las personas.

III- Títulos de las unidades

A- Las escuelas (modalidades de gimnasia) de gimnasia.

B- Formas diferentes de clasificar los ejercicios físicos.

C- La gimnasia formativa o de mantenimiento como medio para conservar y desarrollar la condición física.

IV- Análisis de cada Unidad

A- Las escuelas de gimnasia

1)Objetivos

a- Conocer y comprender el aporte de las diferentes escuelas o modalidades de gimnasia al desarrollo y promoción de la salud física, educación y realización de las potencialidades humanas.

2)Contenidos

a- Generalidades y evolución de la gimnasia

b- La gimnasia en nuestras comunidades

3)Actividades

- a-Asignación de lecturas
- b-Trabajos de grupo
- c-Charlas

B-Formas diferentes de clasificar los ejercicios físicos

1)Objetivos

- a-Los estudiantes aprenderán a clasificar los ejercicios físicos usando diferentes métodos.
- b-Los alumnos serán capaces de elaborar listas de ejercicios según la cualidad física o área anatómica a desarrollar.

2)Contenidos

- a-Clasificación de los ejercicios físicos por su valor
- b-Clasificación tridimensional de los ejercicios
- c-Clasificación de los ejercicios por su tipo

3)Actividades

- 1-Asignación de lecturas
- 2-Trabajos de grupo
- 3-Charlas

C-La gimnasia formativa o de mantenimiento como medio para conservar y desarrollar la condición física

1)Objetivos

- a-Los estudiantes harán prácticas de gimnasia empleando distintos tipos de ejercicios, orientados al desarrollo y conservación de su condición física de base.
- b-Los estudiantes comprenderán los aspectos teóricos básicos que rigen el planeamiento y ejecución de una sesión de ejercicios de gimnasia de mantenimiento.

2)Contenidos

- a-Leyes básicas que rigen el entrenamiento deportivo.
- b-Gimnasia respiratoria y relajante
- b-Elaboración y organización de una sesión de ejercicios físicos.

3)Actividades

- a-Prácticas de diferentes tipos de ejercicios físicos
- b-Elaboración de un plan de una sesión de gimnasia
- c-Asignación de lecturas
- d-Trabajo de grupo

V- Evaluación

- A) Asistir y participar al 80% de las lecciones impartidas
- B) Elaborar y presentar los trabajos asignados

VI- Bibliografía

- 1-Mosston, Muska, Gimnasia Dinámica, México D.F., Editorial Pax, 1980
- 2-Kooper, H. Kenneth, El Nuevo Aerobics. Editorial Deam. México 1972
- 3-L.P., Matveyev, Periodización del Entrenamiento Deportivo, Instituto Nacional de Educación Física. Madrid 1977