ANX-PR/CL/001-01
GUÍA DE APRENDIZAJE

ASIGNATURA

115100040 - Tecnificación En Deporte: Gimnasia Artística Masculina Y Femenina

PLAN DE ESTUDIOS

11AF - Grado En Ciencias De La Actividad Física Y Del Deporte

CURSO ACADÉMICO Y SEMESTRE

2023/24 - Segundo 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....10

1. Datos descriptivos

1.1. Datos de la asignatura

Nombre de la asignatura	115100040 - Tecnificación en Deporte: Gimnasia Artística Masculina y Femenina
No de créditos	6 ECTS
Carácter	Optativa
Curso	Tercero curso
Semestre	Sexto semestre
Período de impartición	Febrero-Junio
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 - 14:00 X - 10:00 - 14:00 Las tutorias se podrán realizar en el despacho (204) o en la sala de gimnasia artística (tutoría práctica)

* 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

- BiomecÁnica De La Afyd

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 Kinesiología 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

CE04 - Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de deporte escolar orientados al desarrollo personal y social de las personas implicadas y dotados de una dimensión educativa. Nivel 3.

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

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

4.2. Resultados del aprendizaje

RA227 - Ser capaz de planificar y dirigir sesiones y periodos de entrenamiento de iniciación en Gimnasia Artística

RA101 - Aplicación de habilidades, técnicas y metodologías adquiridas en los módulos básicos para el correcto desempeño de la profesión según el itinerario elegido

5. Descripción de la asignatura y temario

5.1. 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 del entrenamiento deportivo en la etapa de Iniciación Deportiva.

5.2. Temario de la asignatura

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

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

8		**Tema 8: Preparación física en la etapa de iniciación hacia la gimnasia artística** Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral **Tema 9. Elementos técnicos en barra de equilibrios** 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: 15:00
9		**Tema 9. Elementos técnicos en barra de equilibrios** Duración: 04:00 OT: Otras actividades formativas		
10		**Tema 9. Elementos técnicos en barra de equilibrios** Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas **Tema 9. Elementos técnicos en salto** Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas		**Cuaderno de la asignatura - Pregunta 6: Barra de equilibrios** TI: Técnica del tipo Trabajo Individual Evaluación continua No presencial Duración: 10:00
11		**Tema 9. Elementos técnicos en salto** Duración: 04:00 OT: Otras actividades formativas		
12		**Tema 11: Planificación del entrenamiento en la etapa de iniciación deportiva en gimnasia artística** Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral **Tema 12. Elementos técnicos en paralelas masculinas** Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas		**Cuaderno de la asignatura - Pregunta 7: Salto** TI: Técnica del tipo Trabajo Individual Evaluación continua No presencial Duración: 10:00
13		**Tema 12. Elementos técnicos en paralelas masculinas** Duración: 04:00 OT: Otras actividades formativas		
14		**Tema 13. Elementos técnicos en barra fija** Duración: 04:00 OT: Otras actividades formativas		
15		**Tema 13. Elementos técnicos en paralelas asimétricas** Duración: 04:00 OT: Otras actividades formativas		**Cuaderno de la asignatura - Pregunta 8: Paralelas masculinas - barra fija** TI: Técnica del tipo Trabajo Individual Evaluación continua No presencial Duración: 09:45 **Exposición pregunta cuaderno** PI: Técnica del tipo Presentación Individual Evaluación continua Presencial Duración: 00:15

16		**Tema 13. Elementos técnicos en paralelas asimétricas** Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas **Tema 14. La competición en gimnasia artística** Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral		
17				**EVALUACION GLOBAL: Examen teórico práctico** EX: Técnica del tipo Examen Escrito Evaluación sólo prueba final 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.

* El cronograma sigue una planificación teórica de la asignatura y puede sufrir modificaciones durante el curso derivadas de la situación creada por la COVID-19.

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 I Suelo	TI: Técnica del tipo Trabajo Individual	No Presencial	10:00	10%	5 / 10	CE04 CE07
3	Cuaderno de la asignatura - Pregunta 2: Bloque I Suelo	TI: Técnica del tipo Trabajo Individual	No Presencial	10:00	10%	5 / 10	CE07
4	Cuaderno de la asignatura - Pregunta 3: La sesión de entrenamiento	TI: Técnica del tipo Trabajo Individual	No Presencial	20:00	10%	5 / 10	CE04
7	Cuaderno de la asignatura - Pregunta 4: Bloque Potro con Arcos - Anillas	TI: Técnica del tipo Trabajo Individual	No Presencial	10:00	10%	5 / 10	CE04
8	Cuaderno de la asignatura - Pregunta 5: Preparación Física	TI: Técnica del tipo Trabajo Individual	No Presencial	15:00	20%	5 / 10	CE07 CG08 CE04
10	Cuaderno de la asignatura - Pregunta 6: Barra de equilibrios	TI: Técnica del tipo Trabajo Individual	No Presencial	10:00	10%	5 / 10	CE07 CG08
12	Cuaderno de la asignatura - Pregunta 7: Salto	TI: Técnica del tipo Trabajo Individual	No Presencial	10:00	10%	5 / 10	CG08
15	Cuaderno de la asignatura - Pregunta 8: Paralelas masculinas - barra fija	TI: Técnica del tipo Trabajo Individual	No Presencial	09:45	10%	5 / 10	CE04 CE07

15	Exposición pregunta cuaderno	PI: Técnica del tipo Presentación Individual	Presencial	00:15	10%	5 / 10	CG08

7.1.2. Prueba evaluación global

Sem	Descripción	Modalidad	Tipo	Duración	Peso en la nota	Nota mínima	Competencias evaluadas
17	EVALUACION GLOBAL: Examen teórico práctico	EX: Técnica del tipo Examen Escrito	Presencial	04:00	100%	5 / 10	CE07 CG08 CE04

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.**

1. El cuaderno consta de 8 preguntas sobre los diferentes bloques de contenidos de la asignatura.
2. Se debe dar respuesta a TODAS las preguntas estando baremadas en función de un porcentaje específico de valoración de cada pregunta.
3. Para superar la asignatura se deberá alcanzar una nota mínima media de 5.00 puntos.
4. Una de las preguntas deberas ser expuesta en clase por el estudiante y se valorará con 1 punto de cara a la nota final.

- Para la **EVALUACION GLOBAL** se establece un examen final teórico-practico 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". Laussanne.	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	