



FICHA TÉCNICA DE LA ASIGNATURA.

DATOS IDENTIFICATIVOS DE LA ASIGNATURA:

Asignatura:	Aplicación Deportiva II: Gimnasia Artística Masculina y Femenina				
Subject:	Sport Applications II: Male and Female Gymnastics				
Titulación:	Grado en Ciencias del Deporte				
Departamento:	Deportes				
Módulo:	Itinerario de Orientación Profesional	Código:	115000140		
Itinerario/s:	ED - DEF		Carácter:	OPTATIVA	
Créditos ECTS:	6	Semestre:	Octavo	Lengua:	Español
Contextualización en el grado:	Dentro de la formación del estudiante en contenidos relacionados con la práctica y entrenamiento deportiva, la asignatura pretende dotarle de los conocimientos y herramientas necesarias para dirigir y planificar la tecnificación deportiva en estas especialidades gimnásticas.				
Relación con otras asignaturas del grado:	Habilidades Gimnásticas, Kinesiología y Sistemática de la Actividad Física y el Deporte, Metodología de la enseñanza en Actividad Física y Deporte, Gimnasia Artística Masculina y femenina (3º), Aplicación Deportiva I: Gimnasia Artística Femenina y Masculina.				
Recomendaciones y observaciones:	Mantener unas condiciones físicas que permitan el desarrollo adecuado de las sesiones prácticas.				

COMPETENCIAS Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE:

Competencias Generales:
CG 3. Organizar y planificar propuestas de acción, programas y actividades propias de su campo profesional en sus diferentes ámbitos de aplicación y desarrollo. CG 8. Aplicar los conocimientos adquiridos en los procesos de formación en la práctica profesional, en diferentes contextos y situaciones.
Competencias Específicas:
CE 7. Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas y procesos de entrenamiento deportivo en sus distintos niveles. CE 8. Aplicar de manera fundamentada y argumentada los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, durante la dirección del entrenamiento deportivo.
Resultados de aprendizaje:
1.- Diseñar tareas de enseñanza-aprendizaje técnico en progresión para elementos propios de la etapa de Alto Rendimiento Deportivo (ARD) en el ámbito de la gimnasia artística. 2.- Diseñar programas de preparación física orientados a las principales capacidades físicas básicas respetando los principios fisiológicos y biomecánicos aplicados al entrenamiento deportivo. 3.- Planificar y desarrollar un plan anual de entrenamiento (macrociclo) orientado a la participación en competiciones nacionales de máximo nivel, diseñando y desarrollando todos los periodos que comprende (mesociclos y microciclos) la etapa de ARD

**PROGRAMA DE CONTENIDOS:**

Unidades temáticas:	
Tema 1:	LOS APARATOS DE COMPETICIÓN EN GIMNASIA ARTÍSTICA: NORMATIVA
Tema 2:	ELEMENTOS ACROBÁTICOS EN SUELO (Niveles de competición nacional FIG)
Tema 3:	ELEMENTOS NO ACROBÁTICOS Y GIMNÁSTICOS EN SUELO (Niveles de competición nacional FIG)
Tema 4:	EL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA EN GIMNASIA ARTÍSTICA.
Tema 5:	APARATO DE POTRO CON ARCOS: NORMATIVA TÉCNICA NACIONAL FIG (GAF Y GAM).
Tema 6:	ELEMENTOS TÉCNICOS EN POTRO CON ARCOS (Nivel de competición nacional FIG).
Tema 7:	APARATO DE BARRA DE ANILLAS: NORMATIVA TÉCNICA NACIONAL FIG (GAF Y GAM).
Tema 8:	ELEMENTOS TÉCNICOS EN ANILLAS (Niveles de competición nacional FIG)
Tema 9:	EL ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA EN GIMNASIA ARTÍSTICA.
Tema 10:	APARATO DE BARRA DE EQUILIBRIOS: NORMATIVA TÉCNICA NACIONAL FIG (GAF Y GAM).
Tema 11:	ELEMENTOS TÉCNICOS EN BARRA DE EQUILIBRIOS (Nivel de competición nacional FIG)
Tema 12:	SALTO: saltos con entrada rondada flic-flac (Yurchenko)
Tema 13:	EL ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD EN GIMNASIA ARTÍSTICA.
Tema 14:	APARATO DE PARALELAS: NORMATIVA TÉCNICA NACIONAL FIG (GAF Y GAM).
Tema 15:	ELEMENTOS TÉCNICOS EN PARALELAS (Nivel de competición nacional FIG)
Tema 16:	APARATO DE BARRA FIJA: NORMATIVA TÉCNICA NACIONAL FIG (GAF Y GAM).
Tema 17:	ELEMENTOS TÉCNICOS EN BARRA FIJA (Nivel de competición nacional FIG)
Tema 18:	EL ENTRENAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD EN GIMNASIA ARTÍSTICA.
Tema 19:	APARATO DE PARALELAS ASIMÉTRICAS: NORMATIVA TÉCNICA NACIONAL FIG (GAF Y GAM).
Tema 20:	ELEMENTOS TÉCNICOS EN PARALELAS ASIMÉTRICAS (Nivel de competición nacional FIG)
Tema 21:	PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO EN LA ETAPA DE ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO EN GIMNASIA ARTÍSTICA.
Tema 22:	MEDIOS DE CONTROL DEL ENTRENAMIENTO EN GIMNASIA ARTÍSTICA.
Tema 23:	LA CIENCIA APLICADA AL ESTUDIO Y ANÁLISIS DE LA GIMNASIA ARTÍSTICA.
Tema 24:	CODIGO DE PUNTUACION Y NORMATIVAS DE COMPETICIÓN (II)

**Bibliografía Básica:**

- CARRASCO, R. (1977) "Gymnastique aux agrés. L'activité du debutant. Programmes pédagogiques". Ed. Vigot, Paris.
- ESTAPÉ, E. (2002). "La acrobacia en Gimnasia Artística". Editorial INDE, Barcelona.
- LEGUET, J. (1989) "Actions motrices en gymnastique sportive" Vigot, Paris.
- READHEAD, L. (1993) "Manual de entrenamitno de Gimnasia Masculina" Paidotribo, Barcelona.
- SMOLEVSKIY, V. y GAVERDOVSKIY, I. (1996) "Tratado general de gimnasia artística deportiva". Editorial Paidotribo, Barcelona.
- STILL, C. (1993) "Manual de Gimnasia Artística Femenina". Editorial paidotribo, Barcelona.

Bibliografía Recomendada:

- 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.
- GINES, J. (1985) "Gimnasia deportiva básica: suelo y potro". Editorial Alhambra, Madrid.
- THOMAS, L.; FIARD, J.; SOULARD, C. y CHAUTEMPS, G. (1997) "Gimnasia Deportiva". Editorial Agonos, Zaragoza.
- SANDS, W.A. (2003) "Scientific aspects of women's gymnastics". Ed Karger, USA.

Recursos:

Para el desarrollo de los contenidos se utilizaran dos espacios;

- 1) Sala de Gimnasia Artística: especifica para el desarrollo adecuado de este deporte con todos los aparatos específicos y complementarios (colchonetas, trampolines, mini tramp, cama elástica, etc).
- 2) Aulas: Espacios con materiales multimedia adecuados para el desarrollo de las sesiones teóricas.

METODOLOGÍA:**Metodología docente:**

El desarrollo de los contenidos de la asignatura se realizará por medio de dos métodos fundamentales:

- A) Método expositivo: utilizando tanto la lección magistral por parte del docente como la exposición del profesor con participación activa de estudiantes y la exposición de estudiantes supervisada.
- B) Docencia práctica. El gran contenido práctico de la asignatura se desarrollará por medio de prácticas de enseñanza, supuestos prácticos y reproducción de modelos.

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



EVALUACIÓN:

Métodos Generales de Evaluación:

Se optará desde el inicio de la asignatura por dos medios de evaluación:

- 1) EVALUACIÓN FORMATIVA (CONTINUA): Se descompone en el desarrollo de: Fichas Técnicas (8), Trabajos Individuales (5) y Valoración personal.
- 2) EVALUACIÓN SUMATIVA (FINAL): El estudiante realizará un Trabajo Final de la asignatura y un Examen Final de los contenidos desarrollados.

- El tipo de evaluación es seleccionada por el estudiante al iniciar el curso.
- Para poder desarrollar el sistema de EVALUACIÓN FORMATIVA el alumno tendrá que asistir a un mínimo del 80% de las clases.
- 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.
- En caso de superar el 20% de faltas de asistencia NO JUSTIFICADAS el estudiante perdería su derecho a EVALUACION FORMATIVA y se debería presentar según los requisitos establecidos para la EVALUACIÓN SUMATIVA.
- El 5% de Valoración Personal incluido en la EVALUACIÓN FORMATIVA será determinada por el profesor en función de aspectos de: asistencia, participación, colaboración y/o aportaciones personales a la asignatura

Sistema de Calificación:

Se exponen los dos sistemas de calificación posibles en función de la evaluación seleccionada por el estudiante:

- 1) SISTEMA DE CALIFICACIÓN - EVALUACIÓN FORMATIVA: Fichas técnicas (30%) + Trabajos Individuales (65%) + Valoración Personal (5%).
- 2) SISTEMA DE CALIFICACIÓN - EVALUACIÓN SUMATIVA: Trabajo final (50%) + Examen Final (50%)



GUÍA DE APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA.

Asignatura:	Aplicación Deportiva II: Gimnasia Artística Masculina y Femenina	Código:	140	Módulo:	Itinerario de Orientación Profesional
--------------------	--	----------------	-----	----------------	---------------------------------------

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:

Asignatura:	Aplicación Deportiva II: Gimnasia Artística Masculina y Femenina	Módulo:	Itinerario de Orientación Profesional
COMPETENCIA ESPECÍFICA:	CE 7. Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas y procesos de entrenamiento deportivo en sus distintos niveles.		
RESULTADO DE APRENDIZAJE (RA n°)		INDICADORES (Mínimos en Mayúsculas)	TEMAS RELACIONADOS
1º	- Diseñar tareas de enseñanza-aprendizaje técnico en progresión para elementos propios de la etapa de Alto Rendimiento Deportivo (ARD) en el ámbito de la gimnasia artística. (1)	- Utiliza de forma adecuada los recursos materiales propios de la especialidad para el diseño de tareas de enseñanza aprendizaje de elementos técnicos de la etapa de ARD. - DISEÑA TAREAS DE ANSEÑANZA APRENDIZAJE TÉCNICO ORIENTADAS A LA ETAPA DE ARD EN FUNCIÓN DE LOS OBJETIVOS Y CARACTERÍSTICAS DEL GRUPO DE GIMNASTAS Y LAS VARIABLES DEL ENTORNO	Tema 1, Tema 2, Tema 3, Tema 5, tema 6, Tema 7, Tema 8, Tema 10, Tema 11, Tema 12, Tema 14, Tema 15, Tema 16, tema 17, Tema 19, Tema 20 y Tema 24.
2º	- Planifica y desarrolla un plan anual de entrenamiento (macrociclo) orientado a la participación en competiciones nacionales de máximo nivel, diseñando y desarrollando todos los periodos que comprende (mesociclos y microciclos) la etapa de ARD (3)	- Identifica las fases correspondientes de la temporada. - Utiliza los recursos adecuados para el diseño y planificación del entrenamiento en las etapas de ARD de la gimnasia artística. - ELABORA LA PLANIFICACIÓN DE UNA TEMPORADA DE ENTRENAMIENTO ATENDIENDO A LAS VARIABLES DEL GRUPO Y ENTORNO EN EL QUE VA A SER DESARROLLADA EN EL ÁMBITO DEL ARD.	Tema 4, Tema 9, Tema 13, Tema 18 y Tema 21



Asignatura:	Aplicación Deportiva II: Gimnasia Artística Masculina y Femenina	Módulo:	Itinerario de Orientación Profesional
COMPETENCIA ESPECÍFICA:	CE 8. Aplicar de manera fundamentada y argumentada los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, durante la dirección del entrenamiento deportivo.		
RESULTADO DE APRENDIZAJE		INDICADORES (Mínimos en Mayúsculas)	TEMAS RELACIONADOS
1º	- Diseña programas de preparación física orientados a las principales capacidades físicas básicas respetando los principios fisiológicos y biomecánicos aplicados al entrenamiento deportivo. (2)	- ELABORA UNA PLANIFICACIÓN Y PROGRAMACIÓN DE LA PREPARACIÓN FÍSICA DEL GIMNASTA RAZONADA Y JUSTIFICADA EN FUNCIÓN DE LOS PRINCIPIOS FISIOLÓGICOS Y BIOMECÁNICOS APLICABLES AL ENTRENAMIENTO DE LA GIMNASIA ARTÍSTICA. - Conoce los principios fisiológicos y biomecánicos mas importantes y realcionados con el desempeño gimnástico. -Conoce los estudios científicos mas relevantes enel ámbito de la fisiología y biomecánica aplicada a la gimnasia artística.	Tema 4, Tema 9, Tema 13, Tema 18, Tema 21, Tema 22 y Tema 23.

DESARROLLO DE LOS TEMAS DE LA ASIGNATURA:

Asignatura:	Aplicación Deportiva II: Gimnasia Artística Masculina y Femenina	Módulo:	Itinerario de Orientación Profesional
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) 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 (1). - Supuestos prácticos (2). - Prácticas de enseñanza (3). 	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajo personal. - Trabajo de observación. - Búsqueda bibliográfica. - Tutorías individuales y grupales 	<ul style="list-style-type: none"> Tema 2 (1, 2, 3) Tema 3 (1, 2) Tema 6 (1, 2) Tema 8 (3, 4) Tema 11 (1, 2, 3) Tema 12 (1, 2) Tema 15 (1, 2) Tema 17 (1, 2) Tema 20 (1, 2)
- MÉTODO EXPOSITIVO.	<ul style="list-style-type: none"> - Lección magistral (5) - Exposición del profesor con participación activa de estudiantes (6) 	<ul style="list-style-type: none"> - Lecturas, análisis de documentación y búsqueda bibliográfica. - Trabajo de observación. - Tutorías individuales y grupales. 	<ul style="list-style-type: none"> Tema 1 (5,6) Tema 4 (5) Tema 5 (5, 6) Tema 7 (5, 6) Tema 9 (5) Tema 10 (5, 6) Tema 12 (5, 6) Tema 13 (5) Tema 14 (5, 6) Tema 16 (5, 6) Tema 18 (5) Tema 19 (5, 6) Tema 21 (5) Tema 22 (5) Tema 23 (5) Tema 24 (5)

**DISTRIBUCIÓN Y CUANTIFICACIÓN DEL TRABAJO:**

Asignatura:	Aplicación Deportiva II: Gimnasia Artística Masculina y Femenina			Módulo:	Itinerario de Orientación Profesional	
Horas presenciales:	Teóricas:		Prácticas:		Exámenes:	
	10		50		60	
Horas no presenciales:	Trabajo Autónomo		Trabajo Tutorizado		Exámenes (on-line)	
	30		60		90	
Total Volumen de Trabajo (horas)			150		Total créditos ECTS	
					6	

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

Asignatura:	Aplicación Deportiva II: Gimnasia Artística Masculina y Femenina			Módulo:	Itinerario de Orientación Profesional	
	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5	
Temas	TEMA 1 - 2	TEMA 3	TEMA 4-5-6	TEMA 6	TEMA 7 - 8	
Act. Formativas	Exposición del profesor (Lección magistral) 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 (Lección magistral) 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 (Lección magistral) Exposición del profesor con participación activa de los estudiantes Reproducción de modelos Supuestos prácticos	
Act. Evaluación		Ficha Técnica 1 (FT1)	TRABAJO 1 (T1)	Ficha Técnica 2 (FT2) Presentación FT1	Presentación T1	



	Semana 6	Semana 7	Semana 8	Semana 9	Semana 10
Temas	TEMA 8 - 9	TEMA 10 - 11	TEMA 11 -12	TEMA 12 - 13	TEMA 14 - 15
Act. Formativas	Exposición del profesor (Lección magistral) 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 (Lección magistral) 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	Ficha Técnica 3 (FT3) TRABAJO 2 (T2) Presentación FT2	Presentación FT3	Ficha Técnica 4 (FT4) Presentación T2	Ficha Técnica 5 (FT5) TRABAJO 3 (T3)	Presentación FT4
	Semana 11	Semana 12	Semana 13	Semana 14	Semana 15
Temas	TEMA 15 - 16 - 17	TEMA 17 - 18	TEMA 19 - 20	TEMA 21 - 22	TEMA 23 - 14
Act. Formativas	Exposición del profesor (Lección magistral) 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 (Lección magistral)	Exposición del profesor (Lección magistral)
Act. Evaluación	Ficha Técnica 6 (FT6) Presentación FT5 Presentación T3	Ficha Técnica 7 (FT7) TRABAJO 4 (T4) Presentación FT6	Ficha Técnica 8 (FT8) Presentación FT7	TRABAJO 5 (T5) Presentación T4. Presentación FT8	Presentación T5
OBSERVACIONES :					

**EVALUACIÓN Y SISTEMA DE CALIFICACIÓN:**

Asignatura:	Aplicación Deportiva II: Gimnasia Artística Masculina y Femenina	Módulo:	Itinerario de Orientación Profesional
Método de Evaluación: Descripción de las actividades de evaluación.			
Se optará desde el inicio de la asignatura por uno de los dos medios de evaluación que se proponen:			
1) EVALUACIÓN FORMATIVA (CONTINUA): Se descompone en el desarrollo de: Fichas Técnicas (8), Trabajos Individuales (5) y valoración Personal.			
2) EVALUACIÓN SUMATIVA (FINAL): El estudiante realizará un Trabajo Final de la asignatura y un Examen Final de los contenidos desarrollados.			
Sistema de Calificación: Distribución porcentual de los aspectos de calificación.			Porcentaje
EVALUACION FORMATIVA (Continua) Ó MIXTA	Fichas Técnicas (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 y 8)		30 %
	Trabajo Individual 1 (T1: Fuerza)		10 %
	Trabajo Individual 2 (T2: Resistencia)		10 %
	Trabajo Individual 3 (T3: Velocidad)		10 %
	Trabajo Individual 4 (T4: Flexibilidad)		10 %
	Trabajo Individual 5 (T5: Planificación)		25 %
	Valoración Personal		5 %
	TOTAL EVALUACION FORMATIVA – MIXTA (100%)		100 %
EVALUACIÓN SUMATIVA (Final)	Trabajo Final		50 %
	Examen Final		50 %
	TOTAL EVALUACION SUMATIVA (100%)		100 %



OBSERVACIONES :

- El tipo de evaluación es seleccionada por el estudiante al iniciar el curso.
- Para poder desarrollar el sistema de EVALUACION FORMATIVA el alumno tendrá que asistir a un mínimo del 80% de las clases.
- 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.
- En caso de superar el 20% de faltas de asistencia NO JUSTIFICADAS el estudiante perdería su derecho a EVALUACIÓN FORMATIVA y se debería presentar según los requisitos establecidos para la EVALUACIÓN SUMATIVA.
- El 5% de Valoración Personal incluido en la EVALUACIÓN FORMATIVA será determinada por el profesor en función de aspectos de: asistencia, participación, colaboración y/o aportaciones personales a la asignatura.

RECURSOS DIDÁCTICOS A UTILIZAR:

Asignatura:	Aplicación Deportiva II: Gimnasia Artística Masculina y Femenina	Módulo:	Itinerario de Orientación Profesional
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 Artística (Consejo Superior de Deportes). - El alumno deberá asistir a clase con ropa 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. 		
ESPACIOS DE TRABAJO NO PRESENCIAL	<ul style="list-style-type: none"> - Laboratorios de libre acceso. - Salas de Informática. - Aulas y zonas de trabajo en grupo. - Biblioteca. - Sala de gimnasia artística (previa petición de autorización) 		