



FICHA TÉCNICA DE LA ASIGNATURA.

DATOS IDENTIFICATIVOS DE LA ASIGNATURA:

Asignatura:	Habilidades gimnásticas					
Subject:	Gymnastics skills					
Titulación:	Grado en Ciencias del Deporte					
Departamento:	Deportes					
Módulo:	Fundamentos de los Deportes			Código:	115000019	
Itinerario/s:	TODOS			Carácter:	OBLIGATORIA	
Créditos ECTS:	6	Semestre:	Tercero	Lengua:	Español	
Contextualización en el grado:	Formación específica en habilidades gimnásticas para su aplicación en el ámbito de la Educación Física y la Iniciación Deportiva..					
Relación con otras asignaturas del grado:	Educación Física de Base, Aprendizaje y Control Motor, Kinesiólogía y Sistemática de la AFyD.					
Recomendaciones y observaciones:	<ul style="list-style-type: none"> - El alumnado deberá asistir a clase con indumentaria adecuada para la práctica deportiva. - Durante las clases, queda terminantemente prohibido llevar en el cuerpo cualquier objeto extraño al mismo: relojes, pendientes, cadenas, pulseras en muñecas o tobillos, anillos, piercing, etc. 					

COMPETENCIAS Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE:

Competencias Generales:
CG 1. Desarrollar y mostrar en su aplicación una alta capacidad de análisis y de síntesis de la información relativa al campo de conocimiento y profesional.
CG 4. Mostrar disposición y habilidad para el trabajo en equipo.
Competencias Específicas:
CE 2. Aplicar, de manera fundamentada y argumentada, los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales en el diseño y puesta en práctica de propuestas y programas de Educación Física en el contexto educativo
CE5. Seleccionar y saber utilizar, en la puesta en práctica de programas de Educación Física, el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad y para cada contexto.
CE 11 Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica actividad física y del deporte, entre la población que realiza entrenamiento deportivo.

**Resultados de aprendizaje:**

Conocer las disciplinas deportivas que se integran dentro del deporte de la Gimnasia conociendo las características específicas de las modalidades y especialidades de competición.

Conocer y dominar la terminología básica de los elementos técnicos fundamentales de las diferentes disciplinas gimnásticas.

Diseñar sesiones orientadas al aprendizaje de habilidades en el ámbito educativo (ESO) utilizando las habilidades gimnásticas como contenido.

Diseñar sesiones orientadas al ámbito de la iniciación deportiva en las disciplinas de gimnasia artística y gimnasia rítmica atendiendo a las características propias del grupo al que van dirigidas: nivel, edad, materiales propios de cada disciplina, recursos didácticos aplicables.

Experimentar mediante la práctica situaciones de enseñanza-aprendizaje y colaboración (ayuda recíproca) entre alumnos llegando a valorar las propias posibilidades y limitaciones, y potenciar la mejora de la confianza en uno mismo.

PROGRAMA DE CONTENIDOS:**Unidades temáticas:**

Tema 1:	Introducción a las disciplinas gimnásticas I: Gimnasia Rítmica. Modalidades, aparatos y generalidades sobre reglamentación.
Tema 2:	Terminología I: Gimnasia Rítmica (Modalidad individual). Terminología básica y principios técnicos de los elementos gimnásticos.
Tema 3:	Terminología II: Gimnasia Rítmica (Modalidad conjuntos). Terminología básica y principios técnicos de los elementos gimnásticos.
Tema 4:	Bases estructurales de la técnica y control de la postura corporal de base. Orientación y utilización del espacio-ritmo.
Tema 5:	Técnica de Manos Libres. Iniciación a las técnicas de manos libres. Análisis y progresiones técnicas pedagógicas. Simbología y representación gráfica de los diferentes grupos corporales.
Tema 6:	Técnica base de las acciones acrobáticas y colaboraciones en Gimnasia Rítmica. Análisis y progresiones técnicas pedagógicas.
Tema 7:	Técnica específica de aparatos gimnásticos: Iniciación a la técnica específica con los diferentes aparatos de Gimnasia Rítmica: cuerda, pelota, aro, mazas y cinta. Análisis y progresiones técnicas pedagógicas.
Tema 8:	Introducción a las disciplinas gimnásticas II: Gimnasia Artística. Modalidades, aparatos y generalidades sobre reglamentación.
Tema 9:	Terminología III: Gimnasia Artística. Terminología básica y Principios técnicos de los elementos gimnásticos.
Tema 10:	La relación entre la motricidad general y la motricidad técnica gimnásticas.



Tema 11:	Las habilidades gimnásticas aplicadas al ámbito educativo.
Tema 12:	Habilidades gimnásticas I: elementos de giro y volteo.
Tema 13:	Habilidades gimnásticas II: elementos de apoyo, vuelo y suspensión.
Tema 14:	El material técnico y la seguridad; salas, aparatos, dispositivos auxiliares, equipamiento de los/las gimnastas y procedimientos de ayuda y protección.

Bibliografía Básica:

BARTA, A.; DURÁN, C. (1998). 1000 ejercicios y juegos de gimnasia rítmica deportiva. 2ª ed. Paidotribo.
 CANALDA, A. (1998) "Gimnasia rítmica deportiva, teoría y práctica". Editorial Paidotribo, Barcelona.
 CARRASCO, R. (1977) "Gymnastique aux agrés. L'activité du debutant. Programmes pédagogiques". Ed. Vigot, paris.
 FERNÁNDEZ, A. (1989) "Gimnasia Rítmica Deportiva. Fundamentos". Federación Española de Gimnasia. Madrid.
 FERNÁNDEZ, A. (1991) "Gimnasia Rítmica. Vol. 6" Comité Olímpico Español. Madrid.
 JASTRJEMBSKAIA, N. y TITOV, Y. (1998) "Rhythmic Gymnastics". Human Kinetics, Champaign, Illinois.
 LEGUET, J. (1989) "Actions motrices en gymnastique sportive" Vigot, Paris.
 MENDIZABAL, S y MENDIZÁBAL, I. (1987) "Iniciación a la gimnasia rítmica. Aros, mazas y cinta". Editorial Gymnos.
 READHEAD, L. (1993) "Manual de entrenamiento de Gimnasia Masculina" Paidotribo, Barcelona.
 STILL, C. (1993) "Manual de gimnasia artística femenina". Paidotribo, Barcelona.

Bibliografía Recomendada:

BODO SMITH, A. (1985). Gimnasia Rítmica. Vigot. París.
 CARRASCO, R. (1980) "Gymnastique pedagogique aux agrés". Vigot, París.
 ESTAPE, E.; LOPEZ, M. y GRANDE, I. (1999) "Las habilidades gimnásticas y acrobáticas en el ámbito educativo" Editorial INDE, Barcelona.
 FIG (2009) "Código Internacional de Puntuación. Gimnasia Artística Femenina". Lausanne.
 FIG (2009) "Código Internacional de Puntuación. Gimnasia Artística Masculina". Lausanne.
 FIG (2009) "Código Internacional de Puntuación. Gimnasia Rítmica". Lausanne.
 FERNÁNDEZ, A. (1989) "Gimnasia Rítmica Deportiva. Fundamentos". Federación Española de Gimnasia. Madrid.
 FERNÁNDEZ, A. (1991) "Gimnasia Rítmica. Vol. 6" Comité Olímpico Español. Madrid.
 LE CAMUS, C. (1982) "La Gymnastique Rythmique Sportive et sa valeur educative". VRIN.
 LISISTSKAYA, T. (1995) "Gimnasia rítmica". Editorial Paidotribo, Barcelona.
 THOMAS, L.; FIARD, J.; SOULARD, C. y CHAUTEMPS, G. (1997) "Gimnasia Deportiva". Editorial Agonos, Zaragoza.

Recursos:

Se utilizará para el desarrollo de las sesiones:

- Instalación específica de gimnasia artística con todos sus materiales fundamentales y auxiliares.
- Instalación deportiva específica de gimnasia rítmica. Pabellón: practicable con tapiz, espalderas, barras fijas en pared, espejos y aparatos manuales gimnásticos: cuerdas, aros, pelotas, mazas y cintas en un lugar accesible para su fácil uso.
- Pabellón, aparatos manuales y tapices de gimnasia rítmica.
- Materiales audiovisuales: equipo musical, equipos informáticos y audiovisuales (proyectores).



METODOLOGÍA:

Metodología docente:

Para el desarrollo de los contenidos variaremos la metodología docente utilizando el método de trabajo en grupo fundamentalmente optando por el trabajo autónomo del alumno y la lección magistral en determinados momentos.

Horas presenciales	40 %	Horas no presenciales	60 %
---------------------------	-------------	------------------------------	-------------

EVALUACIÓN:

Métodos Generales de Evaluación:

La evaluación será formativa (continua) en el caso de cumplir con una asistencia sistemática y continuada. La evaluación continua incluirá pruebas teóricas y prácticas realizadas durante el cuatrimestre y una prueba final teórica y práctica.

Tendrá carácter sumativa (final) si el alumno no supera las pruebas de evaluación formativa y/o no asiste de forma regular a las horas presenciales. La evaluación final consistirá en una prueba teórica y otra práctica que englobará todos los contenidos desarrollados en la asignatura y un trabajo final en el que se incluirán los contenidos desarrollados en las pruebas parciales correspondientes a la evaluación continua

Sistema de Calificación:

La calificación de la asignatura será:

1. En el caso de ser una evaluación formativa (continua): asistencia a las sesiones, participación activa del alumno, trabajos en el aula, trabajos autónomos y pruebas teóricas y prácticas en los porcentajes que se establezca en la guía de aprendizaje de la asignatura.
2. En el caso de ser sumativa (final): Valoración de la pruebas finales teóricas y prácticas y la valoración del trabajo teórico-práctico que realice el alumno.



GUÍA DE APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA.

Asignatura:	Habilidades Gimnásticas	Código:	019	Módulo:	Fundamentos de los Deportes
--------------------	-------------------------	----------------	------------	----------------	-----------------------------

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:

Asignatura:	Habilidades Gimnásticas	Código:	019	Módulo:	Fundamentos de los Deportes
--------------------	-------------------------	----------------	------------	----------------	-----------------------------

COMPETENCIA ESPECÍFICA:	CE 2.- Aplicar, de manera fundamentada y argumentada, los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales en el diseño y puesta en práctica de propuestas y programas de Educación Física en el contexto educativo.
--------------------------------	--

RESULTADO DE APRENDIZAJE (RA n°)		INDICADORES (Mínimos en Mayúsculas)	TEMAS RELACIONADOS
1º	Conocer las disciplinas deportivas que se integran dentro del deporte de la Gimnasia conociendo las características específicas de las modalidades y especialidades de competición.	<ul style="list-style-type: none"> - Identifica los aspectos externos (postura, desplazamiento, rotaciones, etc) e internos (acciones e intervención muscular) que definen la estructura de los elementos gimnásticos. - Establece estrategias para los diferentes tipos de destrezas gimnásticas en función de las características del aparato. - ELABORA EJERCICIOS ADAPTADOS A LA REGLAMENTACIÓN DE CADA MODALIDAD GIMNÁSTICA. 	Tema 1, Tema 4 y Tema 8
2º	Conocer y dominar la terminología básica de los elementos técnicos fundamentales de las diferentes disciplinas gimnásticas.	<ul style="list-style-type: none"> - DESCRIBE CON PRECISIÓN EN LA UTILIZACIÓN DE LOS TÉRMINOS ESPECÍFICOS LOS EJERCICIOS GIMNÁSTICOS EN LOS DIFERENTES APARATOS. - Utiliza con propiedad las acciones fundamentales de las especialidades gimnásticas y las utiliza para la descripción de ejercicios específicos. 	Tema 2, Tema 3 y Tema 9.



3º	Diseñar sesiones orientadas al aprendizaje de habilidades en el ámbito educativo (ESO) utilizando las habilidades gimnásticas como contenido.	<ul style="list-style-type: none"> - PLANIFICA PROGRESIONES Y EJERCICIOS ADAPTADOS A LOS NIVELES EDUCATIVOS TENIENDO EN CUENTA EL NIVEL CONCRETO DE APLICACIÓN. - Utiliza de forma eficaz los materiales gimnásticos propios utilizados en el ámbito educativo 	Tema 5, Tema 6, Tema 7, Tema 10 y Tema 11.
----	---	--	--

Asignatura:	Habilidades gimnásticas	Código:	019	Módulo:	Fundamentos de los Deportes
COMPETENCIA ESPECIFICA:	CE5. Seleccionar y saber utilizar, en la puesta en práctica de programas de Educación Física, el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad y para cada contexto.				
RESULTADO DE APRENDIZAJE		INDICADORES (Mínimos en Mayúsculas)		TEMAS RELACIONADOS	
4º	Diseñar sesiones orientadas al ámbito de la iniciación deportiva en las disciplinas de gimnasia artística y gimnasia rítmica atendiendo a las características propias del grupo al que van dirigidas: nivel, edad, materiales propios de cada disciplina, recursos didácticos aplicables.	<ul style="list-style-type: none"> - PLANIFICA PROGRESIONES Y EJERCICIOS ADECUADOS PARA LA INICIACIÓN DEPORTIVA HACIA LA GIMNASIA ARTÍSTICA Y RÍTMICA. - Utiliza de forma eficaz los materiales gimnásticos propios utilizados en el ámbito deportivo 		Tema 6, Tema 7, Tema 12, Tema 13 y Tema 14	
5º	Experimentar mediante la práctica situaciones de enseñanza-aprendizaje y colaboración (ayuda recíproca) entre alumnos llegando a valorar las propias posibilidades y limitaciones, y potenciar la mejora de la confianza en uno mismo	<ul style="list-style-type: none"> - IDENTIFICA LA DIFICULTAD DE LOS EJERCICIOS Y ACTIVIDADES GIMNÁSTICAS EN FUNCIÓN DE LA COMPLEJIDAD TÉCNICA Y EL RIESGO QUE IMPLICA SU EJECUCIÓN. - Valora la complejidad de los ejercicios gimnásticos pudiendo definir el marco mas adecuado para su puesta en práctica. 		Tema 6, Tema 7, Tema 12, Tema 13 y Tema 14	



Asignatura:	Habilidades Gimnásticas	Código:	019	Módulo:	Fundamentos de los Deportes
COMPETENCIA ESPECÍFICA:	CE 11 Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica actividad física y del deporte, entre la población que realiza entrenamiento deportivo				
RESULTADO DE APRENDIZAJE		INDICADORES (Mínimos en Mayúsculas)		TEMAS RELACIONADOS	
5º	Experimentar mediante la práctica situaciones de enseñanza-aprendizaje y colaboración (ayuda recíproca) entre alumnos llegando a valorar las propias posibilidades y limitaciones, y potenciar la mejora de la confianza en uno mismo	- IDENTIFICA LA DIFICULTAD DE LOS EJERCICIOS Y ACTIVIDADES GIMNÁSTICAS EN FUNCIÓN DE LA COMPLEJIDAD TÉCNICA Y EL RIESGO QUE IMPLICA SU EJECUCIÓN.		Tema 6, Tema 7, Tema 12, Tema 13 y Tema 14	

**DESARROLLO DE LOS TEMAS DE LA ASIGNATURA:**

Asignatura:	Habilidades Gimnásticas	Código:	019	Módulo:	Fundamentos de los Deportes
DESCRIPCIÓN GENERAL Y OBSERVACIONES:	Para el desarrollo de los temas de la asignatura variaremos la metodología docente utilizando el método de trabajo en grupo (docencia práctica y aprendizaje cooperativo) fundamentalmente optando por el trabajo autónomo del alumno y la lección magistral (método expositivo) en determinados momentos.				
METODOLOGÍA	ACTIVIDADES FORMATIVAS		TEMAS		
	PRESENCIALES	NO PRESENCIALES			
- DOCENCIA PRÁCTICA.	<ul style="list-style-type: none"> - Reproducción de modelos. - Supuestos prácticos. - Prácticas de enseñanza. - Trabajos dirigidos grupales. 	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajo personal. - Trabajo de observación. - Búsqueda bibliográfica. - Tutorías individuales y grupales. 			
- MÉTODO EXPOSITIVO.	<ul style="list-style-type: none"> - Lección magistral - Exposición del profesor con participación activa de estudiantes 	<ul style="list-style-type: none"> - Lecturas, análisis de documentación y búsqueda bibliográfica. - Trabajo de observación. - Tutorías individuales y grupales. 			
- APRENDIZAJE COOPERATIVO	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajo de observación. - Supuestos prácticos. - Resolución de problemas 	<ul style="list-style-type: none"> - Lecturas. - Búsqueda bibliográfica. - Tutorías grupales. - Trabajos dirigidos grupales. - Tutorías individuales y grupales. 			

**DISTRIBUCIÓN Y CUANTIFICACIÓN DEL TRABAJO:**

Asignatura:	Habilidades Gimnásticas		Código:	019	Módulo:	Fundamentos de los Deportes	
Horas presenciales:	Teóricas:		Prácticas:		Exámenes:		Totales:
	10		42		8		60
Horas no presenciales:	Trabajo Autónomo		Trabajo Tutorizado		Preparación Exámenes		Exámenes (on-line)
	40		20		30		90
Total Volumen de Trabajo (horas)			150		Total créditos ECTS		6

CALENDARIO DE TRABAJO (Distribución de los Temas por semanas dentro del semestre)

Asignatura:	Habilidades Gimnásticas		Código:	019	Módulo:	Fundamentos de los Deportes	
	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5		
Temas	Tema 1 y Tema 2	Tema 3 y Tema 4	Tema 5 y Tema 6	Tema 5 y Tema 6	Tema 5 y Tema 7		
Act. Formativas	Exposición del profesor con participación activa de los estudiantes Reproducción de modelos	Exposición del profesor con participación activa de los estudiantes Reproducción de modelos Supuestos prácticos	Exposición del profesor con participación activa de los estudiantes Reproducción de modelos Supuestos prácticos	Exposición del profesor con participación activa de los estudiantes Reproducción de modelos Supuestos prácticos	Exposición del profesor con participación activa de los estudiantes Reproducción de modelos Supuestos prácticos		
Act. Evaluación			- Presentación de TRABAJO DIRIGIDO INDIVIDUAL		- Presentación de la representación grafica de la parte práctica.		



	Semana 6	Semana 7	Semana 8	Semana 9	Semana 10
Temas	Tema 5 y Tema 7	Tema 5 y Tema 7	Tema 7 y Tema 8	Tema 9	Tema 10
Act. Formativas	Exposición del profesor con participación activa de los estudiantes Reproducción de modelos Supuestos prácticos	Exposición del profesor con participación activa de los estudiantes Reproducción de modelos Supuestos prácticos	Exposición del profesor con participación activa de los estudiantes Reproducción de modelos	Lección magistral Exposición del profesor con participación activa de los estudiantes Reproducción de modelos	Exposición del profesor con participación activa de los estudiantes Reproducción de modelos
Act. Evaluación					

	Semana 11	Semana 12	Semana 13	Semana 14	Semana 15
Temas	Tema 11	Tema 12	Tema 13	Tema 14	Repaso temario
Act. Formativas	Exposición del profesor con participación activa de los estudiantes Reproducción de modelos Trabajo de observación	Exposición del profesor con participación activa de los estudiantes Reproducción de modelos Trabajo de observación	Exposición del profesor con participación activa de los estudiantes Reproducción de modelos Trabajo de observación	Exposición del profesor con participación activa de los estudiantes Reproducción de modelos	Exposición del profesor con participación activa de los estudiantes Reproducción de modelos Supuestos prácticos
Act. Evaluación		- Presentación Trabajo individual Sesión educativa dedicada a las disciplinas gimnásticas		- Presentación Trabajo individual sesión de iniciación gimnástica en el ámbito deportivo	

**EVALUACIÓN Y SISTEMA DE CALIFICACIÓN:**

Asignatura:	Habilidades Gimnásticas	Código:	019	Módulo:	Fundamentos de los Deportes
Método de Evaluación: Descripción de las actividades de evaluación.					
<p>La evaluación será formativa (continua) en el caso de cumplir con una asistencia sistemática y continuada. La evaluación continua incluirá pruebas teóricas y prácticas realizadas durante el cuatrimestre y una prueba final teórica y práctica.</p> <p>Tendrá carácter sumativa (final) si el alumno no supera las pruebas de evaluación formativa y/o no asiste de forma regular a las horas presenciales. La evaluación final consistirá en una prueba teórica y otra práctica que englobará todos los contenidos desarrollados en la asignatura y un trabajo final en el que se incluirán los contenidos desarrollados en las pruebas parciales correspondientes a la evaluación continua</p>					
Sistema de Calificación: Distribución porcentual de los aspectos de calificación.					Porcentaje
EVALUACION FORMATIVA (Continua)	(A) Trabajo/s. Trabajo dirigido individual (Bloque I: Gimnasia Rítmica)				15 %
	(B) Prueba objetiva de carácter teórico (Bloque I: Gimnasia Rítmica)				15 %
	(C) Prueba objetiva de carácter práctico (Bloque I: Gimnasia Rítmica)				20 %
	(1) Total BLOQUE I GIMNASIA RÍTMICA (A+B+C)				50%
	(D) Trabajo/s. Trabajo dirigido individual (Bloque II: Gimnasia Artística)				15 %
	(E) Prueba objetiva de carácter teórico (Bloque II: Gimnasia Artística)				15 %
	(F) Prueba objetiva de carácter práctico (Bloque II: Gimnasia Artística)				20 %
	(2) Total BLOQUE II GIMNASIA ARTÍSTICA (D+E+F)				50 %
TOTAL EVALUACION FORMATIVA – MIXTA (BLOQUE I + BLOQUE II = 100%)					100 %
EVALUACIÓN SUMATIVA (Final)	Prueba objetiva de carácter teórico-práctico				100 %
	TOTAL EVALUACION SUMATIVA (100%)				100 %



OBSERVACIONES :	<p>Sólo podrán optar al sistema de evaluación continua aquellos alumnos que asistan al 80% o más de las horas presenciales de clase. La asistencia a clase sin realizar la práctica será considerada como falta, salvo que exista justificación para ello (lesión o enfermedad).</p> <p>Los alumnos lesionados o enfermos (salvo que la lesión o enfermedad se lo impida expresamente) deberán asistir a clase aunque no puedan practicar. Todas las enfermedades o lesiones deberán ser convenientemente justificadas al profesor de la asignatura.</p> <p>Para poder aplicar los porcentajes que acaban de ser indicados en el caso de la evaluación formativa será imprescindible:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. realizar todas las partes de la que consta cada bloque de evaluación (trabajo/s y pruebas). b. Conseguir una nota mínima de 4 (sobre 10) en la nota parcial de cada bloque (I y II) <p>Aquellos alumnos que no asistan como mínimo al 80% de las horas presenciales de clase sólo podrán optar al sistema de evaluación sumativa o final. En ese caso, la calificación final de la asignatura será la obtenida en la prueba objetiva de carácter teórico-práctico que se desarrollará en la fecha establecida para la convocatoria ordinaria o extraordinaria (según proceda) de evaluación.</p>
------------------------	---

RECURSOS DIDÁCTICOS A UTILIZAR:

Asignatura:	Habilidades gimnásticas	Código:	019	Módulo:	Fundamentos de los deportes
MATERIAL DE ESTUDIO.	<ul style="list-style-type: none"> - Recursos bibliográficos (libros y revistas especializadas). - Página web de la asignatura (Moodle). 				
EQUIPAMIENTO, AULAS E INSTALACIONES.	<ul style="list-style-type: none"> - Todas las clases, salvo que se indique lo contrario, se impartirán en la Sala de Gimnasia Rítmica y Gimnasia Artística. 				



POLITÉCNICA

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE MADRID
FACULTAD DE C.C. DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE (I.N.E.F)



**ESPACIOS DE TRABAJO NO
PRESENCIAL**

- Laboratorios de libre acceso.
- Salas de Informática.
- Aulas y zonas de trabajo en grupo.
- Biblioteca.
- Sala de gimnasia rítmica y artística (previa petición de autorización).