



## DATOS IDENTIFICATIVOS

### Fundamentos dos deportes ximnásticos

Materia	Fundamentos dos deportes ximnásticos			
Código	P02G050V01404			
Titulación	Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte			
Descritores	Creditos ECTS	Sinale	Curso	Cuadrimestre
	9	OB	2	2c
Lingua de impartición	Galego			
Departamento	Didácticas especiais			
Coordinador/a	Gutierrez Sanchez, Agueda			
Profesorado	Fernandez Villarino, Maria de los Angeles Gutierrez Sanchez, Agueda Saez Pastor, Francisco			
Correo-e	agyra@uvigo.es			
Web				
Descrición xeral				

## Competencias de titulación

Código	
A1	Capacidade para deseñar, desenvolver e avaliar os procesos de ensino-aprendizaxe relativos á actividade física e ao deporte con atención ás características individuais e contextuais das persoas
A3	Capacidade para aplicar os principios fisiolóxicos, biomecánicos, comportamentais e sociais, na proposta de tarefas nos procesos de ensino-aprendizaxe a través da actividade física e o deporte
A4	Capacidade para identificar os riscos que se derivan para a saúde dos escolares debido á práctica de actividades físicas inadecuadas
A5	Capacidade para planificar, desenvolver e avaliar a realización de programas de deporte e actividade física escolar
A6	Capacidade para seleccionar e saber utilizar o material e equipamento deportivo adecuado para cada tipo de actividade nos procesos de ensino-aprendizaxe a través da actividade física e do deporte
A7	Capacidade para planificar, desenvolver e controlar o proceso de adestramento nos seus distintos niveis
A10	Capacidade para identificar os riscos, que se derivan para a saúde dos deportistas, da práctica de actividades físicas inadecuadas no contexto do adestramento deportivo
A12	Capacidade para seleccionar e saber utilizar o material e equipamento deportivo, adecuado para cada tipo de actividade de adestramento deportivo
A15	Capacidade para identificar os riscos que se derivan para a saúde do desenvolvemento das actividades físicas inadecuadas entre a poboación que realiza práctica física orientada á saúde
A17	Capacidade para planificar, desenvolver e controlar a realización de programas de actividades físico-deportivas orientada á saúde
A18	Capacidade para seleccionar e saber utilizar o material e equipamento deportivo adecuado, para cada tipo de actividade que practique a poboación de adultos, maiores e discapacitados
A24	Capacidade para deseñar, desenvolver e avaliar os procesos de ensino-aprendizaxe relativos á actividade físico-deportiva recreativa, con atención ás características individuais e contextuais das persoas
A26	Capacidade para seleccionar o material e equipamento deportivo adecuado para cada tipo de actividade físico-deportiva recreativa
A29	Capacidade para identificar os riscos que se derivan para a saúde, da práctica de actividades físicas inadecuadas nos practicantes de actividade físico-deportiva recreativa
B1	Conceptualización e identificación do obxecto de estudo das Ciencias da Actividade Física e do Deporte
B2	Coñecemento e comprensión da literatura científica do ámbito da actividade física e o deporte
B3	Coñecemento e comprensión dos factores fisiolóxicos e biomecánicos que condicionan a práctica da actividade física e o deporte

B4	Coñecemento e comprensión dos factores comportamentais e sociais que condicionan a práctica da actividade física e o deporte
B5	Coñecemento e comprensión dos efectos da práctica do exercicio físico sobre a estrutura e función do corpo humano
B7	Coñecemento e comprensión dos fundamentos, estruturas e funcións das habilidades e patróns da motricidade humana
B8	Coñecemento e comprensión da estrutura, función e desenvolvemento das diferentes manifestacións da motricidade humana
B9	Coñecemento e comprensión dos fundamentos do exercicio físico, xogo motor, danza, expresión corporal e actividades na natureza
B10	Coñecemento e comprensión dos fundamentos do deporte
B12	Aplicación das tecnoloxías da información e comunicación (TIC) ao ámbito das Ciencias da Actividade Física e do Deporte
B13	Hábitos de excelencia e calidade no exercicio profesional
B14	Utilización da información científica básica aplicada á actividade física e ao deporte nas súas diferentes manifestacións
B15	Capacidade para deseñar, desenvolver e avaliar os procesos de ensino-aprendizaxe relativos á actividade física e do deporte, con atención ás características individuais e contextuais das persoas
B18	Capacidade para aplicar os principios fisiolóxicos, biomecánicos, comportamentais e sociais, aos diferentes campos da actividade física e o deporte
B19	Capacidade para avaliar a condición física e prescribir exercicio físico orientado cara á saúde
B21	Capacidade para planificar, desenvolver e controlar a realización de programas de actividades físico-deportivas
B23	Capacidade para seleccionar e saber utilizar o material e equipamento deportivo adecuado para cada tipo de actividade
B24	Actuación dentro dos principios éticos necesarios para o correcto exercicio profesional

### Competencias de materia

Resultados previstos na materia	Resultados de Formación e Aprendizaxe	
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.		B1 B7 B8 B10
Saber cuáles son las características y demandas fundamentales para el aprendizaje de las habilidades específicas de los deportes gimnásticos.		B2 B3 B4 B10 B12 B14
Comprender los diferentes ámbitos de aplicación de los deportes gimnásticos y conocer los objetivos y metodologías adecuadas a cada contexto.	A5 A7 A17 A24	B10 B15 B18
Disponer de los fundamentos y contenidos didácticos que permitan desarrollar procesos de enseñanza-aprendizaje relacionados con las habilidades gimnásticas.	A1 A3 A4 A5	B3 B5 B7 B10 B15
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.	A1 A6	B21 B23
Adquirir los conocimientos de desarrollo de la condición física específica, adaptada a las actividades gimnásticas, así como asociar éstas con el desarrollo de las capacidades psicomotoras.	A3 A6	B7 B8 B19
Dominar las técnicas gimnásticas para su correcta aplicación en cuanto a los aspectos de seguridad en la ejecución (ayuda y colocación del material)	A4 A6 A10 A12 A15 A18 A26 A29	B5 B7
Aplicar adecuadamente diferentes recursos didácticos (establecimiento de objetivos, feedback, refuerzos, etc.) para mejorar movimientos técnicos de estos deportes.	A1	B10
Aceptar las actividades gimnásticas para que los futuros docentes las transmitan y desarrollen en el uso de su libertad profesional.		B1 B13 B24
Diseñar y aplicar instrumentos de observación sistemática para identificar o corregir modelos de ejecución propios de estos deportes	A1 A5	B10

<b>Contidos</b>	
Tema	
Teórico. 1. Conceptos preliminares	T.1.1. Los deportes gimnásticos en el contexto de la actividad física y del deporte
<b>BLOQUE RÍTMICO-EXPRESIVO.</b>	T.2.1. Habilidades técnicas corporales
Tema 2. Introducción al estudio de la Gimnasia Aeróbica y su campo de aplicación	T.2.2. Habilidades técnicas manipulativas
Tema 3. La Gimnasia Aeróbica Deportiva: Orígenes y Evolución	T.2.2.1. Principios generales de manipulación de aparatos
Tema 4. Características básicas de las habilidades gimnásticas aeróbicas	T.4.1. Taxonomía de las acciones motrices de la Gimnasia Aeróbica
Teórico. 2. Iniciación a las habilidades técnicas y su didáctica	
Teórico. 3. Iniciación a las habilidades artísticas y su didáctica	T.3.1. El proceso compositivo en el ámbito de las habilidades gimnásticas
Teórico. 4. Los deportes gimnásticos como recurso educativo	T.4.1. Los deportes gimnásticos en el currículum educativo: objetivos, metodología, evaluación, tareas, materiales, etc. T.4.2. Adaptaciones metodológicas en diferentes contextos educativos
Práctico. 1. Parámetros espacio-temporales en las habilidades gimnásticas rítmico-expresivas	P.1.1. El acompañamiento musical P.1.2. El espacio de acción. P.1.3. La música en la Gimnasia Aeróbica
Práctico 2. La iniciación a través del juego de la Gimnasia Aeróbica.	P.2.1. Los pasos básicos de la Gimnasia Aeróbica y los diseños coreográficos
Práctico. 2. La danza como base de las habilidades técnicas corporales	P.2.1. Posición corporal básica P.2.1.1. Descripción P.2.1.2. Aspectos técnicos fundamentales P.2.1.3. Errores típicos P.2.1.4. Progresión metodológica P.2.2. Elementos de la danza: pliés, jettés, relevés. P.2.2.1. Descripción P.2.2.2. Aspectos técnicos fundamentales P.2.2.3. Errores típicos P.2.2.4. Progresión metodológica
Práctico. 3. Las habilidades corporales de equilibrio	P.3.1. Descripción P.3.2. Aspectos técnicos fundamentales P.3.3. Errores típicos P.3.4. Progresión metodológica
Práctico. 4. Las habilidades corporales de giro	P.4.1. Descripción P.4.2. Aspectos técnicos fundamentales P.4.3. Errores típicos P.4.4. Progresión metodológica
Práctico. 5. Las habilidades corporales de salto	P.5.1. Descripción P.5.2. Aspectos técnicos fundamentales P.5.3. Errores típicos P.5.4. Progresión metodológica
Práctico. 6. Las habilidades manipulativas de los aparatos de gimnasia rítmica	P.6.1. Habilidades manipulativas comunes P.6.1.1. Descripción P.6.1.2. Aspectos técnicos fundamentales P.6.1.3. Errores típicos P.6.1.4. Criterios de variación P.6.1.5. Progresión metodológica P.6.2. Habilidades manipulativas específicas: aro, pelota, cuerda, mazas, cinta. P.6.2.1. Descripción P.6.2.2. Aspectos técnicos fundamentales P.6.2.3. Errores típicos P.6.2.4. Criterios de variación P.6.2.5. Progresión metodológica
Práctico. 7. El proceso compositivo en los deportes gimnásticos.	P.7.1. Fases del proceso compositivo P.7.2. Exposición del ejercicio gimnástico creado P.7.3. Evaluación del ejercicio gimnástico

BLOQUE GIMNÁSTICO-ACROBÁTICO	1.1. Principio biomecánico de los rodamientos gimnásticos
Teórico 1. Desarrollo biomecánico y metodológico de los elementos gimnásticos preacrobáticos.	1.2. Bases teóricas de los equilibrios gimnásticos 1.3. Aspectos de organización espacial y dinámica de los saltos de caballo y de trampolín. 1.4. Didáctica específica de la gimnasia.
Teórico 2. Conocimiento de los principios dinámicos de los saltos acrobáticos.	2.1. Organización espacial de los saltos acrobáticos. 2.2. Características dinámicas aplicadas a los grupos estructurales de los saltos acrobáticos. 2.3. Conocimiento y respuesta dinámica del material gimnástico.
Teórico 3. Aspectos organizativos en el ámbito gimnástico.	3.1. Orígenes y evolución de la disciplina gimnástica. 3.2. Valoración y juicio de los concursos gimnásticos. 3.3. Desarrollo actual en el ámbito gimnástico
Práctico 1. Elementos gimnásticos de nivel escolar (preacrobáticos)	1.1. Rodamientos. Dominio técnico y metodológico. 1.2. Equilibrios gimnásticos. Dominio técnico y metodológico. 1.3. Saltos de caballo y de trampolín. Dominio técnico y metodológico.
Practico 2. Elementos gimnásticos acrobáticos	P.2.1. Volteos libre en suelo. Dominio técnico y metodo-lógico. 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 na aula	Horas fóra da aula	Horas totais
Sesión maxistral	30	60	90
Prácticas de laboratorio	30	30	60
Resolución de problemas e/ou exercicios de forma autónoma	16	16	32
Titoría en grupo	4	8	12
Prácticas autónomas a través de TIC	0	2	2
Presentacións/exposicións	2	2	4
Probas de resposta curta	2	0	2
Informes/memorias de prácticas	0	21	21
Probas prácticas, de execución de tarefas reais e/ou simuladas.	2	0	2

\*Os datos que aparecen na táboa de planificación son de carácter orientador, considerando a heteroxeneidade do alumnado.

### Metodoloxía docente

	Descrición
Sesión maxistral	Exposición del profesorado sobre las ideas y contenidos básicos de la materia
Prácticas de laboratorio	Vivenciación de los contenidos prácticos de la asignatura guiados por el profesorado
Resolución de problemas e/ou exercicios de forma autónoma	Se planteará el desarrollo de una coreografía que tendrá por referencia una de las modalidades gimnásticas tratadas en el desarrollo de la materia
Titoría en grupo	Resolución de problemas relacionados con el desarrollo de la materia y la realización de trabajos en horas destinadas para ello
Prácticas autónomas a través de TIC	Se plantearán pequeñas tareas y resolución de problemas que se resolverán virtualmente mediante la plataforma de teleformación Tem@
Presentacións/exposición	Ejecución y exposición de la coreografía elaborada en colaboración con los compañeros

### Atención personalizada

Metodoloxías	Descrición
Titoría en grupo	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 el/la docente, 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@

Prácticas autónomas a través de TIC	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 el/la docente, 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@
-------------------------------------	--

<b>Avaliación</b>		
	Descripción	Cualificación
Sesión maxistral	Se valorará cuantitativamente la asistencia a las clases	15
Prácticas de laboratorio	(*)Prueba práctica consistente en el desarrollo didáctico de un elemento gimnástico.	16
Resolución de problemas e/ou ejercicios de forma autónoma		2,5
Prácticas autónomas a través de TIC		2,5
Presentacións/exposiciones		10
Probas de resposta curta	(*)Recopilación de los conocimientos adquiridos relacionados con los contenidos teórico-prácticos de la asignatura.	20
Informes/memorias de prácticas	(*)BLOQUE HGA. Presentación de un trabajo escrito sobre los temas tratados en las sesiones prácticas.	15
Probas prácticas, de ejecución de tarefas reais e/ou simuladas.		20

### **Outros comentarios sobre a Avaliación**

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, que constará de pregunta corta y que se realizará según el calendario de exámenes establecido por el centro.

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 presentarán aquellas que no han superado. Por lo tanto, para las demás convocatorias, el alumno deberá concurrir a una prueba escrita de pregunta corta para superar la materia.

### **OBSERVACIONES**

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

- Los alumnos que participen, 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, 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.

### **Bibliografía. Fontes de información**

Canalda, A., **Gimnasia rítmica Deportiva. teoría y práctica**, 1998,

Fernández, A., **Gimnasia Rítmica Deportiva. Fundamentos**, 1989,

Fernández, A., **Gimnasia Rítmica**, 1991,

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,

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,

Gaio, R., **Ginástica Rítmica Desportiva "Popular": Uma proposta educacional**, 1996,

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,
- Sierra, E., **Actividades Gimnásticas: Gimnasia Rítmica Deportiva**, 1993,
- Albadalejo, L., **Aeróbic para Todos**, 1996,
- Liarte, T. y Nonell, R., **Diver-Fit. Aéreo y fitness para niños y adolescentes**, 1998,
- Quintana, A., **Ritmo Y Educación Física**, 1997,
- Sánchez, D., **Bases para la enseñanza del Aeróbic**, 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,
- Viciano, V. y Arteaga, M., **Las actividades coreográficas en la escuela. Barcelona. Ed. Inde.**, 1997,
- Vernetta, M.; Gutiérrez, A. y López, J., **El Aeróbic Deportivo en la Educación Física. Iniciación a través del juego.**, 2003,
- Gutiérrez, A. y Vernetta, M., **Gimnasia Aeróbica Deportiva: propuesta de U.D. a través del juego**, 2007,

(\*)

### **\*Re\*ferencias \*Bibliográficas das HABILIDADES \*GIMNÁSTICO-\*ACROBÁTICAS**

#### **Básicas**

- \*SÁEZ PASTOR, \*F. (2003)\**Gimnasia Artística. \*Los Fundamentos da Técnica.* \*Ed. Biblioteca Nova. \*Madrid
- \*MANONI, A. (1993). *\*Biomecánica e \*dividionestructurale \*della \*ginnasia artística.* \*Ed. \*Società \*Stampa \*Sportica.\*Roma,
- \*SMLEUSKIY e \*GASVERDOUSKIY(1993) *Tratado Xeral de \*Gimnasia Artística Deportiva;* \*Ed. \*Paidotribo. Barcelona
- \*AGOSTI, \*L. (1974) *\*Gimnasia Educativa.* Editorial \*Edisa \*S.A. \*Madrid
- \*BÄUMLER e \*SCHNEIDER (1989) *\*Biomecánica deportiva.* Editorial: \*Martínez Roca. Barcelona.
- \*BRIDOUX, A. (1991) *\*Gymnastique \*Sportive. Son \*enseignement en \*milieu \*scolaire.* Parides. \*Ed. \*Amphora
- \*CARTONI, A. \*C. e \*PUTZU, \*D. (1990) *\*Ginnastica \*Artistica \*Femminile.* \*Edi. \*Ermes. \*Milan
- \*ESTAPÉ, E. (2002) *A \*Acrobacia na \*Gimnasia Artística.* \*Ed. \*Inde. Barcelona
- FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE \*GIMNASIA: (2005) *Código de \*puntuación femenino*, última edición
- \*GINÉS, \*J. (1987) *\*Iniciación ao \*minitramp.* \*Ed. \*Alambra. \*Madrid, (esgotado?)
- \*JUNYENT, \*V. e \*MONTILLA, \*M. (2000) *1023 exercicios e xogos de equilibrios e \*acrobacias \*gimnásticas.* \*Ed. \*Paidotribo. Barcelona
- \*LANGLADE, A e REI de \*L., \*N. (1986) *Teoría xeral da \*gimnasia.* \*Ed.: \*Stadium. Bos Aires
- \*LLOYD \*R. (1993) *Manual de adestramento de \*gimnasia deportiva.* \*Ed. \*Paidotribo, Barcelona,
- \*MOSSTON, \*M. e \*ASHWORTH, \*S. (1993) *O Ensino da Educación Física.* \*Ed.: \*Hispano Europea. Barcelona,
- PILA \*TELEÑA, A (1983). *Educación Físico Deportiva, ensino-aprendizaxe.* \*Ed. Pila \*Teleña. \*Madrid,
- \*SÖLVEBORN, \*Even-A. *\*Stretching.* \*Ed (1989). \*Martínez Roca. Barcelona,
- \*UKRAN, \*M.\*L. (1978) *\*Gimnasia Deportiva.* \*Ed. \*Acribia
- Sáez, P. y Gutiérrez, A. (2008). La genesis de las rotaciones gimnásticas II. Rotaciones generadas en vuelo.

#### **Recomendacións**