

METODOLOGIA DE GIMNASIA

Los principios metodológicos básicos son los siguientes:

1. Ir de lo conocido a lo desconocido.
2. De lo fácil a lo difícil
3. De lo elemental a nuevas formas de relación cada vez más significativas

Estos principios se implementan en la práctica respetando una sucesión de etapas que están actualmente bastante determinadas.

(1) ETAPA DE CONDICIONES FACILITADAS DE APRENDIZAJE.

Los elementos didácticos se utilizan de manera que faciliten la enseñanza. Por ejemplo un plano inclinado en la enseñanza del rol atrás.

(2) ETAPA DE CONDICIONES NORMALES DE APRENDIZAJE

Tiene como objetivo incorporar la técnica básica del movimiento, pulirlo y tratar de eliminar lo antieconómico.

(3) ETAPA DE CONDICIONES MODIFICADAS DE APRENDIZAJE

Se cambia la forma del salto a aprender pero manteniendo la estructura total. Por ejemplo el rango de piernas cerradas se hace primero en el cajón transversal para luego hacerlo en el cajón longitudinal

(4) ETAPA DE CONDICIONES DIFICULTADAS DE APRENDIZAJE.

Las experiencias de movimientos del alumno han aumentado. Su destreza, seguridad y control de movimientos se han afianzado. Esto posibilita competencias reducidas o transferir un movimiento a otro aparato. Por ejemplo: la vuelta adelante en la barra fija se transfiere a las anillas

(5) ETAPA DE SECUENCIAS RÍTMICAS

Es la ejecución repetida del mismo recorrido en el que se alternan distintos aparatos. Las ejercitaciones, bajo estas condiciones, posibilita descubrir la relación entre el ritmo individual y el ritmo de movimiento.

(6) ETAPA DE COMBINACIÓN DE MOVIMIENTO

Aparecen cuando se dominan varias formas básicas de cualquier especialización gimnástica. Abre las puertas a la creación y posibilita la autonomía de la ejercitación.

(7) ETAPA DE CONDICIONES DE EXAMENES O COMPETENCIAS

El alumno se encuentra en condiciones emocionales particulares. En la escuela esta etapa está constituida también por las evaluaciones.

METODOLOGÍA DE VERTICAL

CONDUCTISTA

Se realizan ejercicios previos de:

Apoyos (cuadrupedia, tripedia, cangrejo, carretilla con ayuda)

Fortalecimiento de brazos

Antepulsión- retropulsión de cadera:

- 1. Brazos perpendiculares y extendidos contra la pared y realizo antepulsión, retropulsión de cadera.
- 2. Decúbito dorsal con las piernas flexionadas, apoyando cadera y espalda; trato de extender las piernas hacia la horizontal, sin levantar la cadera ni la espalda. En cuanto queda un hueco vuelvo a empezar. Esta es la posición de vertical.

Alineación postural:

- 1. Con las piernas extendidas a ras del suelo, la espalda curva y elevada apenas del suelo, y los brazos extendidos hacia atrás también a ras del suelo; mantengo la posición.
- 2. Idem pero haciendo botecito
- 3. Botecitos pero rolando. Cuando quedo decúbito ventral tengo los empeines extendidos y apoyados y los brazos flexionados y apoyo de codos en el suelo.
- 4. Desde la posición 3 me extiendo hasta tocar con la panza el suelo
- 5. Lo mismo pero con los pies contra la pared
- 6. Desde la posición 5 pero con la cadera perpendicular a los pies y al piso, abro los brazos hasta tocar con la cabeza el piso. Se parte del apoyo de ancho de hombros.
- 7. Con un compañero que me sostenga las piernas, y la cadera perpendicular a los pies y al piso; mantengo la posición con apoyo ancho de hombros. En los chicos tomar de las rodillas para evitar tensión.
- 8. Lo mismo pero desplazando hacia delante (carretilla)
- 9. Carretilla hacia los costados
- 10. Carretilla circular
- 11. Desde la posición de carretilla, subo a la vertical con ayuda del compañero.
- 12. Lo mismo pero lo dejo solo y cuando las piernas se le caen las agarro antes de que toquen el suelo.

Conejito

- 1. Conejito con ayuda en la zona dorsal y cadera (bien agrupado, con piernas flexionadas, con brazos extendidos y supinados, apoyo de ancho de hombros, la cadera a la altura del apoyo, la cabeza mirando las manos, apoyo cerca, dedos levemente en diagonal y manteniendo la perpendicularidad)
- 2. Conejito (Si se pasa pivotea)
- 3. Desde el conejito subo a vertical con ayuda de un compañero, luego recojo las piernas y bajo.
- 4. Desde cuclillas con una pierna extendida atrás, subo a vertical llevando esta última pierna a l perpendicular y la otra lo más horizontal posible, ambas extendidas (esto nos muestra cual es la pierna de impulso y cual la de pique)
- 5. ENTRADA 1 desde la posición de parado pierdo el equilibrio y voy hacia delante con la pierna de pique flexionada y la de impulso queda extendida atrás (sin despegarse), mantengo el tronco siempre perpendicular y los brazos extendidos por sobre la cabeza.
- 6. ENTRADA 2 Lo mismo pero con las manos voy a buscar hacia delante el apoyo de vertical con las manos, sin elevar la pierna de pique pero si la de impulso; quedando en una misma línea la pierna de impulso, el tronco y las manos; para esto nunca debo apresurarme a apoyar las manos, siempre mantengo la línea pierna-tronco-brazos.
- 7. ENTRADA 3 Lo mismo que 6 pero subo con la pierna de impulso a la perpendicular y la de pique la dejo lo mas horizontal posible del suelo.
- 8. Lo mismo pero cambio en el aire la pierna que va horizontal por la que va perpendicular. Luego la vuelvo a cambiar, antes de bajar. Tijera.
- 9. Tijeras continuadas. Potrillito.

- 10. Vertical con ayuda (sube a vertical y el ayudante lo ayuda a mantenerse la posición, si hiperextiende le da un golpe en el abdomen)
- 11. Vertical pivot con ayuda (si se pasa- los talones superan la línea media- el ayudante lo ayuda a pivotar. En el pivot o se debe caminar con las manos)
- 12. Vertical sin ayuda (piernas, tronco y brazos en la misma línea; la cabeza mira las manos, si se pasa hacer fuerza con los dedos o levantar la cabeza).

CORRECTIVOS

Si se flexiona, encarpa o deja los hombros muy adelante, Se coloca en vertical, decúbito ventral con respecto a la pared (para ello sube caminando por la misma) y los empeines, el tronco y los hombros deben tocar la pared pero debe haber un espacio entre la cadera y la pared (retropulsión)

Si hiperextiende,

Hace la vertical decúbito dorsal con respecto a la pared y solo debe haber contacto con la pared por medio del tronco y la cadera

METODOLOGÍA DE MEDIALUNA

CONDUCTISTA

Para hacer la medialuna hay que dominar la vertical.

1. Plato (simula a un plato desestabilizado). Apoyos sucesivos e una mano, después la otra, una pierna y después la otra; se realiza encarpado.

2. Platos sucesivos

3. Plato con una soga en el medio (para que levante la cadera). Se apoya una mano, la otra, la pierna y la otra pierna, sucesivamente del otro lado de la soga.

4. Plato con cajón. Se realiza el plato pero con apoyo de manos sobre el cajón (una en cada borde) para que el chico aprenda a realizar el apoyo a ancho de hombros y empiece de frente.

5. Plato con cajón y línea. Se marca al cajón con una línea transversalmente y que continúe en el piso. El chico debe realizar los cuatro apoyos en la línea (los de las manos en el cajón).

6. ENTRADA la entrada de medialuna es antes de empezar, igual a la de vertical (pies al costado de la línea media del cuerpo y vista al frente). Vertical de costado sobre una línea: medialuna pero quedándose en vertical y bajando como tal

7. Idem pero con piernas abiertas

8. Medialuna en pareja. El ayudante se sienta con pierna abiertas y extendidas y el ejecutante hace la medialuna de espaldas al ayudante pero apoyando las manos entre las rodillas de este. El ayudante lo toma de la cadera y lo ayuda a pasar.

9. Medialuna en pareja pero dándole el pecho al ayudante.

10. Medialuna sobre una línea de tiza para ver los apoyos. También se puede hacer con magnesio en las manos.

CORRECTIVOS

Colchoneta parada contra la pared y una línea marcada a 15cm de la misma. Se realiza la medialuna sobre la línea dándole el pecho a la colchoneta. Esto se hace para que los chicos no encarpen.

METODOLOGÍA ROL ADELANTE

CONDUCTISTA

1. Rolidos longitudinales
2. Barquito
3. Rol adelante a plano inclinado
4. Barquito y me levanto pero agarrándome de los tobillos y pasando los hombros hacia delante
5. Rol adelante con ayuda: el profesor levanta la colchoneta para darle impulso al rol
6. Rol adelante sin plano inclinado
7. Rol adelante sin plano inclinado pero sin agarrarme de los tobillos

METODOLOGÍA ROL ATRÁS

CONDUCTISTA

1. Botecito desde el sacro hasta la cervical
2. Rol atrás con plano inclinado, partiendo de cuclillas
3. Rol atrás con ayuda, partiendo de cuclillas
4. Rol atrás solo pero partiendo de cuclillas
5. Rol atrás partiendo de parado, con flexión de tronco.

METODOLOGÍA DE TRABAJO EN HANDBALL

1 vs 1 arco a arco :

- a) sin adelantarme
- b) yendo hasta mitad de cancha

2 vs 2 dos canchas, uno solo va al arco y el otro debe defender en mitad de cancha. Los atacantes pueden llegar hasta mitad de cancha, ambos.

2 vs 1 con ayuda. Dos perros por un hueso con el profesor como ayuda.

2 vs 2 sin pique. Con conos a derribar en vez de arcos.

2 vs 2 con ayuda. Un chico de cada equipo es solo pasador y puede ir por el costado de la cancha, no puede entrar. Hay que derriba un cono.

3vs 3 sin pique. A derribar un cono cada equipo

3vs 3 con pique y arquero. Partido de mini handball con marca personal obligatoria.

4vs 4 con pique y arquero. En canchita reglamentaria de minihandball. Marca personal obligatoria

5 vs 5 + un solo arquero. Ataque contra defensa en una mitad de cancha. Marca personal obligatoria.

7 vs 7. Partido cancha entera, con arquero, y reglas del handball completas. Marca personal obligatoria.

7 vs 7 con marca 3-3 ofensiva. Defensores marcando casi en mitad de cancha pero marcando las dos líneas defensivas.

7 vs 7 con marca 3-3 en 9/10 metros. Primera línea en 9 metros y segunda línea en 6 metros.

De aquí en adelante se desprenden los diferentes planteos defensivos y las correcciones tácticas para lograr penetrar el bloque defensivo. Para ejercitar las defensas cerradas se puede trabajar con un jugador menos en defensa para estimular el desplazamiento del bloque defensivo. Para las defensas abiertas se puede agregar un pivot mas en ataque para trabajar la complementación defensiva.

