

INSTITUTO SUPERIOR DE FORMACIÓN DOCENTE N° 186

CARRERA: Profesorado de Educación Física.

MATERIA: Didáctica de las Prácticas Gimnásticas III

CARGA HORARIA: 2 módulos

CURSO: 3 ° Año

CICLO LECTIVO: 2024

PROFESORA: Mónica Alejandra Guerra.





PROGRAMA

CONTENIDOS:

UNIDAD N ° 1: Marco Teórico

Cuerpo, Salud, Actividad Física, Educación Física y Gimnasia: Conceptualización, análisis crítico sobre estos conceptos como objetos de consumo; distintas valoraciones en los distintos ámbitos sociales. La influencia de los medios de comunicación en la subjetivación de estos conceptos en los adultos y adultos mayores. La mirada de la vejez como fenómeno social. Recorrido histórico de las prácticas corporales para contextualizar las prácticas gimnásticas actuales. La gimnasia como construcción social y corporal. La educación popular como aporte fundamental.

Análisis de la influencia de las corrientes tradicionales de la gimnasia en las variantes actuales. Las perspectivas educativas transversales y el marco de derechos, en los procesos de enseñanza de la gimnasia y la Educación Física, con distintas edades. (este contenido se desarrollará de forma transversal en todas las unidades de contenidos, del proyecto)

Corporeidad, Motricidad y Sociomotricidad: Aspectos biológicos, psicológicos y socioculturales, con enfoque en la adolescencia, juventud, la adultez y la adultez mayor.

BIBLIOGRAFÍA:

Barbero G., J. I. (2011). La cultura de consumo, el cuerpo y la E. F. Revista Educación Física y Deporte. Volumen 20. Dialnet

Brito Lorenzo, Zaylín (2008) Educación popular, cultura e identidad desde la perspectiva de Paulo Freire. CLACSO. <http://bibliotecavirtual.clacso.org.ar/ar/libros/campus/freire/06Brito.pdf>

DGCYE (2022) Propuesta Curricular para el nivel secundario de la Educación de jóvenes, Adultas y Adultos, Adultas y Adultos mayores. Buenos Aires (se retomará en todas las unidades)

DGCYE (2022) Plan de Trabajo 2022-2023 Educación Bonaerense. Buenos Aires

OMS, OPS, (2002) Actividad física para un envejecimiento activo. www.paho.org y www.bireme.br

Orosco V., R. & Molina Z., R. (2002) Actividad física, recreación y salud en el adulto mayor. Intersedes vol. III; www.revistas.ucr.ac.cr (pp. 63-71)

Ruiz O., L. A. & Goyes E., L. A. (2015). Actividad física recreativa en el adulto mayor. Educación Física y Deporte, 34 (1), 239-267. Ene-Jun. <http://doi.org/10.17533/udea.efyd.v34n1a11>

UNIDAD N ° 2: La actividad física en los adultos mayores

Características corporales, psicológicas y socio afectivas de los adultos mayores.

El proceso de envejecimiento y sus efectos en las capacidades físicas y psíquicas. Beneficios de la actividad física y consecuencias psicofísicas de la inactividad. Riesgos de la actividad física propios de la tercera edad. Importancia del componente emocional y recreativo en las actividades corporales. La comunicación, la expresión y la creatividad.

Trabajo corporal con adultos mayores: Cuidados, intensidad, hidratación, nutrición, motivación, reducción de riesgos. Adaptación de las propuestas corporales integrales, de acuerdo a los sujetos del aprendizaje y a los contextos.

Trabajos grupales sobre la expresión corporal con adolescentes, jóvenes, adultos/as y adultos/as mayores.

BIBLIOGRAFÍA:

Carbonell Baeza, Ana; Aparicio García-Molina, Virginia; Delgado Fernández, Manuel. (2009) Involución de la condición física por el envejecimiento. Vol. 44, Núm. 162, p. 98-103 <https://www.raco.cat/index.php/Apunts/article/view/137855>



Segovia, Graciela (2006) Danza y Expresión Corporal. Buenos Aires. Argentina. Aula Taller Urdampilleta, A.; Martínez-Sanz, J.M.; (2013), Protocolo de hidratación antes, durante y después de la actividad físico-deportiva. European Journal of Human Movement, vol. 31, (pp. 57-76) Asociación Española de Ciencias del Deporte Cáceres, España

UNIDAD N ° 3: Propuestas de actividades gimnásticas contextualizadas.

Las distintas modalidades y variantes de la gimnasia en los distintos ámbitos y contextos. Técnicas corporales de introspección, relajación y respiración. Características específicas de cada una, fundamentos, técnicas y secuencias. Cuidados para la práctica, propios de cada modalidad. Gimnasia postural, Gimnasia adaptada, Gimnasia aeróbica, Acuagym y actividades en el medio acuático.

Prácticas corporales desarrolladas en la comunidad para esta franja etaria. Trabajo de investigación grupal del tema en territorio. Socialización y Análisis de las variantes que surjan de la investigación. El juego y la recreación, su importancia, implementación y desarrollo en las prácticas gimnásticas para cada contenido. El deporte adaptado. La práctica inclusiva, participativa y popular, en las actividades físico recreativas. La gerontopsicomotricidad, características y desarrollo. La expresión corporal, la música y el ritmo. Actividades creativas y expresivas. Técnicas corporales de introspección, relajación y respiración. Estrategias de enseñanza para el desarrollo de los contenidos de la unidad. Actividades físico y recreativas. La reestructuración del esquema corporal, conciencia corporal, cuidado de sí mismos, los otros y el medio ambiente, desde la adolescencia a la tercera edad.

BIBLIOGRAFÍA:

- Alonso Jiménez R., Moros García M., (2011) Intervención psicomotriz en personas mayores. TOG revista internet. Disponible en www.revistatog.com.es
- Carbonell, A.; Aparicio, V.; Delgado, M. (2009). Evolución de las recomendaciones de ejercicio físico en personas mayores considerando el efecto del envejecimiento en las capacidades físicas. Revista Internacional de Ciencias del Deporte. 17(5), 1-18.
- Colanzi I., (2009). La representación del cuerpo en el adulto mayor. UNLP, www.sedici.unlp.edu.ar
- De la Vega Díaz L. (2008) Las habilidades motrices básicas del adulto mayor en función de mejorar su calidad de vida. EIDE. Cuba
- Memoria Académica, (2016) Gimnasia, Actividad Física y Salud. Repositorio institucional de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación (FaHCE) de la Universidad Nacional de La Plata. <http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar>
- Sociedad Española de Geriatria y Gerontología. (2012), Guía de ejercicio físico para mayores. www.ssgg.es
- Sinovas, Raquel; Marugán De Miguelsanz, Montserrat (2010). Esquema Corporal y autoestima en la tercera edad. Elementos claves para un programa en gerontopsicomotricidad. International Journal of Developmental and Educational Psychology, vol. 2, núm. 1, pp. 867-872 Asociación Nacional de Psicología Evolutiva y Educativa de la Infancia, Adolescencia y Mayores Badajoz, España

UNIDAD N ° 4: Orientaciones para la enseñanza

La enseñanza en el área para: El desarrollo de las habilidades motrices básicas y complejas, en la práctica de las distintas variantes de la gimnasia y su adaptación a las distintas franjas etarias, con enfoque en la tercera edad.

El Desarrollo de las capacidades condicionales, capacidades coordinativas y capacidades perceptivas. Elaboración de propuestas con distintas estrategias de enseñanza y actividades, distintas modalidades de planificación, para los distintos contenidos del área de Educación



Física de los diseños curriculares, para las distintas edades, desde la adolescencia hasta la adultez mayor.

BIBLIOGRAFÍA:

DGCYE, (2009) Propuesta Curricular para los Centros de Educación Física

DGCYE (2022) Plan de Trabajo 2022-2023 Educación Bonaerense. Buenos Aires