

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

2023/24 - 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.....	7
8. Recursos didácticos.....	9

1. Datos descriptivos

1.1. Datos de la asignatura

Nombre de la asignatura	115100129 - Aplicación Deportiva I: Gimnasia Artística Masculina y Deportiva
No de créditos	6 ECTS
Carácter	Optativa
Curso	Cuarto curso
Semestre	Séptimo semestre
Período de impartición	Septiembre-Enero
Idioma de impartición	Castellano
Titulación	11AF - Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Centro responsable de la titulación	11 - Facultad De Ciencias De La Actividad Fisica Y Del Deporte - Inef
Curso académico	2023-24

2. Profesorado

2.1. Profesorado implicado en la docencia

Nombre	Despacho	Correo electrónico	Horario de tutorías *
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)

* 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 en aula	Actividad en laboratorio	Tele-enseñanza	Actividades de evaluación
1	Presentación de la asignatura y Tema 1: Normativa base suelo Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral	Tema 2: Acrobáticos suelo Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas		
2		Tema 2: Acrobáticos suelo Duración: 04:00 OT: Otras actividades formativas		Cuaderno de la Asignatura - Pregunta 1. Bloque suelo I TI: Técnica del tipo Trabajo Individual Evaluación continua No presencial Duración: 10:00
3		Tema 2: Acrobáticos suelo Duración: 04:00 OT: Otras actividades formativas		
4		Tema 3: Técnica elementos no acrobáticos en suelo Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas Tema 4: Técnica elementos gimnásticos en suelo Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas		Cuaderno de la Asignatura - Pregunta 2. Bloque suelo II. TI: Técnica del tipo Trabajo Individual Evaluación continua No presencial Duración: 10:00
5	Tema 5: Diseño del microciclo de entrenamiento Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral Tema 6: Normativa base potro con arcos Duración: 01:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral	Tema 7: Técnica potro con arcos Duración: 01:00 OT: Otras actividades formativas		Cuaderno de la Asignatura - Pregunta 3. Diseño microciclo TI: Técnica del tipo Trabajo Individual Evaluación continua No presencial Duración: 15:00
6		Tema 7: Técnica potro con arcos Duración: 04:00 OT: Otras actividades formativas		Cuaderno de la Asignatura - Pregunta 4. Bloque Potro con arcos - Anillas TI: Técnica del tipo Trabajo Individual Evaluación continua No presencial Duración: 10:00
7	Tema 8: Normativa base anillas Duración: 01:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral	Tema 9: Técnica en anillas Duración: 03:00 OT: Otras actividades formativas		
8	Tema 10: Preparación física etapa de tecnificación Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral	Tema 9: Técnica en anillas Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas		Cuaderno de la Asignatura - Pregunta 5. Preparación Física TI: Técnica del tipo Trabajo Individual Evaluación continua No presencial Duración: 10:00

9	Tema 11. Normativa base barra de equilibrios Duración: 01:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral	Tema 12: Técnica en barra de equilibrios Duración: 03:00 OT: Otras actividades formativas		
10		Tema 12: Técnica en barra de equilibrios Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas Tema 13: Técnica de salto Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas		Cuaderno de la Asignatura - Pregunta 6: Bloque barra de equilibrios TI: Técnica del tipo Trabajo Individual Evaluación continua No presencial Duración: 10:00
11	Tema 14: Planificación del entrenamiento en la etapa de tecnificación Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral	Tema 13: Técnica de salto Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas		
12	Tema 15: Normativa base paralelas masculinas Duración: 01:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral	Tema 16: Técnica paralelas masculinas Duración: 03:00 OT: Otras actividades formativas		Cuaderno de la Asignatura - Pregunta 7: Bloque salto - paralelas masculinas TI: Técnica del tipo Trabajo Individual Evaluación continua No presencial Duración: 10:00
13	Tema 17: Normativa base Barra Fija Duración: 01:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral	Tema 16: Técnica paralelas masculinas Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas Tema 18: Técnica barra fija Duración: 01:00 OT: Otras actividades formativas		
14	Tema 19: Normativa base paralelas asimétricas Duración: 01:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral	Tema 18: Técnica barra fija Duración: 03:00 OT: Otras actividades formativas		Cuaderno de la Asignatura - Pregunta 8: Bloque barra fija - paralelas asimétricas TI: Técnica del tipo Trabajo Individual Evaluación continua No presencial Duración: 10:00 Presentación Pregunta Cuaderno de la Asignatura PI: Técnica del tipo Presentación Individual Evaluación continua Presencial Duración: 10:00
15		Tema 20: Técnica paralelas asimétricas Duración: 03:00 OT: Otras actividades formativas		
16	Tema 21: Código de Puntuación (COP) Duración: 04:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral			
17				EVALUACIÓN GLOBAL: Examen final teórico-práctico EX: Técnica del tipo Examen Escrito Evaluación sólo prueba final No presencial Duración: 04:00

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.

7. Actividades y criterios de evaluación

7.1. Actividades de evaluación de la asignatura

7.1.1. Evaluación (progresiva)

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	CG08 CE08
5	Cuaderno de la Asignatura - Pregunta 3. Diseño microciclo	TI: Técnica del tipo Trabajo Individual	No Presencial	15:00	20%	5 / 10	CG03 CG08
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	10:00	10%	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	CG03 CG08 CE07
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	CG08 CE13 CE07

14	Presentación Pregunta Cuaderno de la Asignatura	PI: Técnica del tipo Presentación Individual	Presencial	10:00	10%	5 / 10	CG03 CE13
----	---	--	------------	-------	-----	--------	--------------

7.1.2. Prueba evaluación global

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

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 PROGRESIVA**.

- El cuaderno consta de 8 preguntas sobre los diferentes bloques de contenidos de la asignatura.
- Se debe dar respuesta a todas las preguntas estando baremadas 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 **EVALUACION GLOBAL** 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 CHAUTEMPS, G. (1997) "Gimnasia Deportiva". Editorial Agonos, Zaragoza.	Bibliografía	
SANDS, W.A. (2003) "Scientific aspects of women's gymnastics". Ed Karger, USA.	Bibliografía	
http://infogimnasia.over-blog.es	Recursos web	
http://www.rfegimnasia.es	Recursos web	
http://www.fig-gymnastics.com/site/	Recursos web	