



DATOS IDENTIFICATIVOS

Fundamentos de los deportes gimnásticos

Asignatura	Fundamentos de los deportes gimnásticos			
Código	P02G050V01404			
Titulación	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte			
Descriptores	Creditos ECTS	Seleccione	Curso	Cuatrimestre
	9	OB	2	2c
Lengua Impartición	Castellano			
Departamento	Didácticas especiales			
Coordinador/a	Gutierrez Sánchez, Águeda Fernández Villarino, María de los Ángeles			
Profesorado	Fernández Villarino, María de los Ángeles Gutierrez Sánchez, Águeda			
Correo-e	agyra@uvigo.es marianfv@uvigo.es			
Web				
Descripción general	Los deportes gimnásticos son aquellos incluidos en la Federación Internacional de Gimnasia. En esta materia se abordarán los fundamentos técnicos y didácticos de estos deportes de forma pormenorizada en dos grandes bloques: 1. Habilidades Rítmico-Expresivas. Gimnasia Aeróbica, Gimnasia Rítmica y Gimnasia para Todos. 2. Habilidades Gimnástico-Acrobáticas. Gimnasia Artística, Gimnasia Acrobática y Trampolín			

Competencias

Código	
A2	Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio.
A4	Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.
A5	Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.
B1	Conceptualización e identificación del objeto de estudio de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
B4	Conocimiento y comprensión de los factores comportamentales y sociales que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte.
B5	Conocimiento y comprensión de los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y función del cuerpo humano
B8	Conocimiento y comprensión de la estructura, función y desarrollo de las diferentes manifestaciones de la motricidad humana.
B10	Conocimiento y comprensión de los fundamentos del deporte.
B13	Hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional.
B14	Manejo de la información científica básica aplicada a la actividad física y al deporte en sus diferentes manifestaciones.
B24	Actuación dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional.
B25	Habilidad de liderazgo, capacidad de relación interpersonal y trabajo en equipo.
C1	Capacidad para diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza-aprendizaje relativos a la actividad física y el deporte con atención a las características individuales y contextuales de las personas
C3	Capacidad para aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, en la propuesta de tareas en los procesos de enseñanza-aprendizaje a través de la actividad física y el deporte

C4	Capacidad para identificar los riesgos que se derivan para la salud de los escolares debido a la práctica de actividades físicas inadecuadas
C5	Capacidad para planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de deporte y actividad física escolar
C6	Capacidad para seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad en los procesos de enseñanza-aprendizaje a través de la actividad física y del deporte
C7	Capacidad para planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles
C10	Capacidad para identificar los riesgos, que se derivan para la salud de los deportistas, de la práctica de actividades físicas inadecuadas en el contexto del entrenamiento deportivo
C17	Capacidad para planificar, desarrollar y controlar la realización de programas de actividades físico-deportivas orientada a la salud
C24	Capacidad para diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza-aprendizaje relativos a la actividad físico-deportiva recreativa, con atención a las características individuales y contextuales de las personas
D1	

Resultados de aprendizaje

Resultados previstos en la materia	Resultados de Formación y Aprendizaje			
Identificar los elementos y parámetros que configuran la estructura de las modalidades gimnásticas: aspectos reglamentarios, espacios de acción, habilidades técnicas, habilidades manipulativas, habilidades coreográficas, etc.	A2 A5	B1 B4 B14	C1 C3	D1
Saber cuáles son las características y demandas fundamentales para el aprendizaje de las habilidades específicas de los deportes gimnásticos.	A4	B8 B10 B14	C1 C7 C24	
Comprender los diferentes ámbitos de aplicación de los deportes gimnásticos y conocer los objetivos y metodologías adecuadas a cada contexto.			C5 C7 C17 C24	
Disponer de los fundamentos y contenidos didácticos que permitan desarrollar proceso de enseñanza-aprendizaje relacionados con las habilidades gimnásticas.			C1 C3 C4 C5	
Utilizar los principios técnicos y los recursos metodológicos que permitan al alumnado intervenir, desde la perspectiva educativa o deportiva, en relación a las habilidades gimnásticas.			C1 C6	
Adquirir los conocimientos de desarrollo de la condición física específica, adaptada a las actividades gimnástico-acrobáticas, así como asociar éstas con el desarrollo de las capacidades psicomotoras.			C3 C6	
Dominar las técnicas gimnásticas para su correcta aplicación, así como los aspectos de seguridad en la ejecución (ayuda y colocación del material).	A5	B10	C4 C10 C17	D1
Aplicar adecuadamente diferentes recursos didácticos (establecimiento de objetivos, feedback, refuerzos, etc.) para mejorar movimientos técnicos de estos deportes.	A4	B5	C1 C5 C17	D1
Aceptar las actividades gimnástico-acrobáticas para que los futuros docentes las transmitan y desarrollen en el uso de su libertad profesional.	A2	B13 B24	C5	D1
Diseñar y aplicar instrumentos de observación sistemática para identificar o corregir modelos de ejecución propios de estos deportes			C1 C5	
Experimentar y desarrollar habilidades de carácter coreográfico, tanto de tipo individual como colectivas, favoreciendo la capacidad del alumnado para la elaboración de producciones creativas mediante el encadenamiento de las habilidades desarrolladas en la materia.	A5	B25	C1 C6 C24	D1

Contenidos

Tema	
Tema 1. Los deportes gimnásticos en el contexto de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.	1.1. Conceptos preliminares de los deportes gimnásticos: Clasificación.
BLOQUE RÍTMICO-EXPRESIVO.	P.2.1. Elementos claves de la música
A. GIMNASIA AERÓBICA	P.2.2. La iniciación a través del juego de la Gimnasia Aeróbica.
Tema 2. La música y los Pasos Básicos de Gimnasia Aeróbica.	P.2.3. Los pasos básicos como soporte de los diseños coreográficos
	P.2.4. Las opciones coreográficas en Gimnasia Aeróbica
Tema 3. Introducción al estudio de la Gimnasia Aeróbica y su campo de aplicación	3.1. La Gimnasia Aeróbica de Competición
	3.2. La Gimnasia Aeróbica en el ámbito escolar
	3.3. La Gimnasia Aeróbica Recreativa/Salud
Tema 4. La Gimnasia Aeróbica Deportiva	4.1. Orígenes y Evolución

Tema 5. Características básicas de las habilidades gimnásticas aeróbicas	5.1. Taxonomía de las acciones motrices de la Gimnasia Aeróbica 5.1.1. Habilidades de Fuerza Dinámica 5.1.2. Habilidades de Fuerza Estática 5.1.3. Habilidades de Saltos 5.1.4. Habilidades de Flexibilidad y Equilibrio.
B. GIMNASIA RÍTMICA	
Tema 1. Las habilidades rítmico-expresivas en el contexto de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte	T.1.1. Concepto y Preliminares.
Tema 2. Elementos definitorios de la Gimnasia Rítmica	T.2.1. Continuidad de las acciones T.2.2. Globalidad de las acciones T.2.3. Diálogo con los aparatos T.2.4. Ritmo T.2.5. Espacio T.2.6. Expresividad T.2.7. Creatividad T.2.8. Variedad
Tema 3. Iniciación a las habilidades técnicas y su didáctica I	T.3.1. Habilidades técnicas corporales T.3.2. Habilidades técnicas manipulativas T.3.2.1. Principios generales de manipulación de aparatos
Tema 4. La danza como base de las habilidades técnicas corporales	P.4.1. Posición corporal básica. P.4.1.1. Descripción. P.4.1.2. Aspectos técnicos fundamentales. P.4.1.3. Errores típicos P.4.1.4. Progresión metodológica P.4.2. Elementos de la danza: pliés, jettés, relevé P.4.2.1. Descripción. P.4.2.2. Aspectos técnicos fundamentales. P.4.2.3. Errores típicos P.4.2.4. Progresión metodológicas.
Tema 5. Las habilidades corporales de equilibrio	P.5.1. Descripción. P.5.2. Aspectos técnicos fundamentales. P.5.3. Errores típicos P.5.4. Progresión metodológica
Tema 6. Las habilidades corporales de giro	P.6.1. Descripción. P.6.2. Aspectos técnicos fundamentales. P.6.3. Errores típicos P.6.4. Progresión metodológica
Tema 7. Las habilidades corporales de salto	P.7.1. Descripción P.7.2. Aspectos técnicos fundamentales P.7.3. Errores típicos P.7.4. Progresión metodológica
Tema 8. Las habilidades manipulativas de los aparatos de gimnasia rítmica	P.8.1. Habilidades manipulativas comunes P.8.1.1. Descripción P.8.1.2. Aspectos técnicos fundamentales P.8.1.3. Errores típicos P.8.1.4. Criterios de variación P.8.1.5. Progresión metodológica P.8.2. Habilidades manipulativas específicas: aro, pelota, cuerda, mazas, cinta. P.8.2.1. Descripción P.8.2.2. Aspectos técnicos fundamentales P.8.2.3. Errores típicos P.8.2.4. Criterios de variación P.8.2.5. Progresión metodológica
Tema 9. El componente artístico de la gimnasia rítmica	T.9.1. Música T.9.2. Coreografía
Tema 10. El proceso compositivo en los deportes gimnásticos.	P.10.1. Fases del proceso compositivo P.10.2. Exposición del ejercicio gimnástico creado P.10.3. Evaluación del ejercicio gimnástico
BLOQUE GIMNÁSTICO-ACROBÁTICO	
Tema 1. Desarrollo biomecánico y metodológico de los elementos gimnásticos preacrobáticos.	T.1.1. Principio biomecánico de los rodamientos gimnásticos. T.1.2. Bases teóricas de los equilibrios gimnásticos T.1.3. Aspectos de organización espacial y dinámica de los saltos de caballo y de trampolín. T.1.4. Didáctica específica de la gimnasia.

Tema 2. Conocimiento de los principios dinámicos de los saltos acrobáticos.	T.2.1. Organización espacial de los saltos acrobáticos. T.2.2. Características dinámicas aplicadas a los grupos estructurales de los saltos acrobáticos. T.2.3. Conocimiento y respuesta dinámica del material gimnástico.
Tema 3. Aspectos organizativos en el ámbito gimnástico.	T.3.1. Orígenes y evolución de la disciplina gimnástica. T.3.2. Valoración y juicio de los concursos gimnásticos. T.3.3. Desarrollo actual en el ámbito gimnástico
Practico 1. Elementos gimnásticos de nivel escolar (preacrobáticos)	P.1.1. Rodamientos. Dominio técnico y metodológico. P.1.2. Equilibrios gimnásticos. Dominio técnico y metodológico. P.1.3. Saltos de caballo y de trampolín. Dominio técnico y metodológico.
Practico 2. Elementos gimnásticos acrobáticos	P.2.1. Volteos libres en suelo. Dominio técnico y metodológico. P.2.2. Saltos de suelo adelante y laterales con impulso de una pierna. Dominio técnico y metodológico. P.2.3. Ballestas de suelo. Dominio técnico y metodológico. P.2.4. Saltos atrás en suelo con apoyo de manos intermedio. Dominio técnico y metodológico.
Teórico-Practica 3. La Gimnasia Acrobática en el ámbito educativo	T-P.3.1. Las presas de manos. Los diferentes roles del alumnado T-P. 3.2. Medidas metódicas para su enseñanza T-P.3.3. Posiciones básicas individuales. Formaciones básicas y grupales: Figuras corporales y Pirámides humanas.

Planificación

	Horas en clase	Horas fuera de clase	Horas totales
Actividades introductorias	2	3	5
Sesión magistral	30	60	90
Prácticas de laboratorio	45	0	45
Resolución de problemas y/o ejercicios de forma autónoma	11	16	27
Trabajos tutelados	9	18	27
Presentaciones/exposiciones	2	2	4
Pruebas de respuesta corta	2	0	2
Pruebas de tipo test	1	0	1
Pruebas prácticas, de ejecución de tareas reales y/o simuladas.	2	0	2
Trabajos y proyectos	0	22	22

*Los datos que aparecen en la tabla de planificación son de carácter orientativo, considerando la heterogeneidad de alumnado

Metodologías

	Descripción
Actividades introductorias	En los primeros días de clase se explicará el programa de la materia y la temporalización de los contenidos a tratar.
Sesión magistral	Las sesiones magistrales se utilizarán para la explicación de los contenidos teóricos y aclaración de los contenidos prácticos de la materia. Constituye una actividad presencial en el aula mediante la utilización de medios personales y audiovisuales. Se realizarán con todo el grupo.
Prácticas de laboratorio	Vivenciación de los contenidos teórico-prácticos guiados por el profesorado, donde se tendrá en cuenta los procesos metodológicos de enseñanza-aprendizaje, haciendo especial hincapié en los aspectos técnicos y de ejecución de los deportes gimnásticos. Las prácticas tienen como objetivo trabajar formalmente el saber hacer (competencia procedimental). No obstante, es preciso tener en cuenta que también trabajan el saber, el saber ser y el saber estar.
Resolución de problemas y/o ejercicios de forma autónoma	- Se planteará el desarrollo de una coreografía que tendrá por referencia las modalidades gimnásticas tratadas en el desarrollo de la materia. - Trabajarán la ejecución técnica de los elementos gimnásticos durante el proceso metodológico de enseñanza-aprendizaje llevado a cabo en la materia.
Trabajos tutelados	Los trabajos tutelados se realizarán en grupo
Presentaciones/exposiciones	- Ejecución y exposición de la coreografía elaborada en colaboración con los compañeros. - Ejecución de un ejercicio gimnástico propuesto por la profesora. - Exposición audiovisual de un elemento gimnástico mediante la metodología trabajada.

Atención personalizada

Metodologías	Descripción
--------------	-------------

Trabajos tutelados Este tiempo está reservado para atender y resolver las dudas del alumnado. La atención será individual y en grupos reducidos, en función del carácter de la atención. Cuando sea individual tendrán lugar en el despacho de las docentes, por videoconferencia o por mail. Estas actividades tienen como función orientar y guiar el proceso de aprendizaje del alumnado. Se desarrollará, además de las tutorías específicas para la materia, a través del correo electrónico y del uso de la plataforma de teleformación Tem@

Evaluación						
	Descripción	Calificación		Resultados de Formación y Aprendizaje		
Prácticas de laboratorio	La evaluación se hará de forma continua mediante el control de asistencia del alumnado. Prueba práctica consistente en el desarrollo didáctico de un elemento gimnástico.	Será realizada por aquellos que no asistan a 80 de dichas prácticas. Imprescindible para poder hacer media a demás partes avaluadas.	A5	B10	C1	C24
Resolución de problemas y/o ejercicios de forma autónoma	Elaboración de una coreografía final, presentación y exposición de las sesiones trabajadas en la práctica.	15	A2	B4 B8 B25	C4 C7 C24	D1
Pruebas de respuesta corta	Recopilación de los conocimientos adquiridos relacionados con los contenidos teórico-prácticos de la asignatura.	40	A2 A4	B1 B8 B10 B14	C1 C6 C10 C24	D1
Pruebas de tipo test	Recopilación de los conocimientos adquiridos relacionados con los contenidos teórico-prácticos de la asignatura.	10	A2 A4	B1 B8 B10 B14	C1 C6 C10	D1
Pruebas prácticas, de ejecución de tareas reales y/o simuladas.	- Realización de una coreografía de forma grupal. - Desarrollo y puesta en práctica de una progresión metodológica de un elemento gimnástico. - Ejecución técnica de los elementos gimnásticos trabajados en las sesiones prácticas.	20	A2 A4	B4 B8 B25	C1 C5 C10 C24	D1
Trabajos y proyectos	Trabajo en grupo sobre un elemento gimnástico asignado.	15	A2 A5	B1 B8 B10 B14 B25	C1 C4 C7 C10 C24	D1

Otros comentarios sobre la Evaluación

La evaluación intentará recoger y valorar todos aquellos aspectos relacionados con el alumnado respecto al campo conceptual, procedimental, actitudinal y relacional. Está diseñada en función de las siguientes características: formativa, continua, integral y final. Por lo tanto, afecta a todo el proceso de enseñanza-aprendizaje.

En el caso de que los alumnos no puedan seguir el proceso evaluativo anteriormente descrito, tendrán la oportunidad de superar la materia, mediante la realización de una prueba escrita y una prueba práctica, que se realizará según el calendario de exámenes establecido por el centro.

LA CALIFICACIÓN FINAL de la materia resultará de la integración de las distintas notas de las actividades realizadas tanto en los contenidos de Habilidades Rítmico-Expresivas como en los contenidos de Habilidades Gimnástico-Acrobáticas. Deberán tener superadas todas las partes para obtener una calificación positiva. Los alumnos/as que no realicen todas las actividades de evaluación obtendrán la calificación final de suspenso, aunque algunas actividades estén aprobadas. Si el alumno/a realiza solo algunas de las actividades del curso tendrán la calificación de suspenso, ya que se realiza una evaluación continua de todas las actividades propuestas.

Cuando el alumno necesite de más de una convocatoria para superar la materia, se guardarán notas parciales durante la segunda convocatoria; es decir, en la convocatoria extraordinaria de julio se mantendrán aquellas notas parciales que el alumnado tenga superadas, y sólo se presentarán a aquellas que no han superado.

Para las demás convocatorias, el alumno/a deberá concurrir de la misma manera a una prueba escrita de pregunta corta, tipo test o de desarrollo y de una prueba práctica de ejecución de los contenidos trabajados para superar la materia. Igualmente deberá presentar el trabajo con su soporte audiovisual del elemento gimnástico asignado por la profesora y

elaborado según el desarrollo de los contenidos trabajados durante el curso.

La revisión de exámenes será en el despacho de las profesoras una vez concluida la corrección.

OBSERVACIONES:

LA PARTICIPACIÓN ACTIVA DEL ALUMNADO EN LAS SESIONES PRESENCIALES ES UN FACTOR QUE DETERMINA EL PROCESO DE EVALUACIÓN:

- La asistencia a las sesiones prácticas será OBLIGATORIA (80% de las horas totales de la materia, no sesiones) Se aplicará de forma individualizada a cada uno de los 2 Bloques de la materia (Bloque Rítmico-Expresiva y Bloque Gimnástico-Acrobática).

- Los alumnos que participen activamente, como mínimo, al 70% de las sesiones deben obtener el 50% de la máxima puntuación posible en la prueba teórica y en las pruebas prácticas para considerarlas superadas.

- Los alumnos que NO participen activamente (meros observadores), como mínimo, al 70% de las sesiones deben obtener el 65% de la máxima puntuación posible en la prueba teórica y en las pruebas prácticas para considerarlas superadas.

LOS ALUMNOS DISCAPACITADOS O INCAPACITADOS TEMPORALMENTE PARA LA PRÁCTICA MOTRIZ, PODRÁN SOLICITAR LA ADAPTACIÓN DE LAS TAREAS MOTRICES A REALIZAR EN LAS SESIONES Y EN LAS PRUEBAS DE EVALUACIÓN, EN EL GRADO QUE LAS COMPETENCIAS DE LA MATERIA LO PERMITAN.

BLOQUE: HABILIDADES GIMNÁSTICO-ACROBÁTICAS

- La falta de asistencia a más de dos prácticas de laboratorio de este bloque (independientemente de su justificación), supone además la realización de un examen práctico de enseñanza metodológica de los elementos acrobáticos a los que no se haya asistido.

BLOQUE: HABILIDADES RÍTMICO-EXPRESIVAS

-Debido al carácter de evaluación continua, la NO asistencia a las sesiones prácticas no dará derecho a realizar la coreografía en grupo, solo de forma individual.

Fuentes de información

- Albadalejo, L., **Aerobic para Todos**, 1996,
- Canalda, A., **Gimnasia rítmica Deportiva. teoría y práctica**, 1998,
- Cassagne, M., **Gymnastique Rythmique Sportive**, 1990,
- Ereño, C., **Iniciación a la gimnasia rítmica deportiva: principios metodológicos y formas de desarrollo de la creatividad motriz**, 1993,
- Fernández, A., **Gimnasia Rítmica Deportiva. Fundamentos**, 1989,
- Fernández, A., **Gimnasia Rítmica**, 1991,
- Gaio, R., **Ginástica Rítmica Desportiva "Popular": Una propuesta educacional**, 1996,
- Gutiérrez, A. y Vernetta, M., **Gimnasia Aeróbica Deportiva: propuesta de U.D. a través del juego**, 2007,
- Liarte, T. y Nonell, R., **Diver-Fit. Aaerobic y fitness para niños y adolescentes**, 1998,
- Lisitskaya, T., **Gimnasia Rítmica. Deporte y entrenamiento**, 1995,
- Martínez, A., **La gimnasia rítmica. Un planteamiento educativo motriz**, 1992,
- Martínez, A., **La gimnasia rítmica. Metodología**, 1992,
- Martínez, A., **Dimensión Artística de la Gimnasia Rítmica**, 1997,
- Martínez, A., **Fundamentación coreográfica de la gimnasia rítmica deportiva: calidad técnica y expresiva del movimiento y su estrecha relación con la música**, 1998,
- Martínez, A., **Aproximación al deporte a través de los principios artísticos: creatividad, expresión y estética**, 1999,
- Martínez, A. y Díaz, M.P., **Las actividades gimnásticas como recurso para el desarrollo de la creatividad motriz**, 2002,
- Mendizábal, S. y Mendizábal, I., **Iniciación a la Gimnasia Rítmica I**, 1985,
- Quintana, A., **Ritmo Y Educación Física**, 1997,
- Sierra, E., **Actividades Gimnásticas: Gimnasia Rítmica Deportiva**, 1993,
- Sánchez, D., **Bases para la enseñanza del Aerobic**, 1999,
- Vernetta, M.; López, J. y Panadero, F., **Unidades Didácticas para secundaria XI. Aprendizaje de las habilidades gimnásticas. Una propuesta a través de minicircuitos.**, 2000,
- Vernetta, M.; López, J. y Panadero, F., **El Acrosport en la escuela.**, 2001,
- Vernetta, M.; Gutiérrez, A. y López, J., **El Aerobic Deportivo en la Educación Física. Iniciación a través del juego.**, 2003,
- Viciano, V. y Arteaga, M., **Las actividades coreográficas en la escuela. Barcelona. Ed. Inde.**, 1997,

Referencias Bibliográficas de HABILIDADES GIMNÁSTICO-ACROBÁTICAS

OBLIGATORIA:

SAEZ PASTOR, F. (2015). *Habilidades Gimnástico-Acrobáticas. Método de Enseñanza*. Ed. Estaban Sanz, Madrid.

Básica

-SÁEZ PASTOR, F. (2003) *Gimnasia Artística. Los Fundamentos de la Técnica*. Ed. Biblioteca Nueva. Madrid

-MANONI, A. (1993). *Biomecánica e dividione strutturale della ginnasia artistica*. Ed. Società Stampa Sportica.Roma,

-SMLEUSKIY y GASVERDOUSKIY (1993) *Tratado General de Gimnasia Artística Deportiva*; Ed. Paidotribo. Barcelona

Recomendaciones

Asignaturas que se recomienda cursar simultáneamente

Expresión corporal y danza/P02G050V01402
