



UNIVERSIDAD
POLITÉCNICA
DE MADRID

PROCESO DE
COORDINACIÓN DE LAS
ENSEÑANZAS PR/CL/001



Facultad CC. Actividad Física y
Deporte

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

2025/26 - 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..... | 9 |
| 8. Recursos didácticos..... | 12 |
| 9. Otra información..... | 13 |

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 Cc. Actividad Física Y Deporte |
| Curso académico | 2025-26 |

2. Profesorado

2.1. Profesorado implicado en la docencia

| Nombre | Despacho | Correo electrónico | Horario de tutorías * |
|--|-----------------|---------------------------|--|
| Carlos Alberto Cordente Martínez (Coordinador/a) | | carlos.cordente@upm.es | Sin horario. |
| Benjamin Bango Melcon | 206 | benjamin.bango@upm.es | L - 09:00 - 11:00 X - 09:00 - 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

- Tecnificación En Deporte: Gimnasia Artística Masculina Y Femenina
- Habilidades Gimnásticas
- Planificación Y Entrenamiento Físico De Alto Nivel
- Metodología Del Entrenamiento Deportivo Y Acondicionamiento Físico

3.2. Otros conocimientos previos recomendados para cursar la asignatura

El plan de estudios Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte no tiene definidos otros conocimientos previos para esta asignatura.

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.

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 conducir y planificar el entrenamiento para la preparación de competición a nivel nacional en estas especialidades gimnásticas.

5.2. Temario de la asignatura

1. INTRODUCCION. Contextualización, niveles de competición y características específicas de la competición nacional en gimnasia artística
2. ACONDICIONAMIENTO FÍSICO PARA LA PRÁCTICA DE LA GIMNASIA ARTÍSTICA EN LA ETAPA DE INICIACIÓN: Cualidades Físicas Específicas, posturales y patrones motores básicos.
3. ELEMENTOS TÉCNICOS ACROBÁTICOS EN SUELO: Volteos y mortales complejos, adelante y atrás, con o sin giros longitudinales.
4. ELEMENTOS TÉCNICOS NO ACROBÁTICOS EN SUELO: Elementos complejos no acrobáticos de Gimnasia Artística Masculina y Elementos complejos de danza de Gimnasia Artística Femenina.
5. ELEMENTOS TÉCNICOS EN PARALELAS ASIMÉTRICAS Y BARRA FIJA: Elementos de dificultad para la competición nacional.
6. ELEMENTOS TÉCNICOS EN CABALLO CON ARCOS: Tijeras, molinos con giro, desplazamientos y salidas de dificultad a nivel de competición nacional.
7. ELEMENTOS TÉCNICOS EN SALTO: Saltos con los distintos tipos de entrada de dificultad a nivel nacional.
8. PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DE COMPETICIÓN NACIONAL EN GIMNASIA ARTÍSTICA: Programación y Periodización.
9. ELEMENTOS TÉCNICOS EN PARALELAS: Elementos de dificultad para la competición nacional.
10. ELEMENTOS TÉCNICOS EN BARRA DE EQUILIBRIOS: Entradas, salidas, elementos acrobáticos con vuelo, elementos acrobáticos sin vuelo (mantenimientos y rodamientos), elementos de danza (saltos y giros) para

la competición nacional.

11. 11. ELEMENTOS TÉCNICOS EN ANILLAS: Elementos de dificultad para la competición nacional.

12. 12. LA COMPETICIÓN NACIONAL EN GIMNASIA ARTÍSTICA: Niveles, normativas, requisitos de participación y desarrollo de la competición nacional. Conocimiento del Código de Puntuación. Elementos técnicos de dificultad.

6. Cronograma

6.1. Cronograma de la asignatura *

| Sem | Actividad tipo 1 | Actividad tipo 2 | Tele-enseñanza | Actividades de evaluación |
|-----|------------------|---|----------------|---------------------------|
| 1 | | <p>Presentación de la Asignatura y Tema 1 Duración: 01:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p> <p>Tema 2: Acondicionamiento Físico Específico para el rendimiento competitivo en Gimnasia Artística. Duración: 03:00 OT: Otras actividades formativas / Evaluación</p> | | |
| 2 | | <p>Tema 2: Acondicionamiento Físico Específico para el rendimiento competitivo en Gimnasia Artística. Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p> <p>Tema 3: Elementos técnicos acrobáticos en suelo Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas / Evaluación</p> | | |
| 3 | | <p>Tema 3: Elementos técnicos acrobáticos en suelo Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas / Evaluación</p> <p>Tema 3: Elementos técnicos acrobáticos en suelo Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas / Evaluación</p> | | |
| 4 | | <p>Tema 3: Elementos técnicos acrobáticos en suelo Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas / Evaluación</p> <p>Tema 4: Elementos no acrobáticos en suelo Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas / Evaluación</p> | | |

| | | | | |
|----|--|---|--|--|
| 5 | | <p>Tema 5. Elementos técnicos en paralelas asimétricas y barra fija. Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas / Evaluación</p> <p>Tema 5. Elementos técnicos en paralelas asimétricas y barra fija. Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas / Evaluación</p> | | |
| 6 | | <p>Tema 5. Elementos técnicos en paralelas asimétricas y barra fija. Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas / Evaluación</p> <p>Tema 5. Elementos técnicos en paralelas asimétricas y barra fija. Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas / Evaluación</p> | | |
| 7 | | <p>Tema 5. Elementos técnicos en paralelas asimétricas y barra fija. Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas / Evaluación</p> <p>Tema 6. Elementos técnicos en caballo con arcos. Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas / Evaluación</p> | | |
| 8 | | <p>Tema 6. Elementos técnicos en caballo con arcos. Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas / Evaluación</p> <p>Tema 6. Elementos técnicos en caballo con arcos. Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas / Evaluación</p> | | |
| 9 | | <p>Tema 7. Elementos técnicos en salto. Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas / Evaluación</p> <p>Tema 7. Elementos técnicos en salto. Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas / Evaluación</p> | | |
| 10 | | <p>Tema 7. Elementos técnicos en salto. Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas / Evaluación</p> <p>Tema 8: Planificación del entrenamiento de competición nacional en gimnasia artística. Duración: 02:00</p> | | |

| | | | | |
|----|--|--|--|--|
| | | LM: Actividad del tipo Lección Magistral | | |
| 11 | | <p>Tema 8: Planificación del entrenamiento de competición nacional en gimnasia artística. Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p> <p>Tema 9. Elementos técnicos en paralelas. Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas / Evaluación</p> | | |
| 12 | | <p>Tema 9. Elementos técnicos en paralelas. Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas / Evaluación</p> <p>Tema 10. Elementos técnicos en barra de equilibrios. Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas / Evaluación</p> | | |
| 13 | | <p>Tema 10. Elementos técnicos en barra de equilibrios. Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas / Evaluación</p> <p>Tema 11. Elementos técnicos en anillas. Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas / Evaluación</p> | | |
| 14 | | <p>Tema 11. Elementos técnicos en anillas. Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas / Evaluación</p> <p>Tema 12. La competición nacional en gimnasia artística Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas / Evaluación</p> | | |
| 15 | | <p>Tema 12. La competición nacional en gimnasia artística Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas / Evaluación</p> <p>Tema 12. La competición nacional en gimnasia artística Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas / Evaluación</p> | | |
| | | | | <p>Cuaderno de la asignatura: Fundamentos básicos y aparatos, TI: Técnica del tipo Trabajo Individual Evaluación Progresiva No presencial Duración: 100:00</p> <p>Exámen teórico EX: Técnica del tipo Examen Escrito Evaluación Progresiva</p> |

| | | | | |
|----|--|--|--|--|
| 16 | | | | Presencial Duración: 02:00 Exámen práctico PIL: Técnica del tipo Presentación Individual en Laboratorio Evaluación Global No presencial Duración: 02:00 Examen teórico EX: Técnica del tipo Examen Escrito Evaluación Global No presencial Duración: 02:00 |
| 17 | | | | |

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 |
|------|---|---|---------------|----------|-----------------|-------------|--------------------------------------|
| 16 | Cuaderno de la asignatura: Fundamentos básicos y aparatos, | TI: Técnica del tipo Trabajo Individual | No Presencial | 100:00 | 70% | 4 / 10 | CG03 CE10 CG08 CE08 CE07 |
| 16 | Exámen teórico | EX: Técnica del tipo Examen Escrito | Presencial | 02:00 | 30% | 4 / 10 | CG03 CE10 CG08 CE08 CE07 |

7.1.2. Prueba evaluación global

| Sem | Descripción | Modalidad | Tipo | Duración | Peso en la nota | Nota mínima | Competencias evaluadas |
|-----|-----------------|--|---------------|----------|-----------------|-------------|--------------------------------------|
| 16 | Exámen práctico | PIL: Técnica del tipo Presentación Individual en Laboratorio | No Presencial | 02:00 | 30% | 5 / 10 | CG08 CE08 CE07 CG03 CE10 |
| 16 | Examen teórico | EX: Técnica del tipo Examen Escrito | No Presencial | 02:00 | 70% | 5 / 10 | CG03 CE10 CG08 CE08 CE07 |

7.1.3. Evaluación convocatoria extraordinaria

| Descripción | Modalidad | Tipo | Duración | Peso en la nota | Nota mínima | Competencias evaluadas |
|-------------|-----------|------|----------|-----------------|-------------|------------------------|
|-------------|-----------|------|----------|-----------------|-------------|------------------------|

| | | | | | | |
|--------------------------------------|--|------------|-------|-----|--------|--------------------------------------|
| Exámen teórico | EX: Técnica del tipo Examen Escrito | Presencial | 02:00 | 70% | 5 / 10 | CG03 CG08 CE08 CE07 CE10 |
| Exámen práctico | PIL: Técnica del tipo Presentación Individual en Laboratorio | Presencial | 02:00 | 30% | 5 / 10 | CG03 CE10 CG08 CE08 CE07 |
| Exámen teórico | EX: Técnica del tipo Examen Escrito | Presencial | 02:00 | 30% | 4 / 10 | CG03 CE10 CG08 CE08 CE07 |
| Entrega de cuaderno de la asignatura | TI: Técnica del tipo Trabajo Individual | Presencial | 00:00 | 70% | 4 / 10 | CG03 CE10 CG08 CE08 CE07 |

7.2. Criterios de evaluación

EVALUACIÓN PROGRESIVA:

- CUADERNO DE LA ASIGNATURA: 60% de la nota de Evaluación Progresiva.

- 35% presentación de contenidos teórico-prácticos.

- 35% vídeo de contenidos prácticos.

- EXAMEN ESCRITO: 30% de la Nota de Evaluación Progresiva.

La nota final será el resultado de la suma de la nota de cada uno de los apartados, siempre que cada uno supere

una nota de 4 puntos y la media de los apartados llegue a 5 puntos. El alumnado que opte por un sistema de evaluación progresiva y no superen las notas de 4 puntos en alguno de los apartados, podrán recuperar en la convocatoria extraordinaria sólo los apartados no aptos, de manera que les posibilite llegar al apto (5 puntos).

EVALUACIÓN GLOBAL:

El alumnado que opta por renunciar a la evaluación progresiva en la convocatoria ordinaria y/o la extraordinaria, la calificación queda a expensas de los exámenes finales teórico y práctico de la convocatoria correspondiente.

- PARTE TEÓRICA: 70% Examen escrito teórico-práctico de conocimientos básicos de acciones principales y errores comunes, características de puntuación, equipamientos específicos y destrezas básicas, en cada uno de los aparatos.

- PARTE PRÁCTICA: 30% Video de ejecución y metodología con las correspondientes ayudas, de destrezas prácticas realizadas durante el curso en los aparatos de Suelo, Barra Fija ó Paralelas Asimétricas, y un tercer aparato a elegir entre los otros 6 impartidos durante el curso.

La nota final será la suma de las dos partes, siendo imprescindible superar ambas con 5 puntos.

8. Recursos didácticos

8.1. Recursos didácticos de la asignatura

| Nombre | Tipo | Observaciones |
|---|--------------|---------------|
| ARKAEV L.I. & SUCHILIN N.G. (2024). ¿How to create a Champions: The Theory and Methodology of Training Top-Class Gymnasts?. Oxford: Meyer & Meyer Sport | Bibliografía | |
| BESSI, F. (2016) ¿El mundo de la Gimnasia- en Teoría y Práctica?. Buenos Aires: Editorial Dunken 2016 | Bibliografía | |
| 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 | |
| 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 (2025) Código de Puntuación. Gimnasia Artística Femenina. Federación Internacional de Gimnasia. | Bibliografía | |

| | | |
|--|--------------|--|
| CARRASCO, R. (1980) "Gymnastique pedagogique aux agrés". Vigot, París. | Bibliografía | |
| FIG (2025) "Código Internacional de Puntuación. Gimnasia Artística Masculina". Lausanne. | Bibliografía | |
| SANDS, W.A. (2003) "Scientific aspects of women's gymnastics". Ed Karger, USA. | Bibliografía | |
| http://www.rfegimnasia.es | Recursos web | |
| http://www.fig-gymnastics.com/site/ | Recursos web | |
| https://stsstudy.com | Recursos web | |
| https://www.fb-curves.com/en/ | Recursos web | |

9. Otra información

9.1. Otra información sobre la asignatura

En base a principios de calidad de la enseñanza, queda a criterio del profesor modificar los contenidos o el orden de los mismos a lo largo del curso si lo considera oportuno.