



## 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 | Castelán                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |        |       |              |
| Departamento          | Didácticas especiais                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |        |       |              |
| Coordinador/a         | Gutierrez Sánchez, Águeda<br>Fernández Villarino, María de los Ángeles                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |        |       |              |
| Profesorado           | Fernández Villarino, María de los Ángeles<br>Gutierrez Sánchez, Águeda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |        |       |              |
| Correo-e              | agyra@uvigo.es<br>marianfv@uvigo.es                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |       |              |
| Web                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |        |       |              |
| Descrición xeral      | Os deportes ximnásticos son aqueles incluídos na Federación Internacional de Ximnasia. Nesta materia abordaranse os fundamentos técnicos e didácticos destes deportes de forma pomenorizada en dous grandes bloques:<br>1. Habilidades Rítmico-Expresivas.<br>Ximnasia Aeróbica, Ximnasia Rítmica e Ximnasia para Todos.<br>2. Habilidades Ximnástico-Acrobáticas.<br>Ximnasia Artística, Ximnasia Acrobática e Trampolín |        |       |              |

## Competencias

|        |                                                                                                                                                                                                      |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Código |                                                                                                                                                                                                      |
| B7     | Coñecemento e comprensión dos fundamentos, estruturas e funcións das habilidades e patróns da motricidade humana.                                                                                    |
| 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    | Manexo 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. |
| B16    | Capacidade para promover e avaliar a formación de hábitos perdurables e autónomos de práctica da actividade física e do deporte.                                                                     |
| B18    | Capacidade para aplicar os principios fisiolóxicos, biomecánicos, comportamentais e sociais, aos diferentes campos da actividade física e o deporte.                                                 |
| B20    | Capacidade para identificar os riscos que se derivan para a saúde da práctica de actividades físicas inadecuadas.                                                                                    |
| B23    | Capacidade para seleccionar e saber utilizar o material e equipamento deportivo axeitado para cada tipo de actividade.                                                                               |
| B24    | Actuación dentro dos principios éticos necesarios para o correcto exercicio profesional.                                                                                                             |
| B25    | Habilidade de liderado, capacidade de relación interpersoal e traballo en equipo.                                                                                                                    |
| B26    | Adaptación a novas situacións, a resolución de problemas e a aprendizaxe autónoma.                                                                                                                   |

## Resultados de aprendizaxe

|                                 |                                       |
|---------------------------------|---------------------------------------|
| Resultados previstos na materia | Resultados de Formación e Aprendizaxe |
|---------------------------------|---------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                               |                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| Identificar os elementos e parámetros que configuran a estrutura das modalidades ximnásticas: aspectos regulamentarios, espazos de acción, habilidades técnicas, habilidades manipulativas, habilidades coreográficas, etc.                                   | B7<br>B10<br>B14                       |
| Saber cales son as características e demandas fundamentais para a aprendizaxe das habilidades específicas dos deportes ximnásticos.                                                                                                                           | B7<br>B10<br>B14<br>B26                |
| Comprender os diferentes ámbitos de aplicación dos deportes ximnásticos e coñecer os obxectivos e metodoloxías adecuadas a cada contexto.                                                                                                                     | B15<br>B24                             |
| Dispor dos fundamentos e contidos didácticos que permitan desenvolver proceso de ensino-aprendizaxe relacionados coas habilidades ximnásticas.                                                                                                                | B10<br>B15<br>B18                      |
| Utilizar os principios técnicos e os recursos metodolóxicos que permitan ao alumnado intervir, desde a perspectiva educativa ou deportiva, en relación ás habilidades ximnásticas.                                                                            | B10<br>B14<br>B15<br>B18<br>B20<br>B23 |
| Adquirir os coñecementos de desenvolvemento da condición física específica, adaptada ás actividades ximnástico-acrobáticas, así como asociar estas con o desenvolvemento das capacidades psicomotoras.                                                        | B10<br>B12<br>B16<br>B18<br>B20        |
| Dominar as técnicas ximnásticas para a súa correcta aplicación, así como os aspectos de seguridade na execución (axuda e colocación do material).                                                                                                             | B10<br>B13<br>B20<br>B23               |
| Aplicar adecuadamente diferentes recursos didácticos (establecemento de obxectivos, feedback, reforzos, etc.) para mellorar movementos técnicos destes deportes.                                                                                              | B13<br>B15<br>B16<br>B24<br>B25        |
| Aceptar as actividades ximnástico-acrobáticas para que os futuros docentes transmítanas e desenvolvan no uso da súa liberdade profesional.                                                                                                                    | B13<br>B24                             |
| Deseñar e aplicar instrumentos de observación sistemática para identificar ou corrixir modelos de execución propios destes deportes                                                                                                                           | B10<br>B12<br>B15<br>B16               |
| Experimentar e desenvolver habilidades de carácter coreográfico, tanto de tipo individual como colectivas, favorecendo a capacidade do alumnado para a elaboración de producións creativas mediante o encadenamento das habilidades desenvolvidas na materia. | B10<br>B25<br>B26                      |

## Contidos

| Tema                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bloque 1.<br>Fundamentación teórica dos deportes ximnásticos | <p>Tema 1. Os deportes ximnásticos no contexto das Ciencias da Actividade Física e do Deporte.</p> <p>1.1. Características esenciais das actividades ximnásticas desde diferentes campos de aplicación.</p> <p>1.2. Clasificación das actividades e deportes ximnásticos.</p> <p>Tema 2. Antecedentes históricos e organismos que regulan os deportes ximnásticos.</p> <p>2.1. Orixes e antecedentes históricos da actividade ximnástica.</p> <p>Tema 3. Valoración e xuízo dos concursos ximnásticos.</p> |

|                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Bloque 2.</p> <p>Fundamentos técnicos, artísticos e didácticos dos deportes ximnásticos: Habilidades rítmico-expresivas e Habilidades ximnástico-acrobáticas.</p> | <p>BLOQUE RÍTMICO-EXPRESIVO.</p> <p>XIMNASIA RÍTMICA</p> <p>Tema 1. As habilidades da Ximnasia Rítmica no contexto das Ciencias da Actividade Física e do Deporte.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1. Concepto e preliminares.</li> <li>1.2. Habilidades técnicas corporais.</li> <li>1.3. Habilidades técnicas manipulativas.</li> </ol> <p>BLOQUE XIMNÁSTICO-ACROBÁTICO.</p> <p>Tema 1. Dominio técnico e metodolóxico dos elementos ximnásticos de nivel escolar (pre-acrobáticos).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1. Rodamientos.</li> <li>1.2. Equilibrios ximnásticos.</li> <li>1.3. Saltos de plinto.</li> <li>1.4. Familiarización co minitramp.</li> </ol> <p>Tema 2. Dominio técnico e metodolóxico dos elementos ximnásticos acrobáticos de chan.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1. Saltos adiante e laterais con impulso dunha perna e apoio intermedio.</li> <li>2.2. Saltos de volteo libre completo con impulso de ambas as pernas.</li> <li>2.3. Saltos atrás con impulso de ambas as pernas e apoio de mans intermedio.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <p>Bloque 3.</p> <p>Estrutura formal e funcional dos deportes ximnásticos</p>                                                                                        | <p>BLOQUE RÍTMICO-EXPRESIVO.</p> <p>A. XIMNASIA AERÓBICA</p> <p>Tema 1. Taxonomía das accións motrices da Ximnasia Aeróbica</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1. Habilidades de Forza Dinámica</li> <li>2.2. Habilidades de Forza Estática</li> <li>2.3. Habilidades de Saltos</li> <li>2.4. Habilidades de Flexibilidade e Equilibrio.</li> </ol> <p>B. XIMNASIA RÍTMICA.</p> <p>Tema 1. Elementos definitorios da Ximnasia Rítmica.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1 Continuidade das accións.</li> <li>1.2. Globalidad das accións.</li> <li>1.3. Diálogo cos aparellos.</li> <li>1.4. Ritmo.</li> <li>1.5. Espazo.</li> <li>1.6. Expresividade.</li> <li>1.7. Creatividade.</li> <li>1.8. Variedade.</li> </ol> <p>Tema 2. Principios manipulativos dos aparellos.</p> <p>BLOQUE XIMNÁSTICO-ACROBÁTICO</p> <p>Tema 3. Estrutura espacial dos movementos ximnásticos.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3.1. Organización espacial.</li> <li>3.2. As traxectorias.</li> <li>3.3. Rodamientos.</li> <li>3.4. Grupos estruturais.</li> </ol> <p>Tema 4. Características dinámicas dos movementos ximnásticos.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4.1. Características de inercia.</li> <li>4.2. Características de forzas.</li> <li>4.3. Características de enerxía</li> </ol> <p>Tema 5. Equilibrio corporal.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5.1. Tipos de equilibrio.</li> <li>5.2. Factores que interveñen no equilibrio.</li> <li>5.3. A defensa do equilibrio ximnástico.</li> </ol> <p>Tema 6. As capacidades físicas nos deportes ximnásticos.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6.1. Capacidades perceptivo-motrices.</li> <li>6.2. Capacidades condicionais.</li> <li>6.3. Elección de ximnastas.</li> </ol> |

Bloque 4.  
Proceso de iniciación deportiva dos deportes  
ximnásticos: rítmico-expresivos e acrobáticos

#### BLOQUE RÍTMICO-EXPRESIVO.

##### A. XIMNASIA AERÓBICA

Tema 1. A música e os Pasos Básicos de Ximnasia Aeróbica.

- 1.1. Elementos craves da música
- 1.2. A iniciación a través do xogo da Ximnasia Aeróbica.
- 1.3. Os pasos básicos como soporte dos deseños coreográficos.
- 1.4. As opcións coreográficas en Ximnasia Aeróbica.

#### BLOQUE RÍTMICO-EXPRESIVO.

##### B. XIMNASIA RÍTMICA.

Tema 1. A danza como a base das habilidades técnicas corporais.

- 1.1. Posición corporal básica.
- 1.2. Elementos da danza: pliés, jettes, relevés.

Tema 2. As habilidades corporais de equilibrio.

- 2.1. Descrición.
- 2.2. Aspectos técnicos fundamentais.
- 2.3. Erros típicos.
- 2.4. Progresión metodolóxica.

Tema 3. As habilidades corporais de xiro.

- 3.1. Descrición.
- 3.2. Aspectos técnicos fundamentais.
- 3.3. Erros típicos.
- 3.4. Progresión metodolóxica.

Tema 4. As habilidades corporais de salto.

- 4.1. Descrición.
- 4.2. Aspectos técnicos fundamentais.
- 4.3. Erros típicos.
- 4.4. Progresión metodolóxica.

Tema 5. As habilidades manipulativas dos aparellos de ximnasia rítmica.

- 5.1. Habilidades manipulativas comúns.
- 5.2. Habilidades manipulativas específicas.

Tema 6. O compoñente artístico da ximnasia rítmica.

- 6.1. Música.
- 6.2. Coreografía.

Tema 7. Os elementos coreográficos da Ximnasia Rítmica.

- 7.1. Os intercambios.
- 7.2. As colaboracións
- 7.3. A organización do traballo colectivo.

Tema 8. O proceso compositivo nos deportes ximnásticos.

- 8.1. Fases do proceso compositivo
- 8.2. Exposición do exercicio ximnástico creado
- 8.3. Avaliación do exercicio ximnástico.

#### BLOQUE XIMNÁSTICO-ACROBÁTICO.

Tema 7. A Ximnasia Acrobática no ámbito educativo.

- 7.1. As presas de mans.
- 7.2. Diferentes roles do alumnado.
- 7.3. As asistencias e axudas manuais
- 7.4. Organización e medidas metódicas nas fases estruturais das formacións grupais (figuras e pirámides).

#### Planificación

|                                           | Horas na aula | Horas fóra da aula | Horas totais |
|-------------------------------------------|---------------|--------------------|--------------|
| Lección maxistral                         | 30            | 60                 | 90           |
| Prácticas de laboratorio                  | 41            | 41                 | 82           |
| Resolución de problemas de forma autónoma | 4             | 8                  | 12           |
| Traballo tutelado                         | 0             | 10                 | 10           |
| Presentación                              | 0             | 2                  | 2            |
| Resolución de problemas e/ou exercicios   | 0             | 2                  | 2            |
| Exame de preguntas obxectivas             | 0             | 2                  | 2            |

|                         |   |    |    |
|-------------------------|---|----|----|
| Práctica de laboratorio | 0 | 3  | 3  |
| Traballo                | 0 | 22 | 22 |

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

## Metodoloxía docente

|                                           | Descrición                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lección maxistral                         | As sesións maxistrais utilizaranse para a explicación dos contidos teóricos e aclaración dos contidos prácticos da materia. Constitúe unha actividade presencial na aula si non existisen medidas de continxencia pola pandemia ou non presencial por videoconferencia mediante a utilización de medios persoais e audiovisuais.<br>En caso necesario realizaranse con todo o grupo de maneira non presencial a través do campus Remoto. |
| Prácticas de laboratorio                  | Vivenciación dos contidos teórico-prácticos guiados polo profesorado, onde se terá en conta os procesos metodolóxicos de ensino-aprendizaxe, facendo especial fincapé nos aspectos técnicos e de execución dos deportes ximnásticos.<br>As prácticas teñen como obxectivo traballar formalmente o saber facer (competencia procedimental). Non entanto, é preciso ter en conta que tamén traballan o saber, o saber ser e o saber estar. |
| Resolución de problemas de forma autónoma | - Exporase o desenvolvemento dunha coreografía que terá por referencia as modalidades ximnásticas tratadas no desenvolvemento da materia.<br>- Traballarán a execución técnica dos elementos ximnásticos durante o proceso metodolóxico de ensino-aprendizaxe levada a cabo na materia.<br>- Traballarase a avaliación técnica e a composición dos deportes ximnásticos mediante a análise de exercicios en vídeo                        |
| Traballo tutelado                         | Os traballos tutelados realizaranse en grupo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Presentación                              | - Execución e exposición da coreografía elaborada en colaboración cos compañeiros.<br>- Execución dun exercicio ximnástico proposto pola profesora.<br>- Exposición con soporte audiovisual dun elemento ximnástico mediante a metodoloxía traballada.                                                                                                                                                                                   |

## Atención personalizada

| Metodoloxías                              | Descrición                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Resolución de problemas de forma autónoma | Asesoramento e titorización para a resolución dos problemas propostos na materia. Este tempo está reservado para atender e resolver as preocupacións dos estudantes. A atención será individual e en grupos pequenos, dependendo da natureza da atención. Tanto individualmente como en grupo, levarán a cabo principalmente por videoconferencia ou por correo electrónico, evitando o máximo posible o despacho das profesoras. Estas actividades teñen a función de orientar e guiar o proceso de aprendizaxe do alumno. Si a situación así o recomenda, a atención realizaríase a través dos despachos virtuais das profesoras da materia. |
| Traballo tutelado                         | Orientación ao alumno/a sobre os traballos a realizar. Resolución de dúbidas. Si a situación así o recomenda, a atención realizaríase a través dos despachos virtuais das profesoras da materia.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

## Avaliación

|                                           | Descrición                                                                                                                                                                                                                 | Cualificación                                                                                                                                                     | Resultados de Formación e Aprendizaxe  |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| Prácticas de laboratorio                  | A avaliación farase de forma continua mediante o control de asistencia dos estudantes. Desenvolvemento e posta en práctica dunha progresión metodolóxica dos elementos ximnásticos que se traballaron ó longo das sesións. | A avaliación desta sección será realizada por persoas que non asistan ao 80 por cento das prácticas. Será esencial facer unha media coas outras partes avaliadas. | B10<br>B12<br>B15<br>B16<br>B20<br>B24 |
| Resolución de problemas de forma autónoma | Elaboración dunha coreografía final, presentación e exposición das sesións traballadas na práctica.                                                                                                                        | 15                                                                                                                                                                | B13<br>B24<br>B25                      |
| Resolución de problemas e/ou exercicios   | Recompilación dos coñecementos adquiridos relacionados cos contidos teórico-prácticos da materia.                                                                                                                          | 40                                                                                                                                                                | B10<br>B14<br>B15                      |
| Exame de preguntas obxectivas             | Recompilación dos coñecementos adquiridos relacionados cos contidos teórico-prácticos da materia.                                                                                                                          | 10                                                                                                                                                                | B10<br>B14                             |
| Práctica de laboratorio                   | - Realización dunha coreografía de forma grupal.<br>- Execución técnica dos elementos ximnásticos traballados nas sesións prácticas.                                                                                       | 20                                                                                                                                                                | B18<br>B20<br>B25                      |

|          |                                                          |    |                                 |
|----------|----------------------------------------------------------|----|---------------------------------|
| Traballo | Traballo en grupo sobre un elemento ximnástico asignado. | 15 | B10<br>B12<br>B13<br>B14<br>B25 |
|----------|----------------------------------------------------------|----|---------------------------------|

### Outros comentarios sobre a Avaliación

A avaliación tentará recoller e valorar todos aqueles aspectos relacionados co alumnado respecto ao campo conceptual, procedimental, actitudinal e relacional. Está deseñada en función das seguintes características: formativa, continua, integral e final. Por tanto, afecta a todo o proceso de ensino-aprendizaxe. A CUALIFICACIÓN FINAL

da materia resultará da integración das distintas notas das actividades realizadas tanto nos contidos de Habilidades Rítmico-Expresivas como nos contidos de Habilidades Ximnástico-Acrobáticas. Deberán ter superadas todas as partes para obter unha cualificación positiva. Os alumnos/as que non realicen todas as actividades de avaliación obterán a cualificación final de suspenso, aínda que algunhas actividades estean aprobadas. Si o alumno/a realiza só algunhas das actividades do curso terán a cualificación de suspenso, xa que se realiza unha avaliación continua de todas as actividades propostas.

Cando o alumno necesite de máis dunha convocatoria para superar a materia, gardaranse notas parciais durante a segunda convocatoria; é dicir, na convocatoria extraordinaria de xullo manteranse aquelas notas parciais que o alumnado teña superadas, e só se presentarán a aquelas que non superaron. Para as demais convocatorias, o alumno/a deberá concorrer da mesma maneira a unha proba escrita de pregunta curta, tipo test ou de desenvolvemento e dunha proba practica de execución e metolóxica dos contidos traballados para superar a materia. Igualmente deberá presentar o traballo co seu soporte audiovisual do elemento ximnástico asignado pola profesora e elaborado segundo o desenvolvemento dos contidos traballados durante o curso.

A revisión de exames será no despacho das profesoras unha vez concluída a corrección.

### OBSERVACIÓNS:

A PARTICIPACIÓN ACTIVA DO ALUMNADO NAS SESIÓNS PRESENCIAIS É UN FACTOR QUE DETERMINA O PROCESO DE AVALIACIÓN: A asistencia ás sesións prácticas será OBRIGATORIA (80% das horas totais da materia, non sesións) Aplicarase de forma individualiza a cada un dos 2 Bloques da materia (Bloque Rítmico-Expresiva e Bloque Ximnástico-Acrobática). Os alumnos que participen activamente, como mínimo, ao 80% das sesións deben obter o 50% da máxima puntuación posible na proba teórica e nas probas prácticas para consideralas superadas. Os alumnos que NON participen activamente (meros observadores), como mínimo ao 80% das sesións, deben obter o 65% da máxima puntuación posible na proba teórica e nas probas prácticas para consideralas superadas. Este aspecto é tido en conta igualmente para os que non asisten ao mínimo esixido das sesións prácticas.

O alumnado discapacitado para a práctica motriz, poderá solicitar a adaptación das tarefas motrices a realizar nas sesións e nas probas de avaliación, no grao que as competencias da materia permítano. Aos incapacitados temporalmente para a práctica deportiva, a avaliación das probas prácticas de execución ximnástica realizaráselle cando a súa incapacidade temporal permítallo e no caso do bloque de habilidades rítmico-expresivas realizarase a través do visionado de vídeos.

BLOQUE: HABILIDADES XIMNÁSTICO-ACROBÁTICAS. A falta de asistencia a máis de dúas prácticas de laboratorio deste bloque (independentemente da súa xustificación), supón ademais a realización dun exame práctico de ensino metodolóxico dos elementos acrobáticos aos que non se asistiu. BLOQUE: HABILIDADES RÍTMICO-EXPRESIVAS. Debido ao carácter de avaliación continua, a NON asistencia ás sesións prácticas non dará dereito a realizar a coreografía en grupo. En caso de que isto suceda, a avaliación dos contidos prácticos realizarase mediante a avaliación de exercicios ximnásticos en vídeo. Do consinto modo, si unha persoa atópase incapacitada temporalmente para a realización das probas prácticas, poderá examinarse mediante a avaliación de exercicios ximnásticos en vídeo.

### Bibliografía. Fontes de información

#### Bibliografía Básica

Knirsch, K, **Manual de Gimnasia Artística**, Ed. Esteban Sanz, Madrid, 1974

SAEZ PASTOR, F., **Gimnasia Artística. Los Fundamentos de la Técnica.**, Ed. Biblioteca Nueva. Madrid, 2003

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

SMITH, T., **Biomecánica y gimnasia.**, Ed. Paidotribo. Barcelona, 1984

ESTAPÉ, E., LÓPEZ, M. y GRANDE, I., **Las Habilidades Gimnásticas y Acrobáticas en el Ámbito Escolar.**, Ed. Inde. Barcelona, 1999

JUNYENT, V. y MONTILLA, M, **1023 ejercicios y juegos de equilibrios y acrobacias gimnásticas.**, Ed. Paidotribo. Barcelona, 2000

#### Bibliografía Complementaria

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 Deportiva "Popular": Uma proposta 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. Aáerobic 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,

Viciana, V. y Arteaga, M., **Las actividades coreográficas en la escuela. Barcelona. Ed. Inde.**, 1997,

MANONI, A, **Biomecánica e dividione strutturale della ginnasia artistica.**, Ed. Società Stampa Sportiva. Roma, 1993

SÁNCHEZ BAÑUELOS, F., **Bases para una didáctica de la Educación Física**, Ed. Gymnos. Madrid, 1989

SMLEUSKIY y GASVERDOUSKIY, **ratado General de Gimnasia Artística Deportiva**, Ed. Paidotribo. Barcelona, 1993

STILL, C., **Manual de gimnasia artística femenina.**, Ed. Paidotribo. Barcelona, 1993

AGUADO JODAR, J, **Eficacia y técnica deportiva.**, Ed. Inde. Barcelona, 1993

AGOSTI, L, **Gimnasia Educativa.**, Ed. Edisa S.A. Madrid, 1974

ANDERSON, B., **Stretching.**, Ed. Integral. Barcelona, 1984

BÄUMLER y SCHNEIDER, **Biomecánica deportiva.**, Ed. Martínez Roca. Barcelona., 1989

BOURGEOIS, M., **Didáctica de la Gimnasia**, Ed. Biblioteca Nueva. Madrid, 1999

BRIDOUX, A., **Gymnastique Sportive. Son enseignement en milieu scolaire.**, Ed. Amphora. Paris, 1991

CARRASCO, R., **Cahiers techniques de l'entraîneur.**, Ed. Vigot. París, 1981

CARTONI, A. C. y PUTZU, D., **Ginnastica Artistica Femminile.**, Edi. Ermes. Milan, 1990

GINES SIU, J., **Cama elástica**, Ed. Alhambra, 1987

HINAUL, K., **Introducción a la biomecánica**, Ed. Jims., Barcelona, 1982

LANGLADE, A y REY de L., N., **Teoría general de la gimnasia.**, Ed.: Stadium. Buenos Aires, 1986

LEGUET, J., **ctiões motrices en gymnastique sportive.**, Ed. Vigot. Paris, 1985

LLOYD R., **Manual de entrenamiento de gimnasia deportiva.**, Ed. Paidotribo, Barcelona, 1993

LÓPEZ BEDOYA, J., VERNETTA, M. Y MORENILLA, L., **Indicadores para la detección de talentos deportivos.**, MEC/CSD. Madrid, 1995

MOSSTON, M. y ASHWORTH, S., **La Enseñanza de la Educación Física.**, Ed.: Hispano Europea. Barcelona, 1993

MONTICELI, M., **Il mini trampolino elástico in ginnasia artistica**, Ed. Società Stampa Sportiva. Roma, 1984

PILA TELEÑA, A, **Educación Físico Deportiva, enseñanza-aprendizaje.**, Ed. Pila Teleña. Madrid, 1983

SPNING y otros., **Stretching.**, Ed. Hispano Europea, 1992

SÖLVEBORN, Even-A., **Stretching.**, Ed. Martínez Roca. Barcelona, 1989

UKRAN, M.L., **Gimnasia Deportiva.**, Ed. Acribia, Zaragoza, 1978

Sáez, P. y Gutiérrez, A., **La génesis de las rotaciones gimnásticas I**, VI,12(4-11), 2007

Sáez, P. y Gutiérrez, A., **La genesis de las rotaciones gimnásticas II. Rotaciones generadas en vuelo.**, VII,13(52-62), 2008

Fernández Rodríguez, R, **Efecto comparativo de diferentes minicircuitos en el aprendizaje de habilidades gimnásticas aeróbicas**, 2012

Abeal Filgueira, R., **Influencia del feedback audiovisual en la autoevaluación de la gimnasia acrobática en el ámbito escolar**, 2015

## Recomendacións

## Materias que se recomenda cursar simultaneamente

## Plan de Continxencias

---

### Descrición

---

=== MEDIDAS EXCEPCIONAIS PLANIFICADAS ===

Ante a incerta e imprevisible evolución da alerta sanitaria provocada polo COVID-19, a Universidade de Vigo establece unha planificación extraordinaria que se activará no momento en que as administracións e a propia institución determinen o atendendo a criterios de seguridade, saúde e responsabilidade, e garantindo a docencia nun escenario non presencial ou parcialmente presencial. Estas medidas xa planificadas garanten, no momento que sexa preceptivo, o desenvolvemento da docencia dun modo máis áxil e eficaz ao ser coñecido de antemán (ou cunha ampla antelación) polo alumnado e o profesorado a través da ferramenta normalizada e institucionalizada das guías docentes.

=== ADAPTACIÓN DAS METODOLOXÍAS ===

\* Metodoloxías docentes que se modifican

Realizaranse as mesmas metodoloxías docentes que as contempladas nunha situación sen alerta pero adaptándoas a unha modalidade online. A tal fin empregárase o Campus Remoto e outras ferramentas como Zoom, Moodle, Google Classroom, Microsoft Teams ademais de Fatic (e aquelas outras que estean dispoñibles no momento e poidan ser empregadas consensuadamente polo alumnado e as profesoras para desenvolverse na materia). Isto levará o cambio da parte práctica presencial á análise de vídeos relacionados coa práctica de Rítmico-Expresiva e de Ximnástico-Acrobática

\* Mecanismo non presencial de atención ao alumnado (titorías):

As titorías desenvolveranse a través do campus remoto.

- Prof<sup>a</sup>. Marián Fernández Villarino: Sala 889 (<https://campusremotouvigo.gal/access/public/meeting/424812353>)

- Prof<sup>a</sup>. Águeda Gutierrez Sánchez: Sala 1251 (<https://campusremotouvigo.gal/access/public/meeting/538827467>)

Como alternativa, cando sexa necesario, realizaranse por skype ou correo electrónico ([marianfv@uvigo.es](mailto:marianfv@uvigo.es); [agyra@uvigo.es](mailto:agyra@uvigo.es)).

Poderase empregar a ferramenta como Doodle para a xestión das titorías e seminarios, así como a ferramenta kahoot para o control e desenvolvemento da aprendizaxe.

=== ADAPTACIÓN DA AVALIACIÓN ===

### HABILIDADES GIMNÁTICO-ACROBÁTICAS

\* Probas xa realizadas

Mantense a avaliación teórica e practica igual

\* Probas pendentes que se manteñen

Proba TEÓRICA: [Peso anterior 50%] [Peso Proposto 65%]

Proba PRÁCTICA: [Peso anterior 50%] [Peso Proposto 35%]

\* Probas que se modifican

[traballo grupal de vídeo sobre un elemento ximnástico ] => [Análise e corrección da progresión dun elemento ximnásticos en formato vídeo]

\* Novas probas

Proba PRÁCTICA: o exame práctico de forma presencial si hai que facelo de forma virtual farase mediante observación de erros de exercicios ximnásticos a través de vídeos que se subirán ás plataformas virtuais.

### HABILIDADES RÍTMICO-EXPRESIVAS

\* Probas xa realizadas

Mantense a avaliación igual

\* Probas pendentes que se manteñen

Proba TEÓRICA: [Peso anterior 50%] [Peso Proposto 65%]

Proba PRÁCTICA: [Peso anterior 50%] [Peso Proposto 35%]

\* Probas que se modifican

[Proba Práctica: realización de coreografía grupal] => [realización semanal de análise de exercicios en vídeo]

\* Novas probas

\* Información adicional

---