



CICLO INTRODUCTORIO

**MÓDULO FÍSICO MOTRIZ
MÓDULO COMUNICACIÓN Y TÉCNICAS DE ESTUDIO
INGRESO 2020**

SECRETARIA DE ASUNTOS ACADÉMICOS



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUCUMÁN
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA**

WWW.FACDEF.UNT.EDU.AR



MÓDULO FÍSICO-MOTRIZ

FUNDAMENTACIÓN: Esta información está dirigida a Uds. a los efectos de que conozcan cuales serán las exigencias físicas que tendrán en la carrera y a que obedecen las mismas.

En función de cumplir con los contenidos de las distintas materias específicas de la carrera, los alumnos tendrán que vivenciar propuestas de movimiento que pongan de manifiesto cualidades físicas como fuerza, velocidad, potencia, resistencia(aeróbica y anaeróbica), flexibilidad, coordinación. El alumno deberá desarrollar éstas cualidades para lograr un nivel adecuado de interpretación de la propuesta del movimiento, para luego poder transferir a través de la enseñanza de las mismas durante su hacer profesional.

TIEMPO DE DURACIÓN: 80 Horas.

MODALIDAD: Presencial con Asistencia Obligatoria.

ESTRUCTURA DIDÁCTICA: Clases Prácticas y Clases Evaluativas.

MÓDULO FÍSICO-MOTRIZ

PRESENTACIÓN A LAS CLASES PRÁCTICAS:

- Pantalón deportivo preferentemente azul. Chomba o remera deportiva blanca. Zapatillas y medias.
- Para Natación: Malla, short de baño, gorro, ojotas, toallón.
- Revisación Médica Obligatoria cada 15 días.

ACONDICIONAMIENTO EN GIMNASIA PARA DAMAS

SECUENCIA ARTÍSTICA

Posición inicial de pie, comenzar con vertical salida a rol, enlazar con media luna salida dorsal y continuar con rol atrás salida en abeducción.

PRUEBAS DE RENDIMIENTO

SECUENCIA DE PLANCHAS

“La posición de plancha es apoyo de manos y pies, donde el cuerpo se encuentra en una sola línea desde cabeza a pies, donde la cadera no sobresale y las piernas se encuentran extendidas”

a -Comenzar desde la posición facial con codos y manos apoyadas, mirada al piso deslizar hacia atrás los pies, quedando el cuerpo cerca del piso, pasar de un ángulo de 90° a 45°recuperar la posición inicial caminando con los pies. Realizar lo mismo dos veces.

b - Pasar a apoyar ambas manos para luego quedar en plancha lateral apoyo de mano izquierda, el brazo derecho alineado y pie izquierdo detrás del derecho, ambos apoyados.

c - Seguir en plancha lateral pero elevar la pierna derecha y colocar el brazo al lado de la oreja derecha para tocar desde allí con la mano la rodilla ya que se flexiona la pierna.

d- Se gira el tronco al apoyo facial donde queda en tres apoyo mano izquierda y ambos pies separados de ancho de hombros, brazo derecho extendido al lado de la oreja, flexionar y tocar hombro izquierdo para luego tocar zona lumbar con el dorso de la mano.

e - Regresar a la posición “a” y comenzar de nuevo para realizar lo mismo con la mano derecha apoyada.

SOSTEN DE HOMBROS

Mantener en posición escuadra o posición “b” (cadera flexionada con un ángulo de 90° entre tronco y piernas), manos apoyadas en piso distancia ancho de hombros brazos extendidos, quedando en la misma línea con hombros y cadera, piernas extendidas y pies apoyados en espaldas. Permanecer 10 segundos para aprobar.

SECUENCIA DE DANZA

Desplazarse en relevé dos pasos, pasar a battements con pierna derecha e izquierda y finalizar en pique, los brazos acoplan en tercera posición. El cuerpo debe mantener una posición alineada, mirada al frente, hombros bajos, columna en una misma línea y cadera en anteversión. Ejecutar sin interrumpir con movimientos continuos y definidos para aprobar.

PRUEBA DE FLEXIBILIDAD

Ejecutar plegado en posición de pie.

Posición Inicial:

- Pies juntos, brazos extendidos.
- Flexionar tronco, apoyando pecho y abdomen en los muslos.
- Manos tomadas de los talones.
- Mantener posición 2" (dos segundos).

SERIE GIMNÁSTICA

Se pedirá una secuencia de unión de saltos, giros, equilibrios, flexibilidad y ondas con diferentes tipos de desplazamientos. La misma secuencia será adaptada para el manejo con cuerda. La secuencia será mostrada en clase.

IMPORTANTE:

EN LA EVALUACIÓN: cada prueba tiene su toma y recuperación.

ACONDICIONAMIENTO EN GIMNASIA PARA VARONES

EJERCICIOS DE FUERZA:

Extensora de brazos. Descripción: En apoyo de manos y brazos extendidos y cuerpo en suspensión (sin apoyos) sobre paralelas. Evaluación: 15 flexo-extensiones de codos en forma continua.

EVALUACIÓN: Una y su recuperación.

Fuerza Flexora de brazos. (Barra Fija) Descripción: Suspendidos en barra con toma dorsal y separación de manos igual al ancho de hombros. Evaluación: 10 flexiones de brazos hasta ubicar la barra bajo del mentón en cada una de ellas y volviendo a la posición de suspensión en forma continua.

EVALUACIÓN: Una y su recuperación.

Fuerza Abdominal. (Espaldar Sueco) Descripción: Suspendidos en el espaldar con tomas y apoyos dorsal. Evaluación: 4 flexiones de tronco, tocando con piernas extendidas la barra de toma en forma continua. En posición decúbito dorsal, piernas a 90° con presa de pies en espalderas, realizar 30 repeticiones de plegado de tronco sobre muslo.

EVALUACIÓN: Una y su recuperación.

SERIE DE MANOS LIBRES

Sobre colchoneta: Descripción: Carrera rítmica de acercamiento a la colchoneta (tres pasos), pique y rol alto adelante, giro de 180° y rolar atrás a piernas abiertas y extendida a la posición de X, continuar con vertical de cabeza (trípode) (5" de equilibrio en esta posición), rolar adelante, recuperar la posición de pié, salticar y realizar medialuna seguida de vertical de manos, para bajar las piernas a la posición de reloj y ejecutar 3 (tres) de los mismos.

EVALUACIÓN: Una y su recuperación.

SALTO:

Descripción: Sobre cajón transversal de 5 cuerpos y tabla de pique a 1,20 mts., los alumnos realizarán el rango piernas por dentro con apoyo externo distal, con carrera de aproximación de una distancia a elección.

EVALUACIÓN: Una y su recuperación.

ATENCIÓN: Se consigna que las pruebas de Fuerza y Flexibilidad, deberán ser aprobadas en su totalidad, siendo eliminatorias, por lo tanto, si no son aprobadas, no se puede rendir las pruebas de habilidad (suelo y salto)

HABILIDADES

Desplazamiento, toma y recepción, lectura de trayectorias y lanzamiento: Descripción: El ejecutante se encuentra ubicado en el vértice que une la línea lateral, con la línea final de la cancha de básquetbol. A la señal realiza desplazamientos de frente, de espalda y lateral con flexión de piernas, cruzando en zig-zag a lo ancho de la cancha, sin cruzar las mismas, tocando un cono en cada lateral, hasta llegar a la mitad del terreno de juego, a continuación recibirá un pase efectuado por un compañero, ubicado en la mitad opuesta, realizará dribling (mínimo 3 pique) y lanzará la pelota haciéndola rebotar contra el tablero, saltar y tomar la misma en suspensión, luego girar, pasar a otro compañero ubicado en la mitad de la cancha opuesto al que dio el primer pase, recibir de éste, driblear, realizar 3 pasos obligatorios y lanzar de una distancia no menor a 6 metros, a un blanco fijo, sobre hombro, con una mano.

Evaluación: Tres repeticiones continuadas:

- a) Varones: Tres intentos positivos en 1'20".
- b) Mujeres: Tres intentos, dos positivos en 1'30".

NOTA: El lanzamiento debe ser ejecutado en el aire y sin detenerse. La pelota a utilizar será de Handball.

EVALUACIÓN: Una y su recuperación.

ACONDICIONAMIENTO DE CAMPO

CARRERA 1500 METROS LLANOS:

Objetivo: correr 1500 metros llanos con un ritmo lo más regular posible y en el tiempo que estipula la tabla.

CONDICIONES PARA LA PRUEBA:

- ❖ Pista de Atletismo.
- ❖ Relojes y cronómetros prohibidos durante la prueba a los alumnos.
- ❖ Dar aviso al alumno de sus tiempos de paso a cada vuelta

MUJERES	VARONES	NOTA
6'40"	5'50"	6
6'30"	5'40"	7
6'20"	5'20"	8
6'10"	5'10"	9
6'00"	5'00"	10

EVALUACIÓN: Una y su recuperación.

SALTO EN LARGO SIN CARRERA Y A PIES JUNTOS

La realización de esta prueba se ajusta al siguiente reglamento.

- Saltar desde la tabla de batida hacia el cajón de salto.
- El salto se debe realizar con los dos pies juntos.
- Se realizará la medición desde la tabla de batida hasta la marca más cercana a la misma.
- La medición se realizará con una cinta métrica.

Las distancias y calificación serán las siguientes:

MUJERES

Longitud	Calificación
1,60 m	6 (seis)
1,70 m	7 (siete)
1,80 m	8 (ocho)
1,90 m	9 (nueve)
2,00 m	10 (diez)

VARONES

Longitud	Calificación
2,00 m	6 (seis)
2,10 m	7 (siete)
2,20 m	8 (ocho)
2,30 m	9 (nueve)
2,40 m	10 (diez)

LANZAMIENTO DE LA BALA

- Lanzamiento sin técnica específica.
- La realización de esta prueba se ajusta las siguientes reglas.
- La bala se lanzará con una sola mano.
- El lanzamiento se debe realizar desde el círculo de lanzamiento.

- La medición se realizará desde el borde del círculo, pasando la cinta por el centro del círculo, siguiendo lo establecido en el reglamento de atletismo, para el lanzamiento de la bala.
- El lanzamiento se realizará con balas de 5 Kg para los varones y de 3 Kg para las mujeres.
- La medición se realizará con una cinta métrica.

Las distancias y calificación serán las siguientes:

MUJERES

Longitud	Calificación
6,00 m	6 (seis)
6,20 m	7 (siete)
6,40 m	8 (ocho)
6,60 m	9 (nueve)
6,80 m	10 (diez)

VARONES

Longitud	Calificación
7,00 m	6 (seis)
7,20 m	7 (siete)
7,40 m	8 (ocho)
7,60 m	9 (nueve)
7,80 m	10 (diez)

NATACIÓN

FLOTACIÓN: Descripción: en forma estática y vertical con propulsión de manos y piernas. Se considerará el tipo de movimiento que realice el alumno con las manos, los movimientos ondulatorios son más evolucionados que los movimientos de barrido hacia abajo. La duración es de 3' (tres minutos) y este tiempo debe completarse sin signos notorios de fatiga física ni hundimiento. Se permite inclinar la cabeza ligeramente hacia atrás.

EVALUACIÓN: Una y su recuperación.

ENTRADA Y NADO: Entrada de cabeza:

Descripción: desde el taburete, en un plano inclinado, con todo el cuerpo en extensión. No se permite flexión de rodillas o elevación de la cabeza con arco de columna. El cuerpo debe ingresar por una sola zona en el agua, se contemplará el ingreso de las piernas en un plano diferente.

Nado:

Descripción: el cuerpo debe estar en posición horizontal, talones deben salir ligeramente por encima de la superficie del agua, la cabeza debe estar a continuación del tronco, sin flexiones posteriores. La respiración debe ser rítmica y coordinada con el movimiento de los brazos. El recobro del movimiento de brazos debe ser aéreo desde la cadera hasta delante de la cabeza, durante el recobro no deben existir choques del brazo, antebrazo o mano con la superficie del agua. El movimiento de brazos debe ser alternado. Se debe cumplir una distancia de 25 metros sin signos notorios de fatiga (la forma de nado debe ser constante desde un inicio hasta el final).

EVALUACIÓN: Una y su recuperación.

EVALUACIÓN Y APROBACIÓN DEL MÓDULO FÍSICO MOTRIZ

Para Aprobar el MÓDULO FÍSICO MOTRIZ, sus ejes deberán ser aprobados con nota 6 (seis) o más. Cada evaluación tendrá su respectiva recuperación.

MÓDULO COMUNICACIÓN Y TÉCNICAS DE ESTUDIO

FUNDAMENTACIÓN: Es una realidad que el nivel de comprensión, interpretación, producción y expresión de los alumnos que ingresan a la Universidad genera frustraciones y notables limitaciones tanto para los alumnos como para docentes. En este marco, es intención de éste módulo contribuir al mejoramiento del rendimiento académico de los alumnos estimulando competencias que le permitan acceder a un estudio independiente, proporcionar medios que le posibiliten al alumno operar eficientemente con los objetos de conocimiento y brindar los contenidos conceptuales de los códigos y características de la comunicación verbal y no verbal, como medio para valorizar la importancia del lenguaje corporal, verbal y escrito como herramienta de comunicación y expresión.

La carga temporal del Módulo implica un abordaje intensivo de los contenidos, que se expresan en ejes que reflejan la problemática de la comunicación y la expresión relacionada a los grandes temas de estudio de nuestra carrera: el cuerpo, el movimiento, la educación y expresión.

Como contenidos transversales a los ejes principales considerará: la comprensión y la producción de textos a través de la verbalización oral y escrita. La estimulación de operaciones de pensamiento que permitan comprender y aplicar técnicas para la producción de textos en forma individual y grupal.

La evaluación de los contenidos del Módulo será parcial e integral.

TIEMPO DE DURACIÓN: 40 Horas.

MODALIDAD: Presencial con asistencia obligatoria a las clases teóricas y prácticas.

PRESENTACIÓN A LAS CLASES TEÓRICAS:

- Pantalón deportivo largo preferentemente azul. Chomba o remera Blanca. Zapatillas y medias.
- Ropa sport adecuada.

EJES TEMÁTICOS

I: EL PROCESO DE COMUNICACIÓN

- ❑ **COMUNICACIÓN VERBAL:** Comunicación Verbal: Elementos y características. El texto definición y tipos de textos . Análisis de textos específicos de Educación Física.

Duración. Una semana

- ❑ **LA COMUNICACIÓN NO VERBAL:** Conceptualización. Funciones de la CNV. Análisis de componentes. Comportamientos: espacial, visivo, motorio gestual. Aspectos no verbales del habla. Aspecto exterior. Análisis comparativo de la Comunicación Verbal y No Verbal.

Duración. Una semana

II: LA COMUNICACIÓN EN EL PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

- ❑ **EDUCACIÓN FÍSICA Y DOCENCIA:** Conceptualización de la Educación Física. Recorrido histórico. Rol e inserción laboral. El proceso de Institucionalización de la Educación Física en la UNT. Análisis de bibliografía y videos referidos al profesional de Educación Física.

Duración. Una semana

- ❑ **EL CUERPO EN LA EDUCACIÓN FÍSICA:** Construcción del concepto de corporeidad. Relación entre cuerpo y comunicación, cuerpo e inteligencia.

Duración: dos semanas.

- ❑ **COMUNICACIÓN Y DEPORTE:** Análisis comunicativos de las interacciones deportivas, Redes de comunicación, gestemas y praxemas. Medios de comunicación en los deportes. Análisis de situaciones deportivas.

Duración: una semana.

- ❑ **EJE TRANSVERSAL:** Abordaje de textos científicos- técnicos, técnicas de lectura, subrayado, resumen, reelaboración de textos leídos.

NOTA: SE RECOMIENDA ASISTIR A CLASE CON LA PREVIA LECTURA DEL MATERIAL BIBLIOGRÁFICO DEL CUADERNILLO CORRESPONDIENTE AL PRESENTE MÓDULO.

EVALUACIÓN Y APROBACIÓN DEL MÓDULO:

Se realizarán 2(dos) evaluaciones. Una por cada Eje Temático:

EJE N° 1: El proceso de comunicación.

EJE N° 2: La comunicación en la Educación Física y en el Deporte.

Para aprobar el MÓDULO DE COMUNICACIÓN el alumno deberá obtener en cada evaluación la calificación de 6 (seis) o más. Cada evaluación tendrá su respectiva recuperación.

EXAMEN INTEGRADOR: Incluye los contenidos de los 2 (dos) Ejes Temáticos. Deberán rendir los alumnos que desaprobren la Recuperación del primer y/o segundo Eje evaluado.