



PROGRAMA DE DIDACTICA DE LAS PRÁCTICAS
GIMNÁSTICAS ESPECIALES

Instituto Superior de Formación Docente N° 186

Descripción breve

AÑO: 2.022

CURSO: 4º AÑO

RÉGIMEN: ANUAL

Gustavo Román Mamani

Gustavoroman_11@hotmail.com

PROGRAMA DE DIDÁCTICA DE LAS PRÁCTICAS GIMNÁSTICAS ESPECIALES

CONTENIDOS:

UNIDAD 1

Concepto de Lesión, procesos de curación, clasificación de las lesiones y complicaciones posibles. Micro y macro traumatismos. Concepto de factor de riesgo.

Fuerza: Definición. Factores que la determinan: Cantidad y tamaño de las fibras musculares. Eficiencia de la transmisión neuromuscular. Eficiencia de las palancas. Modificaciones corporales producidas por el entrenamiento de la fuerza. Formas de entrenamiento. Tipos de contracción. Relación con la velocidad. Errores comunes en el entrenamiento de la fuerza y lesiones.

Flexibilidad: Definición. Factores que la limitan. Amplitud de movimiento pasiva. Técnicas de estiramiento. Bases fisiológicas de la elongación. Relación Fuerza-Flexibilidad. Relación flexibilidad-lesiones.

UNIDAD 2

Lesiones musculares: Repaso anatómico, biomecánico y funcional del sistema musculoesquelético. Definición de lesión muscular. Contusión, Contractura, Fatiga, Desgarro, Calambre. Semiología. Formas de producción .Factores de riesgo. Desarrollo fisiológico, anatómico y biomecánico de la lesión. Formas de prevención de las lesiones musculares .Entrenamiento de la fuerza, flexibilidad, coordinación, propiocepción y velocidad en su recuperación.

UNIDAD 3

Educación Física Especial concepto, áreas, campos de acción. Concepto de Discapacidad aspecto social y cultural. Diferencias entre discapacidad, deficiencia y minusvalía. Educación inclusiva, inclusión social e inclusión pedagógica. Atención a la diversidad. Dinámicas de grupo, juegos rompe hielo y de integración adaptados para personas con discapacidad. Juegos cooperativos para diferentes discapacidades

UNIDAD 4

Discapacidades: situaciones especiales de acción. Discapacidades mentales: intelectuales, autismo, psicosis, síndrome de Down, asperger: generalidades, características, particularidades, causas, clasificación, adaptaciones pedagógicas. Recreación y deporte. Consideraciones a tener en cuenta en la clase de educación física.

UNIDAD 5

Discapacidad motriz: parálisis cerebral, espina bífida, mielo meningocele, distrofia muscular, lesionado medular, amputado, concepto, características, origen, características motrices, cognitivas y sociales, clasificación médica y deportiva. Deportes exclusivos individuales y colectivos, juegos adaptados y de inclusión. Consideraciones a tener en cuenta en la clase de educación física.

UNIDAD 6

Discapacidades sensoriales: sordos e hipoacusicos, ciegos y disminuidos visuales, concepto, características, origen, características motrices, cognitivas y sociales, clasificación médica y deportiva. Orientación y movilidad. Deportes exclusivos individuales y colectivos,

juegos adaptados y de inclusión. Consideraciones a tener en cuenta en la clase de educación física.

UNIDAD 7

Deficiencias fisiológicas: asma, diabetes, obesidad, cardiopatías, trasplantados. Concepto, causas, características generales, deportes y juegos adaptados. Consideraciones a tener en cuenta en la clase de educación física.

UNIDAD 8

Las personas en la tercera y la cuarta edad. Patologías comunes y consideraciones para su mejora en la calidad de vida. Actividades recreativas y competitivas. Gimnasia para embarazadas. Características, beneficios y consideraciones para una mejor calidad de vida.

BIBLIOGRAFÍA:

Educación física en el discapacitado “Un recorrido hacia la posibilidad”
Autor: María Laura Moreno. Grafica LESA

565 JUEGOS Y TAREAS DE INICIACIÓN DEPORTIVA ADAPTADA A LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD. Mercedes Ríos Hernandez. Editorial Paidotribo.

Deporte y ejercicios para discapacitados. Autores: R. C. Adams, A. N. Daniel y L. Rullman. Editorial Paidos Buenos Aires.

Manual de Juegos Editorial OCEANO

Juegos De Recreación. Plan Social Educativo. Editorial Ruy Diaz

Kapandji, *Fisiología articular*, 5° Edición, Editorial Médica Panamericana.

Kulund. D, *Lesiones del Deportista*, Editorial Salvat.

Prentice. W, *Técnicas de Rehabilitación en Medicina Deportiva*, 4° Edición, Editorial Paidotribo, Barcelona, 2009.

en oral.

Aprobar previo examen escrito y oral, reconocimiento de partes anatómicas mediante el uso de modelo mecánico u otro material didáctico.

