



Ficha técnica de materias optativas

Nombre del curso: Gimnasia
Docente: LEF. Adrián Maldonado Valdovinos
Días y horarios: Lunes Miércoles y Viernes 12:00-13:00 horas
Cupo máximo: 25
Criterios de inscripción (si aplica): Abierto
Conceptos básicos: Handstand Walking Hand stand HandStand push up Trabajo en barra (Pull up, c2bar, Mu bar) Trabajo en anillas (mu, ring dips, cuartas) Mortales Multisaltos Halterofilia
Justificación: Favorece el desarrollo de conocimientos, habilidades y actitudes que contribuirán a que los alumnos adopten un estilo de vida saludable y equilibrada. Esta área disciplinaria también brinda numerosas oportunidades para entablar relaciones interpersonales positivas, que pueden ayudar a los alumnos a desarrollar un sentido de responsabilidad social.
Objetivo general: Emplear la gimnasia para el mejoramiento de las habilidades, capacidades motrices, cognitivas y afectivas de los alumnos, favoreciendo su formación integral y mejorar su calidad de vida.
Objetivos específicos: El alumno tendrá carácter holístico del bienestar y lo promueven, al brindar a los alumnos oportunidades de aprender de manera activa, los alumnos aprenden a apreciar y respetar las ideas de los demás, y desarrollan habilidades de colaboración y comunicación eficaces.
Método de trabajo: Trabajo individual
Criterios de evaluación: Asistencia 30% Evaluación: 50% Teórica 25% Practica 25%



Ficha técnica de materias optativas

Disciplina 20%

Temario:

Unidad 1. Parados de manos

- 1.1. Handstand
- 1.2. Walking Hand stand
- 1.3. HandStand push up

Unidad 2. Trabajo en barra

- 2.1. Pull up, c2bar, Mu bar
- 2.2. Trabajo en anillas (mu, ring dips, cuartas)
- 2.3. Mortales
- 2.4. Multisaltos.

Unidad 3. Halterofilia

- 3.1. Introducción a la halterofilia olímpica
- 3.2. Teoría de la técnica de la arrancada.
- 3.3. Secuencia de aprendizaje técnico de arrancada.
- 3.4. Teoría de la técnica de la cargada.

Bibliografía:

http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_Level1_Spanish_Europe.pdf