

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

**ASIGNATURA**

Tecnificación en deporte: gimnasia artística masculina y femenina

**CURSO ACADÉMICO - SEMESTRE**

2016-17 - Segundo semestre

## Datos Descriptivos

<b>Nombre de la Asignatura</b>	Tecnificación en deporte: gimnasia artística masculina y femenina
<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>	Sexto semestre
<b>Módulos</b>	Modulo 9 tecnificación en deporte
<b>Carácter</b>	Optativa
<b>Código UPM</b>	115000040
<b>Nombre en inglés</b>	Technification of sport: male and female gymnastics

## Datos Generales

<b>Créditos</b>	6	<b>Curso</b>	3
<b>Curso Académico</b>	2016-17	<b>Período de impartición</b>	Febrero-Junio
<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

Metodología del entrenamiento deportivo y acondicionamiento físico

Kinesiología y sistemática de la actividad física y el deporte

Biomecánica de la actividad física y el deporte

Habilidades gimnásticas

Metodología de la enseñanza en actividad física y el deporte

### Otros Conocimientos Previos Recomendados

Será recomendable unos conocimientos teóricos previos sobre anatomía funcional (contenido afín a las asignaturas de

Kinesiología y biomecánica) muy necesarios para el diseño y descripción de las habilidades y elementos técnicos de la gimnasia art

## Competencias

---

CE1 - Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza aprendizaje relativos a la actividad física y el deporte con atención a las características individuales y contextuales de las personas

CE8 - Aplicar de manera fundamentada y argumentada los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, durante la dirección del entrenamiento deportivo. 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.

## Resultados de Aprendizaje

---

RA51 - Adquisición y desarrollo de habilidades motrices que lleven a un refinamiento motor como consecuencia de la práctica especializada de una modalidad deportiva

## Profesorado

---

### Profesorado

Nombre	Despacho	e-mail	Tutorías
Grande Rodríguez, Ignacio <b>(Coordinador/a)</b>	204	ignacio.grande@upm.es	L - 10:00 - 14:00 X - 10:00 - 14:00  Las tutorías se podrán realizar en el despacho (204) o en la sala de gimnasia artística (tutoría práctica)

**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 esta orientada hacia la formación específica del estudiante en las habilidades gimnásticas y acrobáticas para su aplicación en el ámbito de la Educación Física y del entrenamiento deportivo en la etapa de Iniciación Deportiva.

## Temario

---

1. INTRODUCCIÓN. Contextualización, niveles de competición y característica específicas de la gimnasia artística.
2. ELEMENTOS ACROBÁTICOS EN SUELO: paloma, flic-flac adelante, mortal adelante, flic-flac atrás, mortal atrás. Elementos técnicos acordes a la normativa competición de base
3. ELEMENTOS NO ACROBÁTICOS EN SUELO: vertical san pedro, vertical olímpico desde de pie y desde stalder, quinta y plancha horizontal piernas separadas. Elementos técnicos acordes a la normativa competición de base.
4. ELEMENTOS GIMNÁSTICOS EN SUELO: giros y saltos (zancada, galope, galope con 1/2 y 1/1 giro, agrupado, carpa, silla, split, fouette). Elementos técnicos acordes a la normativa competición de base.
5. LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO EN GIMNASIA ARTÍSTICA.
6. ELEMENTOS TECNICOS DE BASE EN POTRO CON ARCOS: molinos y tijeras. Elementos técnicos acordes a la normativa competición de base
7. ELEMENTOS TÉCNICOS DE BASE EN ANILLAS: balanceos, dislocaciones, angulo, stalder, libres. Elementos técnicos acordes a la normativa competición de base
8. PREPARACIÓN FÍSICA EN LA ETAPA DE INICIACIÓN DE LA GIMNASIA ARTÍSTICA: fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad
9. ELEMENTOS TÉCNICOS DE BASE EN BARRA DE EQUILIBRIOS: entradas de base, voltereta, vertical, rueda lateral, saltos gimnásticos (galope, zancada, agrupado, split, carpa, silla). Elementos técnicos acordes a la normativa competición de base
10. ELEMENTOS DE BASE EN SALTO: LA PALOMA (fases y progresión de entrenamiento). Elementos técnicos acordes a la normativa competición de base
11. PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO EN LA ETAPA DE INICIACIÓN EN GIMNASIA ARTÍSTICA
12. ELEMENTOS TÉCNICOS DE BASE EN PARALELAS: balanceos en braquial, apoyo y suspensión, kippe, moi, dominación de salon, vertical, cambios en vertical (1/2 y 1/1). Elementos técnicos acordes a la normativa competición de base
13. ELEMENTOS TÉCNICOS DE BASE EN BARRA FIJA Y PARALELAS ASIMÉTRICAS: presas, balanceos, kippe, vuelta canaria, vuelta atrás, despegues, pisada, vuelta de plantas. Elementos técnicos acordes a la normativa competición de base
14. LA COMPETICIÓN EN GIMNASIA ARTÍSTICA: Niveles, normativas, requisitos de participación y desarrollo de la competición. Aproximación al Código de Puntuación. Elementos técnicos acordes a la normativa competición de base

## Cronograma

**Horas totales:** 159 horas

**Horas presenciales:** 64 horas (41%)

**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			<p><b>Presentación de la Asignatura y Tema 1</b></p> <p>Duración: 01:00</p> <p>LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p> <p><b>Tema 2: Elementos acrobáticos en suelo</b></p> <p>Duración: 03:00</p> <p>OT: Otras actividades formativas</p>	
Semana 2			<p><b>Tema 2: Elementos acrobáticos en suelo</b></p> <p>Duración: 04:00</p> <p>OT: Otras actividades formativas</p>	<p><b>Cuaderno de la asignatura - Pregunta 1: Bloque I Suelo</b></p> <p>Duración: 10:00</p> <p>TI: Técnica del tipo Trabajo Individual</p> <p>Evaluación continua</p> <p>Actividad no presencial</p>
Semana 3			<p><b>Tema 2: Elementos acrobáticos en suelo</b></p> <p>Duración: 02:00</p> <p>OT: Otras actividades formativas</p> <p><b>Tema 3 y Tema 4: Elementos no acrobáticos y gimnásticos en suelo</b></p> <p>Duración: 02:00</p> <p>OT: Otras actividades formativas</p>	<p><b>Cuaderno de la asignatura - Pregunta 2: Bloque I Suelo</b></p> <p>Duración: 10:00</p> <p>TI: Técnica del tipo Trabajo Individual</p> <p>Evaluación continua</p> <p>Actividad no presencial</p>
Semana 4			<p><b>Tema 5: La sesión de entrenamiento en gimnasia artística</b></p> <p>Duración: 02:00</p> <p>LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p> <p><b>Tema 6. Elementos técnicos en potro con arcos</b></p> <p>Duración: 02:00</p> <p>OT: Otras actividades formativas</p>	<p><b>Cuaderno de la asignatura - Pregunta 3: La sesión de entrenamiento</b></p> <p>Duración: 20:00</p> <p>TI: Técnica del tipo Trabajo Individual</p> <p>Evaluación continua</p> <p>Actividad no presencial</p>
Semana 5			<p><b>Tema 6. Elementos técnicos en potro con arcos</b></p> <p>Duración: 04:00</p> <p>OT: Otras actividades formativas</p>	
Semana 6			<p><b>Tema 7: Elementos técnicos en anillas</b></p> <p>Duración: 04:00</p> <p>OT: Otras actividades formativas</p>	
Semana 7			<p><b>Tema 7: Elementos técnicos en anillas</b></p> <p>Duración: 04:00</p> <p>OT: Otras actividades formativas</p>	<p><b>Cuaderno de la asignatura - Pregunta 4: Bloque Potro con Arcos - Anillas</b></p> <p>Duración: 10:00</p> <p>TI: Técnica del tipo Trabajo Individual</p> <p>Evaluación continua</p> <p>Actividad no presencial</p>

Semana 8			<p><b>Tema 8: Preparación física en la etapa de iniciación hacia la gimnasia artística</b> Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p> <p><b>Tema 9. Elementos técnicos en barra de equilibrios</b> Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas</p>	<p><b>Cuaderno de la asignatura - Pregunta 5: Preparación Física</b> Duración: 15:00 TI: Técnica del tipo Trabajo Individual Evaluación continua Actividad no presencial</p>
Semana 9			<p><b>Tema 9. Elementos técnicos en barra de equilibrios</b> Duración: 04:00 OT: Otras actividades formativas</p>	
Semana 10			<p><b>Tema 9. Elementos técnicos en barra de equilibrios</b> Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas</p> <p><b>Tema 9. Elementos técnicos en salto</b> Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas</p>	<p><b>Cuaderno de la asignatura - Pregunta 6: Barra de equilibrios</b> Duración: 10:00 TI: Técnica del tipo Trabajo Individual Evaluación continua Actividad no presencial</p>
Semana 11			<p><b>Tema 9. Elementos técnicos en salto</b> Duración: 04:00 OT: Otras actividades formativas</p>	
Semana 12			<p><b>Tema 11: Planificación del entrenamiento en la etapa de iniciación deportiva en gimnasia artística</b> Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p> <p><b>Tema 12. Elementos técnicos en paralelas masculinas</b> Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas</p>	<p><b>Cuaderno de la asignatura - Pregunta 7: Salto</b> Duración: 10:00 TI: Técnica del tipo Trabajo Individual Evaluación continua Actividad no presencial</p>
Semana 13			<p><b>Tema 12. Elementos técnicos en paralelas masculinas</b> Duración: 04:00 OT: Otras actividades formativas</p>	
Semana 14			<p><b>Tema 13. Elementos técnicos en barra fija</b> Duración: 04:00 OT: Otras actividades formativas</p>	
Semana 15			<p><b>Tema 13. Elementos técnicos en paralelas asimétricas</b> Duración: 04:00 OT: Otras actividades formativas</p>	<p><b>Cuaderno de la asignatura - Pregunta 8: Paralelas masculinas - barra fija</b> Duración: 10:00 TI: Técnica del tipo Trabajo Individual Evaluación continua Actividad no presencial</p>

Semana 16			<p><b>Tema 13. Elementos técnicos en paralelas asimétricas</b> Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas</p> <p><b>Tema 14. La competición en gimnasia artística</b> Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p>	
Semana 17				<p><b>EXAMEN FINAL: Examen teórico práctico</b> Duración: 04:00 EX: Técnica del tipo Examen Escrito 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
2	Cuaderno de la asignatura - Pregunta 1: Bloque I Suelo	10:00	Evaluación continua	TI: Técnica del tipo Trabajo Individual	No	10%	5 / 10	CG3, CE1
3	Cuaderno de la asignatura - Pregunta 2: Bloque I Suelo	10:00	Evaluación continua	TI: Técnica del tipo Trabajo Individual	No	10%	5 / 10	CE8, CE1
4	Cuaderno de la asignatura - Pregunta 3: La sesión de entrenamiento	20:00	Evaluación continua	TI: Técnica del tipo Trabajo Individual	No	20%	5 / 10	
7	Cuaderno de la asignatura - Pregunta 4: Bloque Potro con Arcos - Anillas	10:00	Evaluación continua	TI: Técnica del tipo Trabajo Individual	No	10%	5 / 10	CE8, CE1
8	Cuaderno de la asignatura - Pregunta 5: Preparación Física	15:00	Evaluación continua	TI: Técnica del tipo Trabajo Individual	No	20%	5 / 10	CE1, CE8
10	Cuaderno de la asignatura - Pregunta 6: Barra de equilibrios	10:00	Evaluación continua	TI: Técnica del tipo Trabajo Individual	No	10%	5 / 10	
12	Cuaderno de la asignatura - Pregunta 7: Salto	10:00	Evaluación continua	TI: Técnica del tipo Trabajo Individual	No	10%	5 / 10	
15	Cuaderno de la asignatura - Pregunta 8: Paralelas masculinas - barra fija	10:00	Evaluación continua	TI: Técnica del tipo Trabajo Individual	No	10%	5 / 10	
17	EXAMEN FINAL: Examen teórico práctico	04:00	Evaluación sólo prueba final	EX: Técnica del tipo Examen Escrito	No	100%	5 / 10	CE8, CG3, CE1

## Criterios de Evaluación

- Se establece la realización del cuaderno de la asignatura como actividad a realizar durante el desarrollo del curso como forma de EVALUACIÓN CONTINUA.
- El cuaderno consta de 8 preguntas sobre los diferentes bloques de contenidos de la asignatura.
- Se debe dar respuesta a todas las preguntas estando barrenadas en función de un porcentaje específico de valoración de cada pregunta.
- Para superar la asignatura se deberá alcanzar una nota mínima media de 5.00 puntos.
- Para la evaluación final se establece un examen final teórico-practico de todos los contenidos desarrollados en la asignatura.

## Recursos Didácticos

Descripción	Tipo	Observaciones
CARRASCO, R. (1977) "Gymnastique aux agrés. L'activité du debutant. Programmes pédagogiques". Ed. Vigot, París.	Bibliografía	
ESTAPÉ, E. (2002). "La acrobacia en Gimnasia Artística". Editorial INDE, Barcelona.	Bibliografía	
LEGUET, J. (1989) "Actions motrices en gymnastique sportive" Vigot, París.	Bibliografía	
READHEAD, L. (1993) "Manual de entrenamitno de Gimnasia Masculina" Paidotribo, Barcelona.	Bibliografía	
SMOLEVSKIY, V. y GAVERDOVSKIY, I. (1996) "Tratado general de gimnasia artística deportiva". Editorial Paidotribo, Barcelona.	Bibliografía	
STILL, C. (1993) "Manual de Gimnasia Artística Femenina". Editorial paidotribo, Barcelona.	Bibliografía	
FIG (2016) Código de Puntuación. Gimnasia Artística Femenina. Federación Internacional de Gimnasia.	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 (2016) "Código Internacional de Puntuación. Gimnasia Artística Masculina". Lausanne.	Bibliografía	
GINES, J. (1985) "Gimnasia deportiva básica: suelo y potro". Editorial Alhambra, Madrid	Bibliografía	
THOMAS, L.; FIARD, J.; SOULARD, C. y CHAITEMPS, G. (1997) "Gimnasia Deportiva". Editorial Agonos, Zaragoza.	Bibliografía	
SANDS, W.A. (2003) "Scientific aspects of women's gymnastics". Ed Karger, USA.	Bibliografía	
<a href="http://infogimnasia.over-blog.es">http://infogimnasia.over-blog.es</a>	Recursos web	
<a href="http://www.rfegimnasia.es">http://www.rfegimnasia.es</a>	Recursos web	
<a href="http://www.fig-gymnastics.com/site/">http://www.fig-gymnastics.com/site/</a>	Recursos web	