



# UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

**CÓDIGO:**  
FDOC-088  
**VERSIÓN:** 02  
**EMISIÓN:**  
22/03/2019  
**PÁGINA**  
1 DE 9

## PLAN DE CURSO

### 1. INFORMACIÓN BÁSICA

1.1. Facultad	Educación y Ciencias Humanas	1.2. Programa	Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes		
1.3. Área	Deportes	1.4. Curso	Gimnasia Básica		
1.5. Código	216302	1.6. Créditos	3		
1.6.1. HDD		1.6.2. HTI		1.7. Año de actualización	2020

### 2. JUSTIFICACIÓN

La sociedad reclama la acción de personas capaces de construir conocimientos, de establecer relaciones y de trascender en su aplicación, para solucionar los problemas que pueden presentarse en cualquier esfera de la humanidad y muy especialmente en la docencia, la cual encierra procesos de aprendizaje, enseñanza, educación y formación.

La gimnasia básica integra el proceso de enseñanza aprendizaje y forma profesionales que inciden en la calidad de lo aprendido y de lo enseñado.

La estructura de la gimnasia en la Educación Física está dada por las generalidades que esta presenta, la identificación de cambios fisiológicos producidos por el ejercicio de los núcleos de movimientos, las posiciones básicas, las formas de locomoción, la Educación rítmica, ejercicios a manos libres, organización de grupos, siendo factores indispensables en el desarrollo del perfil del futuro LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES.

Es importante para nuestros futuros LEFRD desarrollar los contenidos de la Gimnasia Básica por dominar ejercicios en el tiempo y el espacio y el autocuidado del su propio cuerpo y conocer su propia motricidad.



## UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

**CÓDIGO:**  
FDOC-088  
**VERSIÓN:** 02  
**EMISIÓN:**  
22/03/2019  
**PÁGINA**  
2 DE 9

### PLAN DE CURSO

#### 3. PROPÓSITOS DE FORMACIÓN

Adquirir los procesos didáctico-metodológicos para una formación de alta calidad humana, para la aplicación adecuada de procesos de aprendizaje-enseñanza de la Gimnasia Básica, con propósitos educativos que permitan un desempeño laboral y profesional con eficiencia, eficacia y alta calidad.

#### 4. COMPETENCIAS

##### 4.1. Específicas

- El Licenciado en Educación Física, Recreación y Deporte estará en capacidad de ejecutar y direccionar un proceso metodológico de enseñanza de la Gimnasia Básica, en el contexto del deporte escolar basado en modelos de enseñanza deportiva, apropiando habilidades didácticas y metodológicas para desempeñarse en el campo de la docencia teniendo en cuenta las Gimnasia Básica como un medio formativo.
- El Licenciado en educación física, recreación y deporte estará en capacidad de reconocer cada uno de los fundamentos técnicos-tácticos y normativos de la Gimnasia Básica, dominando un amplio repertorio de acciones y recursos didácticos que le permitan intervenir de manera eficaz los procesos de aprendizaje y enseñanza de este deporte.
- Será capaz de comprender el objeto de estudio de la Gimnasia Básica, así como sus características internas, relacionándolo con su quehacer profesional y su rol como docente en formación.

##### 4.2. Transversales

- Desarrollará capacidades y habilidades para aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a ser y aprender a vivir con los demás haciendo uso de la Gimnasia Básica como medio para lograr una formación integral propia, siendo capaz de guiar procesos formativos integrales que ayuden a desarrollar estas competencias en sus educandos.
- Será capaz de aprender a hacer dentro del contexto de la educación, orientado al establecimiento de ambientes de aprendizaje donde prevalezca el respeto de los niños y adolescentes para favorecer y estimular actitudes de confianza creatividad y placer por el movimiento, el juego y el deporte escolar, así como el descubrimiento de las



# UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

**CÓDIGO:**  
FDOC-088  
**VERSIÓN:** 02  
**EMISIÓN:**  
22/03/2019  
**PÁGINA**  
3 DE 9

## PLAN DE CURSO

posibilidades de su cuerpo lo que fortalece su autonomía profesional hacia el mejoramiento de la calidad de vida de todos los seres humanos.

### 5. CONTENIDOS

#### UNIDAD N° 1

##### OBJETIVO DE APRENDIZAJE.

Comprender el objeto de estudio de la Gimnasia Básica, así como sus características internas, relacionándolo con su quehacer profesional y su rol como docente en formación

##### UNIDAD 1: GENERALIDADES DE GIMNASIA BASICA.

La gimnasia básica para el desarrollo integral del ser humano.

Generalidades de la gimnasia.

La gimnasia y su importancia para la salud.

La gimnasia como proceso pedagógico, de prevención, para el tratamiento y los procesos de rehabilitación.

#### UNIDAD N° 2

##### OBJETIVO DE APRENDIZAJE.

Identificar las habilidades básicas de la Gimnasia Básica y argumentar la importancia de esta para el buen aprendizaje de los deportes.

Roll.

Roll zambullida.

Roll con obstáculos

Parada de manos pasando a roll.



**UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA**

**CÓDIGO:**  
FDOC-088  
**VERSIÓN:** 02  
**EMISIÓN:**  
22/05/2019  
**PÁGINA**  
4 DE 9

**PLAN DE CURSO**

**UNIDAD N° 3**

**OBJETIVO DE APRENDIZAJE.**

Apropiar habilidades didácticas y metodológicas para desarrollar e intervenir en procesos de aprendizaje-enseñanza de forma eficaz en cada una de destrezas de las posiciones invertidas.

Establecer situaciones de aprendizaje para favorecer y estimular actitudes de confianza creatividad y placer por el movimiento, el juego y el deporte.

**UNIDAD 3: ESQUEMAS GIMNÁSTICOS EN POSICIONES INVERTIDAS.**

Parada de manos.  
Parada de manos pasando a roll.  
Parada en tres apoyos.  
Parada en cuatro apoyos  
Rondo.  
Mortero.  
Mortal

**UNIDAD N° 4**

**OBJETIVO DE APRENDIZAJE.**

Comprender, demostrar y aplicar los conceptos básicos de los esquemas organizativos de la Gimnasia Básica orientándose hacia las posibilidades de aprendizaje.

Identificar las reglas básicas para juzgamiento, aplicándolas en diferentes contextos y situaciones reales de la Gimnasia Básica.

**UNIDAD 4: ESQUEMAS ORGANIZATIVOS.**

Hilera  
Fila  
Círculos  
Semicírculos  
Circuitos



# UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

**CÓDIGO:**  
FDOC-088  
**VERSIÓN:** 02  
**EMISIÓN:**  
22/03/2019  
**PÁGINA**  
5 DE 9

## PLAN DE CURSO

Secciones.  
Ondas

### UNIDAD N° 5

#### OBJETIVO DE APRENDIZAJE.

Aplicar actividades gimnásticas donde desarrolle los procesos de aprendizajes adquiridos durante el transcurso del semestre con el fin de fortalecer la autonomía profesional y laboral.

#### TEMAS: ESQUEMAS GIMNASTICOS.

- Preparación y desarrollo de esquemas gimnásticos.
- Observación e intervención en ambientes reales de aprendizaje en procesos de enseñanza y aprendizaje de la Gimnasia Básica.
- Planeación y evaluación de los procesos de aprendizaje enseñanza de fundamentos de la Gimnasia Básica escolar en niños.



## 6. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

Se parte desde la metodología de la resolución de problemas, la cual posibilita una dinámica de apropiación de los contenidos y de la adquisición de destrezas para la construcción conjunta del conocimiento por medio de un diálogo de saberes alrededor del eje problémico.

De igual modo se utilizará una metodología activa y participativa basada en la enseñanza a través de la experiencia, que le permita al futuro licenciado ser consciente de su papel como gestor de aprendizaje en los contextos donde se desenvuelva como profesional. Así mismo existe una interconexión vertical y horizontal de los contenidos programáticos.

El trabajo de docencia completa por semana será de 5 horas y el trabajo independiente de 10 horas semanales. Dentro de las horas presenciales se trabajará en el desarrollo de los temas propuestos en la asignatura. El trabajo independiente estará compuesto por investigaciones, revisiones bibliográficas, preparación y aplicación de procesos de enseñanzas, análisis técnico de los gestos gimnásticos, entre otras actividades.

### **Herramientas**

- Clases y exposiciones prácticas y teóricas.
- Disertación sobre métodos de enseñanza de la Gimnasia Básica.
- Vídeos.
- Observación y aplicación de clases de Gimnasia Básica en los colegios.
- Investigaciones por el estudiante.
- Foros
- Plataformas virtuales

### **Estrategias**

- Trabajo en grupo.
- Trabajo de microenseñanza
- Talleres y trabajos extraclase
- Participación activa y consciente



## UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

### PLAN DE CURSO

**CÓDIGO:**  
FDOC-088  
**VERSIÓN:** 02  
**EMISIÓN:**  
22/03/2019  
**PÁGINA**  
7 DE 9

#### 7. ACTIVIDADES Y PRÁCTICAS

- Planeación, ejecución y evaluación de micro clases prácticas.
- Planeación, ejecución y evaluación de clases en ambientes reales de aprendizaje.
- Práctica y ejecución de los fundamentos técnicos de la Gimnasia Básica.
- Organización de eventos deportivos relacionados con la Gimnasia Básica.
- Trabajo independiente o grupal virtual en plataformas.
- Fotos y videos elaborados en las clases de Gimnasia Básica para los procesos de enseñanza –aprendizaje.
- Utilización de la terminología básica de la Gimnasia Básica en Inglés.

#### 8. CRITERIOS DE EVALUACIÓN PARA EL DESARROLLO DE COMPETENCIAS

Para la evaluación del estudiante se tendrá en cuenta los conceptos que domine (saber), los procedimientos que aplique (saber hacer), las actitudes (valorar), y el saber convivir que manifieste hacia el eje temático, estos cuatro aspectos se valoran mediante el desempeño del estudiante en las competencias Interpretativa, argumentativa, analítica y propositiva. Competencias que durante el transcurso del semestre se manifestarán de acuerdo a la profundidad de cada tema.

##### Tipos De Evaluación

La estructura para cuantificar la evaluación por parciales, se tendrá en cuenta lo dispuesto por el reglamento estudiantil de la Universidad, donde el primer parcial tiene un valor de 33%, el segundo de 33% y el último de 33%. Para la nota final de cada parcial se tendrán en cuenta los siguientes criterios con su porcentaje correspondiente:

- **Evaluación de dominio de conceptos (20%):** A través de exámenes parciales, de los cuales se realizaran tres durante el semestre, uno para cada nota parcial.
- **Evaluación de procedimientos prácticos:** demostración del dominio de la técnica y la táctica, los cuales se realizaran dentro de cada parcial según las necesidades.
- **Evaluación de procedimientos metodológicos:** Dirección de micro- enseñanzas bajo procesos didácticos-metodológicos en ambientes reales de aprendizaje y en condiciones facilitadas, elaboración de escenarios de aprendizaje.
- **Evaluación de los conceptos adquiridos:** Se evaluarán talleres escritos, participación, exposiciones, investigaciones que demuestren profundización en los procesos que se lleven a cabo, foros y trabajos virtuales a través de la plataforma virtual.
- **Asistencia y participación:** se evaluará la asistencia a las clases y la participación activa en las clases.



**UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA**

**CÓDIGO:**  
FDOC-088  
**VERSIÓN:** 02  
**EMISIÓN:**  
22/03/2019  
**PÁGINA**  
8 DE 9

**PLAN DE CURSO**

Además se tendrá en cuenta la evaluación de actitudes, del proceso, profesor y colaboradores, en esta parte los estudiantes tendrán la oportunidad de evaluar el proceso de la asignatura y el desempeño del docente mediante la aplicación de una encuesta anónima en donde se recogerán los aspectos básicos a evaluar de la asignatura y del docente. Como evaluación conceptual, se tendrá en cuenta lo procedimental, (como el estudiante va mejorando de manera cualitativa y cuantitativa, lo conceptual (interiorización de la práctica a su estructura mental que le permitan formular y refutar teorías), y actitudinal (compañerismo, respeto, motivación).

**9. BIBLIOGRAFÍA**

HACIA POSIBILIDADES INFINITAS EN LA ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA.  
PERALTA BERBESI, HECTOR JOSE.  
EDITORIAL ARTE PUBLICACIONES.  
BOGOTA 1993.

GIMNASIA PARA HOMBRES Y MUJERES.  
BROWN, JAMES R.  
WARDEL, DAVID B.  
EDITORIAL GRUPO NORIEGA EDITORES.

ACTIVIDADES GIMNASTICAS EJERCICIOS Y JUEGOS.  
BETTOLI, BRUNO.  
MOTIL, ANDRE.  
ODERMATT, BEBBO.  
EDITORIAL HISPANO EUROPEA.

1300 EJERCICIOS Y JUEGOS APLICADOS A LAS ACTIVIDADES GIMNASTICAS.  
MATEU SERRA, MERCE.  
EDITORIAL PAIDOTRIBO

TEACHING FUNDAMENTAL GYMNASTICS SKILL.  
DEBBY MITCHEL, BARBARA DAVIS Y RAIM LOPEZ.  
EDITRIAL: HUMAM KINETIICS.



**UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA**

**PLAN DE CURSO**

**CÓDIGO:**  
FDOC-088  
**VERSIÓN:** 02  
**EMISIÓN:**  
22/05/2019  
**PÁGINA**  
9 DE 9