



UNIVERSIDAD  
POLITÉCNICA  
DE MADRID

PROCESO DE  
COORDINACIÓN DE LAS  
ENSEÑANZAS PR/CL/001



Facultad de Ciencias de la  
Actividad Física y del Deporte -  
Inef

# ANX-PR/CL/001-01

## GUÍA DE APRENDIZAJE

### ASIGNATURA

**115100129 - Aplicación Deportiva I: Gimnasia Artística Masculina y Deportiva**

### PLAN DE ESTUDIOS

11AF - Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

### CURSO ACADÉMICO Y SEMESTRE

2019/20 - Primer semestre

## Índice

---

### Guía de Aprendizaje

1. Datos descriptivos.....	1
2. Profesorado.....	1
3. Conocimientos previos recomendados.....	2
4. Competencias y resultados de aprendizaje.....	2
5. Descripción de la asignatura y temario.....	3
6. Cronograma.....	5
7. Actividades y criterios de evaluación.....	8
8. Recursos didácticos.....	9

## 1. Datos descriptivos

---

### 1.1. Datos de la asignatura

<b>Nombre de la asignatura</b>	115100129 - Aplicación Deportiva I: Gimnasia Artística Masculina y Deportiva
<b>No de créditos</b>	6 ECTS
<b>Carácter</b>	Optativa
<b>Curso</b>	Cuarto curso
<b>Semestre</b>	Séptimo semestre
<b>Período de impartición</b>	Septiembre-Enero
<b>Idioma de impartición</b>	Castellano
<b>Titulación</b>	11AF - Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
<b>Centro responsable de la titulación</b>	11 - Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte - Inef
<b>Curso académico</b>	2019-20

## 2. Profesorado

---

### 2.1. Profesorado implicado en la docencia

<b>Nombre</b>	<b>Despacho</b>	<b>Correo electrónico</b>	<b>Horario de tutorías *</b>
Ignacio Grande Rodriguez (Coordinador/a)	204	ignacio.grande@upm.es	L - 10:00 - 13:00 X - 10:00 - 13:00 Las tutorías podrán realizarse en el despacho 204 o en la sala de gimnasia artística (CSD: tutorías prácticas)

Benjamin Bango Melcon	208	benjamin.bango@upm.es	L - 08:00 - 11:00 X - 08:00 - 11:00
-----------------------	-----	-----------------------	--

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

### 3. Conocimientos previos recomendados

---

#### 3.1. Asignaturas previas que se recomienda haber cursado

- Kinesiología Y Sistemática De La Afyd
- Biomecánica De La Afyd
- Fisiología Del Ejercicio
- Planificación Y Entrenamiento Físico De Alto Nivel

#### 3.2. Otros conocimientos previos recomendados para cursar la asignatura

- Será recomendable unos conocimientos teóricos previos sobre anatomía funcional (contenido afín a las asignaturas de Cinesiología y biomecánica) muy necesarios para el diseño y descripción de las habilidades y elementos técnicos de la gimnasia art

### 4. Competencias y resultados de aprendizaje

---

#### 4.1. Competencias

CE07 - Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas y procesos de entrenamiento deportivo en sus distintos niveles. Nivel 3.

CE08 - Aplicar de manera fundamentada y argumentada los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, durante la dirección del entrenamiento deportivo. Nivel 3.

CE10 - Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad de entrenamiento deportivo. Nivel 3.

CE13 - Aplicar, de manera fundamentada y argumentada, los principios fisiológicos, biomecánicos,

comportamentales y sociales al campo de la actividad física y salud. Nivel 3.

CG03 - Organizar y planificar propuestas de acción, programas y actividades propias de su campo profesional en sus diferentes ámbitos de aplicación y desarrollo.

CG08 - Aplicar los conocimientos adquiridos en los procesos de formación en la práctica profesional, en diferentes contextos y situaciones.

## 4.2. Resultados del aprendizaje

RA9 - Capacidad de trabajar en equipo

RA4 - Conocimiento de los sistemas y bases del funcionamiento del cuerpo humano

## 5. Descripción de la asignatura y temario

---

### 5.1. Descripción de la asignatura

Dentro de la formación del estudiante en contenidos relacionados con la práctica y entrenamiento deportivo, la asignatura pretende dotarle de los conocimientos y herramientas necesarias para dirigir y planificar la etapa de tecnificación deportiva en estas especialidades gimnásticas.

### 5.2. Temario de la asignatura

1. APARATO DE SUELO: NORMATIVA TÉCNICA NACIONAL BASE GAF Y GAM.
2. ELEMENTOS ACROBÁTICOS EN SUELO (Niveles de competición nacional base)
3. ELEMENTOS NO ACROBÁTICOS EN SUELO (Niveles de competición nacional base)
4. ELEMENTOS GIMNÁSTICOS EN SUELO (Niveles de competición nacional base)
5. EL MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO EN GIMNASIA ARTÍSTICA.
6. APARATO DE POTRO CON ARCOS: NORMATIVA TÉCNICA NACIONAL BASE GAM.
7. ELEMENTOS TÉCNICOS EN POTRO CON ARCOS (Nivel de competición nacional base).
8. APARATO DE ANILLAS: NORMATIVA TÉCNICA NACIONAL BASE GAM.
9. ELEMENTOS TÉCNICOS EN ANILLAS (Niveles de competición nacional base)
10. PREPARACIÓN FÍSICA EN LA ETAPA DE TECNIFICACIÓN DE LA GIMNASIA ARTÍSTICA
11. APARATO DE BARRA DE EQUILIBRIOS: NORMATIVA TÉCNICA NACIONAL BASE GAF.

12. ELEMENTOS TÉCNICOS EN BARRA DE EQUILIBRIOS (Nivel de competición nacional base)
13. SALTO: saltos con entrada con giro en el primer vuelo (Tsukahara y Kasamatsu)
14. PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO EN LA ETAPA DE TECNIFICACIÓN EN GIMNASIA ARTÍSTICA
15. APARATO DE BARRA DE PARALELAS: NORMATIVA TÉCNICA NACIONAL BASE GAM
16. ELEMENTOS TÉCNICOS EN PARALELAS (Nivel de competición nacional base)
17. APARATO DE BARRA DE BARRA FIJA: NORMATIVA TÉCNICA NACIONAL BASE GAM.
18. ELEMENTOS TÉCNICOS EN BARRA FIJA (Nivel de competición nacional base)
19. APARATO DE BARRA DE PARALELAS ASIMÉTRICAS: NORMATIVA TÉCNICA NACIONAL BASE GAF.
20. ELEMENTOS TÉCNICOS EN PARALELAS ASIMÉTRICAS (Nivel de competición nacional base)
21. CÓDIGO DE PUNTUACION (I)

## 6. Cronograma

### 6.1. Cronograma de la asignatura \*

Sem	Actividad presencial en aula	Actividad presencial en laboratorio	Otra actividad presencial	Actividades de evaluación
1			<p><b>Presentación de la asignatura y Tema 1: Normativa base suelo</b> Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p> <p><b>Tema 2: Acrobáticos suelo</b> Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas</p>	
2			<p><b>Tema 2: Acrobáticos suelo</b> Duración: 04:00 OT: Otras actividades formativas</p>	<p><b>Cuaderno de la Asignatura - Pregunta 1. Bloque suelo I</b> TI: Técnica del tipo Trabajo Individual Evaluación continua Duración: 10:00</p>
3			<p><b>Tema 2: Acrobáticos suelo</b> Duración: 04:00 OT: Otras actividades formativas</p>	
4			<p><b>Tema 3: Técnica elementos no acrobáticos en suelo</b> Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas</p> <p><b>Tema 4: Técnica elementos gimnásticos en suelo</b> Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas</p>	<p><b>Cuaderno de la Asignatura - Pregunta 2. Bloque suelo II.</b> TI: Técnica del tipo Trabajo Individual Evaluación continua Duración: 10:00</p>
5			<p><b>Tema 5: Diseño del microciclo de entrenamiento</b> Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p> <p><b>Tema 6: Normativa base potro con arcos</b> Duración: 01:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p> <p><b>Tema 7: Técnica potro con arcos</b> Duración: 01:00 OT: Otras actividades formativas</p>	<p><b>Cuaderno de la Asignatura - Pregunta 3. Diseño microciclo</b> TI: Técnica del tipo Trabajo Individual Evaluación continua Duración: 15:00</p>
6			<p><b>Tema 7: Técnica potro con arcos</b> Duración: 04:00 OT: Otras actividades formativas</p>	<p><b>Cuaderno de la Asignatura - Pregunta 4. Bloque Potro con arcos - Anillas</b> TI: Técnica del tipo Trabajo Individual Evaluación continua Duración: 10:00</p>

7			<p><b>Tema 8: Normativa base anillas</b> Duración: 01:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p> <p><b>Tema 9. Técnica en anillas</b> Duración: 03:00 OT: Otras actividades formativas</p>	
8			<p><b>Tema 9: Técnica en anillas</b> Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas</p> <p><b>Tema 10: Preparación física etapa de tecnificación</b> Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p>	<p><b>Cuaderno de la Asignatura - Pregunta 5. Preparación Física</b> TI: Técnica del tipo Trabajo Individual Evaluación continua Duración: 20:00</p>
9			<p><b>Tema 11. Normativa base barra de equilibrios</b> Duración: 01:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p> <p><b>Tema 12: Técnica en barra de equilibrios</b> Duración: 03:00 OT: Otras actividades formativas</p>	
10			<p><b>Tema 12: Técnica en barra de equilibrios</b> Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas</p> <p><b>Tema 13: Técnica de salto</b> Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas</p>	<p><b>Cuaderno de la Asignatura - Pregunta 6: Bloque barra de equilibrios</b> TI: Técnica del tipo Trabajo Individual Evaluación continua Duración: 10:00</p>
11			<p><b>Tema 13: Técnica de salto</b> Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas</p> <p><b>Tema 14: Planificación del entrenamiento en la etapa de tecnificación</b> Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p>	
12			<p><b>Tema 15: Normativa base paralelas masculinas</b> Duración: 01:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p> <p><b>Tema 16: Técnica paralelas masculinas</b> Duración: 03:00 OT: Otras actividades formativas</p>	<p><b>Cuaderno de la Asignatura - Pregunta 7: Bloque salto - paralelas masculinas</b> TI: Técnica del tipo Trabajo Individual Evaluación continua Duración: 10:00</p>
13			<p><b>Tema 16: Técnica paralelas masculinas</b> Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas</p> <p><b>Tema 17: Normativa base Barra Fija</b> Duración: 01:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p> <p><b>Tema 18: Técnica barra fija</b> Duración: 01:00 OT: Otras actividades formativas</p>	

14			<b>Tema 18: Técnica barra fija</b> Duración: 03:00 OT: Otras actividades formativas  <b>Tema 19: Normativa base paralelas asimétricas</b> Duración: 01:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral	<b>Cuaderno de la Asignatura - Pregunta 8:</b> <b>Bloque barra fija - paralelas asimétricas</b> TI: Técnica del tipo Trabajo Individual Evaluación continua Duración: 10:00
15			<b>Tema 20: Técnica paralelas asimétricas</b> Duración: 04:00 OT: Otras actividades formativas	
16			<b>Tema 21: Código de Puntuación (COP)</b> Duración: 04:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral	
17				<b>Examen final teórico-práctico</b> EX: Técnica del tipo Examen Escrito Evaluación sólo prueba final Duración: 04:00

Las horas de actividades formativas no presenciales son aquellas que el estudiante debe dedicar al estudio o al trabajo personal.

Para el cálculo de los valores totales, se estima que por cada crédito ECTS el alumno dedicará dependiendo del plan de estudios, entre 26 y 27 horas de trabajo presencial y no presencial.

\* El cronograma sigue una planificación teórica de la asignatura y puede sufrir modificaciones durante el curso.

## 7. Actividades y criterios de evaluación

### 7.1. Actividades de evaluación de la asignatura

#### 7.1.1. Evaluación continua

Sem.	Descripción	Modalidad	Tipo	Duración	Peso en la nota	Nota mínima	Competencias evaluadas
2	Cuaderno de la Asignatura - Pregunta 1. Bloque suelo I	TI: Técnica del tipo Trabajo Individual	No Presencial	10:00	10%	5 / 10	CE10 CE07
4	Cuaderno de la Asignatura - Pregunta 2. Bloque suelo II.	TI: Técnica del tipo Trabajo Individual	No Presencial	10:00	10%	5 / 10	CE08 CG08
5	Cuaderno de la Asignatura - Pregunta 3. Diseño microciclo	TI: Técnica del tipo Trabajo Individual	No Presencial	15:00	20%	5 / 10	CG08 CG03
6	Cuaderno de la Asignatura - Pregunta 4. Bloque Potro con arcos - Anillas	TI: Técnica del tipo Trabajo Individual	No Presencial	10:00	10%	5 / 10	CE08 CE07
8	Cuaderno de la Asignatura - Pregunta 5. Preparación Física	TI: Técnica del tipo Trabajo Individual	No Presencial	20:00	20%	5 / 10	CE08 CE07
10	Cuaderno de la Asignatura - Pregunta 6: Bloque barra de equilibrios	TI: Técnica del tipo Trabajo Individual	No Presencial	10:00	10%	5 / 10	CE07 CG08 CG03
12	Cuaderno de la Asignatura - Pregunta 7: Bloque salto - paralelas masculinas	TI: Técnica del tipo Trabajo Individual	No Presencial	10:00	10%	5 / 10	CE10 CE07
14	Cuaderno de la Asignatura - Pregunta 8: Bloque barra fija - paralelas asimétricas	TI: Técnica del tipo Trabajo Individual	No Presencial	10:00	10%	5 / 10	CE07 CG08 CE13

#### 7.1.2. Evaluación sólo prueba final

Sem	Descripción	Modalidad	Tipo	Duración	Peso en la nota	Nota mínima	Competencias evaluadas
17	Examen final teórico-práctico	EX: Técnica del tipo Examen Escrito	No Presencial	04:00	100%	5 / 10	CE07 CG08 CE13 CE10 CE08 CG03

### 7.1.3. Evaluación convocatoria extraordinaria

No se ha definido la evaluación extraordinaria.

### 7.2. 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-práctico de todos los contenidos desarrollados en la asignatura.

## 8. Recursos didácticos

### 8.1. Recursos didácticos de la asignatura

Nombre	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, Paris.	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	