

**ANX-PR/CL/001-01**  
**GUÍA DE APRENDIZAJE**

**ASIGNATURA**

Habilidades gimnásticas

**CURSO ACADÉMICO - SEMESTRE**

2016-17 - Primer semestre

## Datos Descriptivos

<b>Nombre de la Asignatura</b>	Habilidades gimnásticas
<b>Titulación</b>	11CD - Grado en Ciencias del Deporte
<b>Centro responsable de la titulación</b>	Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte - Inef
<b>Semestre/s de impartición</b>	Tercer semestre
<b>Módulos</b>	Modulo 3 fundamentos de los deportes
<b>Carácter</b>	Obligatoria
<b>Código UPM</b>	115000019
<b>Nombre en inglés</b>	Gymnastics skills

## Datos Generales

<b>Créditos</b>	6	<b>Curso</b>	2
<b>Curso Académico</b>	2016-17	<b>Período de impartición</b>	Septiembre-Enero
<b>Idioma de impartición</b>	Castellano	<b>Otros idiomas de impartición</b>	

## Requisitos Previos Obligatorios

### Asignaturas Previas Requeridas

El plan de estudios Grado en Ciencias del Deporte no tiene definidas asignaturas previas superadas para esta asignatura.

### Otros Requisitos

El plan de estudios Grado en Ciencias del Deporte no tiene definidos otros requisitos para esta asignatura.

## Conocimientos Previos

### Asignaturas Previas Recomendadas

Aprendizaje y control motor

Kinesiología y sistemática de la actividad física y el deporte

### Otros Conocimientos Previos Recomendados

Serían convenientes algunos conocimientos sobre términos específicos asociados a la descripción y análisis del movimiento humano. También ciertos conocimientos sobre anatomía funcional.

## Competencias

---

CE11 - Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica actividad física y del deporte, entre la población que realiza entrenamiento deportivo. Nivel 3.

CE2 - Aplicar, de manera fundamentada y argumentada, los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales en el diseño y puesta en práctica de propuestas y programas de Educación Física en el contexto educativo. Nivel 3.

CE5 - Seleccionar y saber utilizar, en la puesta en práctica de programas de Educación Física, el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad y para cada contexto. Nivel 3.

CG1 - Desarrollar y mostrar en su aplicación una alta capacidad de análisis y de síntesis de la información relativa al campo de conocimiento y profesional.

CG4 - Mostrar disposición y habilidad para el trabajo y el liderazgo en equipo.

## Resultados de Aprendizaje

---

RA39 - Saber identificar y corregir errores en las prácticas motrices para la prevención de riesgos a la hora de aplicarlas en diferentes colectivos

RA34 - Comprensión de las diferentes formas que puede adquirir la iniciación deportiva

RA38 - Adquisición y desarrollo de habilidades motrices como consecuencia de la práctica de variadas modalidades deportivas

## Profesorado

### Profesorado

Nombre	Despacho	e-mail	Tutorías
Grande Rodriguez, Ignacio (Coordinador/a)	204	ignacio.grande@upm.es	L - 09:30 - 12:30 X - 09:30 - 12:30 V - 10:30 - 12:30
Bango Melcon, Benjamin	204	benjamin.bango@upm.es	L - 11:00 - 12:00 M - 08:00 - 11:00 V - 12:00 - 14:00
Ferro Sanchez, Amelia	107	amelia.ferro@upm.es	L - 10:00 - 11:00 L - 12:00 - 14:00 X - 11:00 - 13:00 X - 14:00 - 15:00
Roncero Roncero, Ana	107	ana.roncero@upm.es	M - 09:00 - 10:00 M - 12:30 - 13:30 X - 09:00 - 12:00 J - 09:00 - 10:00

**Nota.-** Las horas de tutoría son orientativas y pueden sufrir modificaciones. Se deberá confirmar los horarios de tutorías con el profesorado.

## Descripción de la Asignatura

---

La asignatura tiene como principal objetivo la formación específica del estudiante en las habilidades acrobáticas y gimnásticas relacionadas con los deportes de la Gimnasia Rítmica y Artística en el ámbito de la Educación Física y la iniciación deportiva. Se trata de conocer estos deportes incluidos dentro de la gimnasia y tener recursos para diseñar situaciones de enseñanza aprendizaje adecuadas para la iniciación deportiva y para su utilización dentro del ámbito de la docencia en educación física.

## Temario

---

1. Introducción a las disciplinas gimnásticas I: Gimnasia Rítmica. Modalidades, aparatos y generalidades sobre reglamentación.
2. Terminología I: Gimnasia Rítmica (Modalidad individual). Terminología básica y principios técnicos de los elementos gimnásticos.
3. Terminología II: Gimnasia Rítmica (Modalidad conjuntos). Terminología básica y principios técnicos de los elementos gimnásticos.
4. Bases estructurales de la técnica y control de la postura corporal de base. Orientación y utilización del espacio-ritmo.
5. Técnica de Manos Libres. Iniciación a las técnicas de manos libres. Análisis y progresiones técnicas pedagógicas. Simbología y representación grafica de los diferentes grupos corporales.
6. Técnica base de las acciones acrobáticas y colaboraciones en Gimnasia Rítmica. Análisis y progresiones técnicas pedagógicas.
7. Técnica específica de aparatos gimnásticos: Iniciación a la técnica específica con los diferentes aparatos de Gimnasia Rítmica: cuerda, pelota, aro, mazas y cinta. Análisis y progresiones técnicas pedagógicas.
8. Introducción a las disciplinas gimnásticas II: Gimnasia Artística. Modalidades, aparatos y generalidades sobre reglamentación.
9. Terminología III: Gimnasia Artística. Terminología básica y Principios técnicos de los elementos gimnásticos.
10. Las habilidades gimnásticas aplicadas al ámbito educativo.
11. Habilidades gimnásticas y acrobáticas I (suelo)
12. Habilidades gimnásticas y acrobáticas II (salto)
13. El material técnico y la seguridad; salas, aparatos, dispositivos auxiliares, equipamiento de los/las gimnastas y procedimientos de ayuda y protección

## Cronograma

**Horas totales:** 156 horas

**Horas presenciales:** 66 horas (42.3%)

**Peso total de actividades de evaluación continua:**  
100%

**Peso total de actividades de evaluación sólo prueba final:**  
100%

Semana	Actividad Presencial en Aula	Actividad Presencial en Laboratorio	Otra Actividad Presencial	Actividades Evaluación
Semana 1			<b>Tema 1 y 2</b> Duración: 04:00 OT: Otras actividades formativas	
Semana 2			<b>Tema 3 y 4</b> Duración: 04:00 OT: Otras actividades formativas	
Semana 3			<b>Tema 5</b> Duración: 04:00 OT: Otras actividades formativas	
Semana 4			<b>Temas 5 y 6</b> Duración: 04:00 OT: Otras actividades formativas	<b>Trabajo contenidos GR</b> Duración: 45:00 TI: Técnica del tipo Trabajo Individual Evaluación continua Actividad no presencial
Semana 5			<b>Tema 6</b> Duración: 04:00 OT: Otras actividades formativas	
Semana 6			<b>Tema 7</b> Duración: 04:00 OT: Otras actividades formativas	
Semana 7			<b>Tema 7</b> Duración: 04:00 OT: Otras actividades formativas	
Semana 8			<b>Tema 8 y 9</b> Duración: 04:00 OT: Otras actividades formativas	
Semana 9			<b>Tema 10</b> Duración: 04:00 OT: Otras actividades formativas	<b>Trabajo contenidos GA</b> Duración: 45:00 TI: Técnica del tipo Trabajo Individual Evaluación continua Actividad no presencial
Semana 10			<b>Tema 10</b> Duración: 04:00 OT: Otras actividades formativas	
Semana 11			<b>Tema 11</b> Duración: 04:00 OT: Otras actividades formativas	
Semana 12			<b>Tema 11</b> Duración: 04:00 OT: Otras actividades formativas	

Semana 13			<p><b>Tema 11</b> Duración: 04:00 OT: Otras actividades formativas</p>	
Semana 14			<p><b>Tema 12</b> Duración: 04:00 OT: Otras actividades formativas</p>	
Semana 15			<p><b>Tema 12</b> Duración: 04:00 OT: Otras actividades formativas</p>	
Semana 16			<p><b>Tema 13</b> Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas</p>	<p><b>Examen teórico GR</b> Duración: 01:00 EX: Técnica del tipo Examen Escrito Evaluación continua Actividad presencial</p> <p><b>Examen práctico GR</b> Duración: 01:00 OT: Otras técnicas evaluativas Evaluación continua Actividad presencial</p> <p><b>Examen Teórico GA</b> Duración: 01:00 EX: Técnica del tipo Examen Escrito Evaluación continua Actividad presencial</p> <p><b>Examen práctico GA</b> Duración: 01:00 OT: Otras técnicas evaluativas Evaluación continua Actividad presencial</p>

Semana 17				<p><b>Examen teorico FINAL GR</b> Duración: 02:00 EX: Técnica del tipo Examen Escrito Evaluación sólo prueba final Actividad presencial</p> <p><b>Examen teorico FINAL GA</b> Duración: 02:00 EX: Técnica del tipo Examen Escrito Evaluación sólo prueba final Actividad presencial</p> <p><b>Examen Práctico FINAL GR</b> Duración: 02:00 EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas Evaluación sólo prueba final Actividad presencial</p> <p><b>Examen Práctico FINAL GA</b> Duración: 02:00 EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas Evaluación sólo prueba final Actividad presencial</p> <p><b>Trabajo teorice-practico FINAL GR</b> Duración: 25:00 TI: Técnica del tipo Trabajo Individual Evaluación sólo prueba final Actividad no presencial</p> <p><b>Trabajo teorice-practico FINAL GA</b> Duración: 25:00 TI: Técnica del tipo Trabajo Individual Evaluación sólo prueba final Actividad no presencial</p>
-----------	--	--	--	---

**Nota.-** El cronograma sigue una planificación teórica de la asignatura que puede sufrir modificaciones durante el curso.

**Nota 2.-** Para poder calcular correctamente la dedicación de un alumno, la duración de las actividades que se repiten en el tiempo (por ejemplo, subgrupos de prácticas") únicamente se indican la primera vez que se definen.



## Actividades de Evaluación

Semana	Descripción	Duración	Tipo evaluación	Técnica evaluativa	Presencial	Peso	Nota mínima	Competencias evaluadas
4	Trabajo contenidos GR	45:00	Evaluación continua	TI: Técnica del tipo Trabajo Individual	No	15%	5 / 10	CG1, CE2, CE5
9	Trabajo contenidos GA	45:00	Evaluación continua	TI: Técnica del tipo Trabajo Individual	No	15%	5 / 10	CE5, CG1, CE11
16	Examen teórico GR	01:00	Evaluación continua	EX: Técnica del tipo Examen Escrito	Sí	15%	5 / 10	CE5, CG1
16	Examen práctico GR	01:00	Evaluación continua	OT: Otras técnicas evaluativas	Sí	20%	5 / 10	CG4, CG1
16	Examen Teórico GA	01:00	Evaluación continua	EX: Técnica del tipo Examen Escrito	Sí	15%	5 / 10	CG1, CE5
16	Examen práctico GA	01:00	Evaluación continua	OT: Otras técnicas evaluativas	Sí	20%	5 / 10	CG1, CG4
17	Examen teorico FINAL GR	02:00	Evaluación sólo prueba final	EX: Técnica del tipo Examen Escrito	Sí	15%	5 / 10	CG4, CG1
17	Examen teorico FINAL GA	02:00	Evaluación sólo prueba final	EX: Técnica del tipo Examen Escrito	Sí	15%	5 / 10	CE2, CE11, CE5, CG1
17	Examen Práctico FINAL GR	02:00	Evaluación sólo prueba final	EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas	Sí	20%	5 / 10	CG1, CG4, CE5
17	Examen Práctico FINAL GA	02:00	Evaluación sólo prueba final	EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas	Sí	20%	5 / 10	CG4, CE5
17	Trabajo teorice-practico FINAL GR	25:00	Evaluación sólo prueba final	TI: Técnica del tipo Trabajo Individual	No	15%	5 / 10	CE5, CE2
17	Trabajo teorice-practico FINAL GA	25:00	Evaluación sólo prueba final	TI: Técnica del tipo Trabajo Individual	No	15%	5 / 10	CE2, CG1, CE5

## Criterios de Evaluación

### CRITERIOS DE EVALUACION: HABILIDADES GIMNÁSTICAS 2º

En la **evaluación continua** se valoran:

• **BLOQUE I: GIMNASIA RÍTMICA** (5 puntos)

1. Trabajo individual GR (15%)
2. Examen práctico GR (20%)
3. Examen teórico GR (15%)

• **BLOQUE II: GIMNASIA ARTÍSTICA** (5 puntos)

1. Trabajo individual GA (15%)
2. Examen práctico GA (20%)
3. Examen teórico GA (15%)

*\*\* Para superar la asignatura en la evaluación continua se deberán superar los dos bloques de la asignatura con una nota mínima en cada apartado de cada bloque de 5.00 puntos y una nota mínima de bloque de 2,50 p (sobre la nota de 5.00 que vale el bloque) [Si la nota de bloque se expone sobre 10.00 puntos el estudiante deberá sacar una nota superior a 5.00 puntos*

*para que se calcule la media de los dos bloques]*

*\*\* La media de los dos bloques será la nota final de la asignatura.*

En la **evaluación final** se tendrán en cuenta:

1. Trabajo individual GR (15%)
2. Trabajo individual GA (15%)
3. Examen teórico GR (15%)
4. Examen teórico GA (15%)
5. Examen práctico GR (20%)
6. Examen práctico GA (20%)

*\*\* Para superar la asignatura por evaluación final se deberán superar con un 5.00 p (sobre una nota máxima de 10.00) los diferentes apartados (6) de los que se compone la nota final. Cada apartado tiene una baremación en porcentaje respecto a la nota final. Será el calculo barrenado en función de los porcentajes otorgados a cada aparado los que darán como resultado la nota final del estudiante.*

## Recursos Didácticos

Descripción	Tipo	Observaciones
BARTA, A.; DURÁN, C. (1998). 1000 ejercicios y juegos de gimnasia rítmica deportiva. 2ª ed. Paidotribo.	Bibliografía	
CANALDA, A. (1998) "Gimnasia rítmica deportiva, teoría y práctica". Editorial Paidotribo, Barcelona.	Bibliografía	
CARRASCO, R. (1977) "Gymnastique aux agrés. L'activité du debutant. Programmes pédagogiques". Ed. Vigot, París.	Bibliografía	
FERNÁNDEZ, A. (1989) "Gimnasia Rítmica Deportiva. Fundamentos". Federación Española de Gimnasia. Madrid.	Bibliografía	
FERNÁNDEZ, A. (1991) "Gimnasia Rítmica. Vol. 6". Comité Olímpico Español. Madrid.	Bibliografía	
JASTRJEBSKAIA, N. y TITOV, Y. (1998) "Rhythmic Gymnastics". Human Kinetics, Champaign, Illinois.	Bibliografía	
LEGUET, J. (1989) "Actions motrices en gymnastique sportive" Vigot, París.	Bibliografía	
MENDIZABAL, S y MENDIZÁBAL, I. (1987) "Iniciación a la gimnasia rítmica. Aros, mazas y cinta?". Editorial Gymnos.	Bibliografía	
READHEAD, L. (1993) "Manual de entrenamiento de Gimnasia Masculina" Paidotribo, Barcelona.	Bibliografía	
STILL, C. (1993) "Manual de gimnasia artística femenina". Paidotribo, Barcelona.	Bibliografía	
BODO SMITH, A. (1985). Gimnasia Rítmica. Vigot. París.	Bibliografía	
CARRASCO, R. (1980) "Gymnastique pedagogique aux agrés". Vigot, París.	Bibliografía	
ESTAPE, E.; LOPEZ, M. y GRANDE, I. (1999) "Las habilidades gimnásticas y acrobáticas en el ámbito educativo" Editorial INDE, Barcelona.	Bibliografía	
FIG (2013) "Código Internacional de Puntuación. Gimnasia Artística Femenina". Lausanne.	Bibliografía	
FIG (2013) "Código Internacional de Puntuación. Gimnasia Rítmica". Lausanne.	Bibliografía	
FIG (2013) "Código Internacional de Puntuación. Gimnasia Artística Masculina". Lausanne.	Bibliografía	
LE CAMUS, C. (1982) "La Gymnastique Rythmique Sportive et sa valeur éducative". VRIN.	Bibliografía	
LISISTSKAYA, T. (1995) "Gimnasia rítmica". Editorial Paidotribo, Barcelona.	Bibliografía	
THOMAS, L.; FIARD, J.; SOULARD, C. y CHAUTEUPS, G. (1997) "Gimnasia Deportiva". Editorial Agonos, Zaragoza.	Bibliografía	
<a href="http://www.rfegimnasia.es">http://www.rfegimnasia.es</a>	Recursos web	
<a href="http://www.fig-gymnastics.com/site/index.php">http://www.fig-gymnastics.com/site/index.php</a>	Recursos web	