

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

**ASIGNATURA**

Disciplinas gimnásticas actuales

**CURSO ACADÉMICO - SEMESTRE**

2016-17 - Primer semestre

## Datos Descriptivos

<b>Nombre de la Asignatura</b>	Disciplinas gimnasticas actuales
<b>Titulación</b>	11CD - Grado en Ciencias del Deporte
<b>Centro responsable de la titulación</b>	Facultad de Ciencias de la Actividad Fisica y del Deporte - Inef
<b>Semestre/s de impartición</b>	Quinto semestre
<b>Módulos</b>	Modulo 10 itinerario de orientacion profesional
<b>Carácter</b>	Optativa
<b>Código UPM</b>	115000055
<b>Nombre en inglés</b>	Acrobatic and springboard gymnastics

## Datos Generales

<b>Créditos</b>	6	<b>Curso</b>	3
<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

Fisiología del ejercicio

Anatomía funcional del aparato locomotor

Kinesiología y sistematica de la actividad fisica y el deporte

### Otros Conocimientos Previos Recomendados

Expresión corporal

Arobic

## Competencias

---

CE15 - Identificar y prevenir los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas inadecuadas, entre la población que realiza práctica física orientada a la salud. 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.

CG3 - Organizar y planificar propuestas de acción, programas y actividades propias de su campo profesional en sus diferentes ámbitos de aplicación y desarrollo.

CG8 - Aplicar los conocimientos adquiridos en los procesos de formación en la práctica profesional, en diferentes contextos y situaciones.

## Resultados de Aprendizaje

---

RA8 - Dominio de habilidades y técnicas para dirigir y organizar grupos en contextos de salud, recreación, gestión, ocio, rendimiento y educación en función del itinerario elegido.

RA9 - Aplicación de habilidades, técnicas y metodologías adquiridas en los módulos básicos para el correcto desempeño de la profesión según el itinerario elegido.

RA355 - Saber elaborar sesiones prácticas con soporte musical, basándose en las distintas modalidades estudiadas, para ser aplicadas en las distintas etapas evolutivas con el objetivo de fomentar un estilo de vida saludable y prevenir riesgos para la salud

RA356 - Saber utilizar el material y la música de forma adecuada, tanto para incidir en la localización e intensidad de los ejercicios como para conseguir una motivación en las prácticas

RA354 - Conocer, mediante la experiencia práctica, los distintos métodos y técnicas en la actividad física y sus líneas actuales de trabajo

RA352 - Conocer los periodos históricos más importantes en relación con el fitness

RA4 - Poner en práctica habilidades de expresión y comunicación oral y escrita en el contexto profesional.

## Profesorado

---

### Profesorado

Nombre	Despacho	e-mail	Tutorías
Lopez Torres, Olga		olga.lopez@upm.es	
Pedrero Chamizo, Raquel	201	raquel.pedrero@upm.es	J - 10:00 - 13:00
Peinado Lozano, Ana Belen <b>(Coordinador/a)</b>		anabelen.peinado@upm.es	

**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

---

Conocer y vivenciar a través del estudio y de la práctica, la evolución histórica del ejercicio físico aplicado al desarrollo armónico de las capacidades físicas del ser humano.

Estudiar y reconocer, mediante planteamientos teórico-prácticos, las modalidades de actividad física con soporte musical que en esa evolución, han sido más relevantes por sus aportaciones en el terreno pedagógico, técnico y científico y que en la actualidad ocupan un espacio importante por su gran demanda sociocultural.

Concienciar al estudiante de la importancia de la formación continua para estar actualizado con las innovaciones que en el ámbito teórico y práctico se producen y poderlas incluir en sus cometidos profesionales

## Temario

---

### 1. SÍNTESIS HISTÓRICA DEL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

#### 1.1. Disciplinas antiguas

##### 1.1.1. Evolución hacia las disciplinas actuales

### 2. EL USO DE LA MÚSICA COMO PARTE INTEGRANTE DE LA SESIÓN

#### 2.1. La música como factor de intensidad

#### 2.2. La música como forma de progresión

#### 2.3. La música como factor motivante y lúdico

### 3. EL AEROBIC Y SUS VARIEDADES

#### 3.1. Evolución a lo largo de los años

#### 3.2. El step

#### 3.3. Variaciones de aerobio con estilos: latino, funky, danceaerobic, aerobox, etc.

### 4. EVOLUCIÓN DEL AEROBIC HACIA TENDENCIAS ACTUALES

#### 4.1. Total body conditioning, GAP, Total training, Circuitos, etc.

### 5. NUEVAS DISCIPLINAS CON SOPORTE MUSICAL

#### 5.1. Disciplinas coreografiadas con y sin copyright

### 6. DISCIPLINAS CON MATERIAL ESPECÍFICO

#### 6.1. Ciclo indoor

#### 6.2. Clases dirigidas con implementos

#### 6.3. Clases dirigidas coreografiadas con material

### 7. PLANIFICACIÓN Y ELABORACIÓN DE SESIONES PRÁCTICAS CON SOPORTE MUSICAL SEGÚN OBJETIVOS CONCRETOS Y EL GRUPO DE POBLACIÓN

## Cronograma

**Horas totales:** 70 horas

**Horas presenciales:** 70 horas (44.9%)

**Peso total de actividades de evaluación continua:** 80%

**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>Clase magistral Tema 1</b> Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral		<b>Tema 2</b> Duración: 02:00 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas	
Semana 2			<b>Tema 2</b> Duración: 02:00 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas	
Semana 3	<b>Tema 3</b> Duración: 04:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral			
Semana 4			<b>Tema 3</b> Duración: 04:00 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas	
Semana 5	<b>Tema 4</b> Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral		<b>Tema 4</b> Duración: 02:00 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas	
Semana 6	<b>Tema 4</b> Duración: 04:00 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas		<b>Tema 5</b> Duración: 02:00 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas	
Semana 7	<b>Tema 5</b> Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral			
Semana 8	<b>Tema 5</b> Duración: 04:00 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas			
Semana 9	<b>Tema 5</b> Duración: 04:00 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas			
Semana 10	<b>Tema 6</b> Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral		<b>Tema 6</b> Duración: 02:00 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas	
Semana 11	<b>Tema 6</b> Duración: 04:00 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas			
Semana 12	<b>Tema 6</b> Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral		<b>Tema 6</b> Duración: 02:00 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas	

Semana 13	<b>Tema 6</b> Duración: 04:00 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas			
Semana 14	<b>Tema 7</b> Duración: 04:00 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas			
Semana 15	<b>Tema 7</b> Duración: 04:00 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas			
Semana 16	<b>Tema 7</b> Duración: 04:00 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas			
Semana 17	<b>Examen teórico</b> Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas		<b>Examen práctico</b> Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas	<b>Examen teórico</b> Duración: 02:00 EX: Técnica del tipo Examen Escrito Evaluación continua Actividad presencial <b>Examen práctico</b> Duración: 02:00 EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas Evaluación continua Actividad presencial <b>Examen teórico</b> Duración: 02:00 EX: Técnica del tipo Examen Escrito Evaluación sólo prueba final Actividad no presencial <b>Examen práctico</b> Duración: 02:00 EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas Evaluación sólo prueba final Actividad no presencial

**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
17	Examen teórico	02:00	Evaluación continua	EX: Técnica del tipo Examen Escrito	Sí	40%	5 / 10	CE5, CE15, CG3, CG8, CE2
17	Examen práctico	02:00	Evaluación continua	EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas	Sí	40%	5 / 10	CE15, CG3, CG8, CE2, CE5
17	Examen teórico	02:00	Evaluación sólo prueba final	EX: Técnica del tipo Examen Escrito	No	50%	5 / 10	CE5, CG3
17	Examen práctico	02:00	Evaluación sólo prueba final	EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas	No	50%	5 / 10	CE2, CG8, CE15

## Criterios de Evaluación

EVALUACIÓN CONTINUA:

EXAMEN TEÓRICO: 40%

EXAMEN PRÁCTICO: 40%

ASISTENCIA: 20%

EVALUACIÓN SUMATIVA O FINAL:

EXAMEN TEÓRICO: 50%

EXAMEN PRÁCTICO: 50%



## Recursos Didácticos

Descripción	Tipo	Observaciones
LA ACTIVIDAD FISICA, LA SALUD Y EL ALTO RENDIMIENTO: SU INTERRELACION E IMPORTANCIA EN EL DESARROLLO DE PROGRAMAS A DISTINTOS NIVELES. NUEVAS TENDENCIAS MANUEL GUILLEN DEL CASTILLO UNIVERSIDAD DE CORDOBA. SERVICIO DE PUBLICACIONES, 2011	Bibliografía	Desde la Universidad no solo se plantean los objetivos de la docencia, investigación y gestión, sino también la actualización de los graduados que salen de sus aulas.
MANUAL DEL INSTRUCTOR DE CLASES COLECTIVAS CON PESAS LUIS TORONJO HORNILLO y MARINA URQUIZA GONZALEZ EDITORIAL GYMNOS, S.L., 2001	Bibliografía	El aerobic body sculpt es un concepto innovador en el mundo del fitness, aun cuando se basa en conceptos tan clásicos como el aeróbic y el entrenamiento con pesas.
<a href="http://congresoeducacionfisica.fahce.unlp.edu.ar/descargables/de-la-gimnastica-al-fitness-bfsistematicidad-de-movimientos-o.pdf">http://congresoeducacionfisica.fahce.unlp.edu.ar/descargables/de-la-gimnastica-al-fitness-bfsistematicidad-de-movimientos-o.pdf</a>	Bibliografía	Se intenta abordar la problemática del fitness como forma de la gimnasia, planteando un modo distinto de ver a esta práctica. El Fitness, como forma de la gimnasia, en la actualidad.
Aerobic. Julio Déguez Papí. Publicaciones Inde, 2000	Bibliografía	Historia y evolución del aeróbic
Arteaga Gómez, R. (2008): Aeróbic y step. LIBSA. Madrid.	Bibliografía	ayuda sobre aeróbic y step
Barbado Villalba, C. (2009): Manual de ciclo indoor. 2ª ed. Paidotribo. Badalona.	Bibliografía	anual sobre ciclo indoor
Díaz Portillo, F. (2007): Aerobox. LIBSA. Madrid.	Bibliografía	anual sobre aerobox
Diéguez Papí, J. (2007): Entrenamiento funcional en programas de fitness: método integrado de entrenamiento para actividades de fitness/salud. INDE. Barcelona.	Bibliografía	entrenamiento funcional en el fitness
Hartzell, D., Vázquez Pérez, I. y García Manso, J.M. (2015): Entrenamiento con bandas elásticas: fundamentos teóricos y aplicaciones prácticas. Kinesis. Armenia, Colombia.	Bibliografía	entrenamiento con material auxiliar
Hollis Lance, L. (2016): Enciclopedia de anatomía del ejercicio. Paidotribo. Badalona.	Bibliografía	manual de anatomía
Langlade, A. y Rey, N. de Langlade. (1970): Teoría general de la Gimnasia. Stadium. Buenos Aires.	Bibliografía	anual de gimnasia
Saura J. y Solé, R. (1994): Ejercicios y entrenamientos en circuito. Paidotribo. Barcelona.	Bibliografía	entrenamiento en circuito
Urquiza González, M. y Toronjo Hornillo, L. (2001): Manual del instructor de clases colectivas con pesas. Gymnos, D.L. Madrid.	Bibliografía	entrenamiento con pesas
Westlake, L. (2010): La técnica del fitball : desarrollo de ejercicios. Paidotribo. Badalona.	Bibliografía	ejercicios con fitball
Calais- Germain, B.(1994): Anatomía para el movimiento. Tomo I y II. Barcelona: La liebre de marzo S.L.	Bibliografía	Manual de anatomía
Fucci, S. Benigni, M. Fornasari,V.(2003): Biomecánica del aparato locomotor aplicada al acondicionamiento muscular.4ª ed. Madrid: Elsevier.	Bibliografía	biomecánica aplicada al entrenamiento
Hüter-Becker, A., Schewe, H., Heipertz, W. (2006): Fisiología y teoría del entrenamiento. Paidotribo. Badalona.	Bibliografía	Teoría del entrenamiento
Val Ferrer, R. (2016): Estiramientos y movilizaciones articulares, desarrollo muscular con autocarga. Paidotribo. Badalona.	Bibliografía	Estiramientos

## Otra Información

La asignatura pretende que el alumno adquiera conocimientos sobre como dar clases dirigidas con soporte musical, un campo laboral muy importante en nuestra profesión y en continua expansión. Desde actividades coreografiadas hasta como usar la música como forma de variar la intensidad y motivar, hasta como usar implementos siguiendo un ritmo musical, son algunos de los objetivos que nos planteamos con esta asignatura.