



PROGRAMAS DE ASIGNATURAS

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEL DEPORTE (INEF)

NOMBRE DE LA ASIGNATURA: ESPECIALIZACIÓN EN DEPORTES: GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENINA

CRÉDITO: 4

CURSO EN EL QUE SE IMPARTE: 3

CARÁCTER DE LA ASIGNATURA (TR., OBL., OP., L.E.): OBL.

PRESENTACIÓN DE LA ASIGNATURA:

El deporte contemporáneo plantea altas exigencias de preparación motora y psicológica. El objeto de educación y perfección en gimnasia son las cualidades físicas y funcionales, así como la concentración en la percepción sensorial y la evaluación de los movimientos del propio cuerpo. Todas estas capacidades deben desarrollarse conforme a varias exigencias. Las principales son: el carácter analítico, la diferencia y la redundancia.

OBJETIVOS GENERALES DE LA ASIGNATURA:

- Conocer y analizar los diferentes gestos técnicos que componen un elemento gimnástico.
- Lograr el mayor número de experiencias motrices en los diferentes aparatos en situaciones prácticas.
- Profundizar en la estructura del proceso de educación en las diferentes etapas gimnásticas.
- Dominar los parámetros básicos de la composición de los ejercicios.
- Conectar al alumno con la gimnasia como estética y como expresión.

DISTRIBUCIÓN DE LOS CONTENIDOS EN BLOQUES DIDÁCTICOS SEÑALANDO (usar solo los apartados necesarios del formulario):

I Parte: Metodología de enseñanza de los ejercicios de gimnasia.

-Bloque 1: Esquema del proceso de enseñanza.

-Bloque 2: Nociones motoras.

-Bloque 3: Métodos de aprendizaje.

-Bloque 4: Principios didácticos..

II Parte: Sistema de preparación básica.

- Bloque 5: Preparación general del movimiento.

-Bloque 6: Preparación técnica.

.III Parte: Ejercicios gimnásticos por modalidades.

-Bloque 7: Saltos de caballo.

-Bloque 8: Paralelas asimétricas.

-Bloque9: Barra de equilibrio.

-Bloque 10: Ejercicios de suelo.

- **OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 1^{ER} BLOQUE:**

Dominar el proceso de aprendizaje en sus tres etapas; nociones, aprendizaje y perfeccionamiento.

Vivenciar como la variedad del entrenamiento permite evitar la degradación del hábito motor; consecuencia de las repeticiones estandarizadas de los movimientos.

- **DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE): Esquema del proceso de enseñanza.**

-Nociones previas.



- Aprendizaje de habilidades motoras.
- Perfeccionamiento hasta el nivel de hábito motor.
- Variación de parámetros y combinaciones (refuerzo variable).
- El hábito motor generalizado.

- **BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:**

- Carrasco, R (1976): *Pédagogie des agrés*. Ed. Vigot, Paris.
- Piard, C. (1994): *Éducation gymnastique féminine*. Ed. Vigot, Paris.
- Sáez, F.(2003): *Gimnasia artística. Los fundamentos de la técnica*. Ed. Biblioteca Nueva, Barcelona
- Smoleuskiy, V.; Gaverdouskiy, I. (1996): *Tratado general de gimnasia artística deportiva*. Ed. Paidotribo, Barcelona.

- **OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 2º BLOQUE :**

- Asimilar cada una de las fases ligadas al aprendizaje y formación de hábitos motores.
- Conseguir que el alumno utilice la terminología correcta, muestre el ejercicio con medios asequibles y explique las particularidades técnicas de los elementos.

- **DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE): Nociones motoras.**

- Terminología del movimiento.
- Exposición del elemento con medios asequibles.
- Particularidades técnicas del ejercicio.
- Componentes objetivos de las nociones motoras.
- Componentes subjetivos de las nociones motoras en cada sujeto.

- **BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:**

- Leguet, J. (1985): *Actions Motrices en Gymnastique Sportive*. Ed. Vigot, Paris.
- Kaneko, A. (1980): *Gymnastique Olympique*. Ed. Vigot, Paris.
- Smoleuskiy, V.; Gaverdouskiy, I. (1996): *Tratado general de gimnasia artística deportiva*. Ed. Paidotribo, Barcelona

- **OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 3^{ER} BLOQUE :**

- Dominar la metodología de la enseñanza considerada como un proceso.
- Combinar adecuadamente los métodos, ayudas, imitaciones, explicaciones etc..., partiendo de un análisis de la situación educativa.

- **DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE):Métodos de aprendizaje.**

- .-Simplificación de la coordinación del movimiento (adaptación técnica).
- Disminución de la intensidad física del movimiento (adaptación física).
- Organización de la seguridad y ayudas (adaptación psicológica).
- Disminución del material informativo (adaptación semántica).
- Aprendizaje global.
- Aprendizaje fragmentado.

- **BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:**

- Carrasco, R. (1972): *Essai de Systématique d'enseignement de la gymnastique aux agrés*. Ed. Vigot, paris.
- Fédération Française de gymnastique (1990): *Mémento de l'entraîneur. Documentation technique, pédagogique,*



administrative. Ed. FFG, Paris.

Estapé, E.; López Moya, M.; Grande, I. (1999): *Las habilidades acrobáticas y gimnásticas en el ámbito educativo. El placer de aprender*. Ed. INDE Publicaciones, Barcelona.

Robin J.F. (1998): *Spécificité, structure et sens de savoirs pour enseigner en gymnastique scolaire: étude de Quatre leaders de théories didactiques*. Ed. Université Paris-Sud XI, Paris

- **OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 4º BLOQUE :**

Utilizar los métodos, medios y recursos adecuados con la finalidad de aumentar la asequibilidad de los ejercicios. Integrar dentro de un sistema de principios didácticos todas las ideas importantes relacionadas con la metodología.

DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE): Principios didácticos.

-Dirección y control de la enseñanza.

-Enseñanza educativa y motivación positiva.

-Trabajo sistemático, regularidad, repetición y recuperación.

-Aprendizaje metódico y gradual.

-Recursos motores y psíquicos que aseguren el éxito en la ejecución y en la competición.

-La educación individualizada.

- **BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:**

Burgeois, M. (1999): *Didáctica de la gimnasia*. Ed. Biblioteca Nueva, Madrid.

Grandi, B. (1995): *Didáctica y Metodología de la Gimnasia Artística*. Ed. Juris, Argentina.

Smoleuskiy, V.; Gaverdouskiy, I. (1996): *Tratado general de gimnasia artística deportiva*. Ed. Paidotribo, Barcelona

- **OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 5º BLOQUE:**

Perfeccionar las capacidades que aseguran la exacta distribución de los movimientos en el espacio y en el tiempo; agilidad y coordinación de movimientos.

Conseguir sincronizar y medir los movimientos de las diferentes partes del cuerpo.

- **DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE): Preparación general del movimiento**

-Precisión espacial.

-Tareas para perfeccionar las diferenciaciones espaciales.

-Precisión temporal.

-Tareas para perfeccionar las diferenciaciones temporales.

-Las capacidades de coordinación.

- Tareas para desarrollar las capacidades de coordinación.

- **BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:**

Gaydos, A. (1983): *Préparation et entraînement à la gymnastique sportive*. Ed. Vigot, Paris.

Mateu, M. (1990): *13000 ejercicios y actividades gimnásticas*. Ed. Paidotribo, Barcelona.

Piard, C. (1994): *Éducation gymnastique féminine*. Ed. Vigot, Paris.

- **OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 6º BLOQUE :**



Conocer el modo correcto de mantener el cuerpo en cada uno de los aparatos.

Estudiar las combinaciones de movimientos de brazos, tronco, piernas y cabeza, de acuerdo con la técnica de los elementos pertenecientes a cada uno de los grupos estructurales en cada aparato.

- **DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE): Preparación técnica.**

-Esquemas posturales.

-Desplazamientos horizontales.

-Rotaciones hacia delante, hacia atrás y laterales.

-Acciones musculares; antepulsión, repulsión, impulsión etc...

-Grupos estructurales en cada disciplina gimnástica.

-Elementos encadenados (series).

-La composición.

- **BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:**

Abaurrea, L.:(2000): *Iniciación a la Gimnasia Artística*. Ed. Paidotribo, Barcelona

Carrasco, R. (1997): *De l'initiation au perfectionnement. La gymnastique de s 3 a 7 ans*. Ed. EPS, Paris.

Leguet, J. (1985): *Actions Motrices en Gymnastique Sportive*. Ed. Vigot, Paris

Sáez, F.(2003): *Gimnasia artística. Los fundamentos de la técnica*. Ed. Biblioteca Nueva. Barcelona.

- **OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 7º BLOQUE:**

Profundizar en el conocimiento de la estructura técnica.

Dominar los parámetros básicos de la composición de los ejercicios.

Vivenciar y valorar situaciones de enseñanza y ayuda entre alumnos.

- **DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE):Salto de caballo.**

-Directrices relativas a la clasificación de las dificultades.

-Exigencias impuestas en los saltos.

-Fases del salto

-Ángulos de repulsión y vuelo en las diferentes fases del salto.

-Inversiones hacia delante sin giros.

-Inversiones con medio giro en la fase de entrada.

- **BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:**

Kovaci, N. (1983). *Salto en gimnasia, técnica y métodos de enseñanza*. Ed. Trillas, Méjico.

Carrasco, R (1976): *Pédagogie des agrés*. Ed: Vigot, Paris

Kaneko, A. (1980): *Gymnasia olímpica*. Ed. Vigot, Paris.

Leguet, J. (1985): *Actions Motrices en Gymnastique Sportive*. Ed. Vigot, Paris

- **OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 8º BLOQUE: Paralelas asimétricas**

Profundizar en el conocimiento de la estructura técnica.

Dominar los parámetros básicos de la composición de los ejercicios.

Vivenciar y valorar situaciones de enseñanza y ayuda entre alumnos.



- **DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE):**

- Posiciones fundamentales.
- Vuelos adelante y atrás.
- Impulsos hacia atrás.
- Básculas.
- Movimientos circulares alrededor de la banda.
- Impulsos por debajo de las bandas.
- Entradas.
- Salidas.
- Composición de un ejercicio con los elementos estudiados.

- **BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:**

- Carrasco, R. (1977): *Gymnastique aux agrès. L'activité du débutant. Programmes pédagogiques*. Ed. Vigot, Paris
- Kovaci, N. (1983): *Barras asimétricas. Técnicas de ejecución y métodos de enseñanza*. Ed. Trillas, Méjico.
- Sáez, F. (2003): *Gimnasia artística. Los fundamentos de la técnica*. Ed. Biblioteca Nueva, Barcelona.
- Smoleuskiy, V.; Gaverdouskiy, I. (1996): *Tratado general de gimnasia artística deportiva*. Ed. Paidotribo, Barcelona

- **OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 9º BLOQUE :**

- Profundizar en el conocimiento de la estructura técnica.
- Dominar los parámetros básicos de la composición de los ejercicios.
- Vivenciar y valorar situaciones de enseñanza y ayuda entre alumnos.
- Conectar al alumno con la gimnasia como estética y como expresión.

- **DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE): Barra de equilibrio.**

- Posiciones de brazos y piernas en la técnica de los elementos gimnásticos y acrobáticos.
- Puntos de referencia en los elementos técnicos.
- Trabajo específico de empeines, giro de fémur, giro de talán, pliés, etc.
- Desplazamientos con salto.
- Volteos, inversiones, posiciones de equilibrio, ondas, giros, entradas, salidas, etc.
- Encadenamientos gimnásticos, acrobáticos y mixtos.
- Estructura de los ejercicios de barra.

- **BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:**

- Fédération Française de gymnastique (1990): *Mémento de l'entraîneur. Documentation technique, pédagogique, administrative*. Ed. FFG, Paris.
- Guillot, G. (1969): *Gramática de la danza clásica*. Ed. Hanchette, Paris.
- Sáez, F. (2003): *Gimnasia artística. Los fundamentos de la técnica*. Ed. Biblioteca Nueva, Barcelona
- Smoleuskiy, V.; Gaverdouskiy, I. (1996): *Tratado general de gimnasia artística deportiva*. Ed. Paidotribo, Barcelona

- **OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 10º BLOQUE:**

- Profundizar en el conocimiento de la estructura técnica.
- Dominar los parámetros básicos de la composición de los ejercicios.
- Vivenciar y valorar situaciones de enseñanza y ayuda entre alumnos.



Conectar al alumno con la gimnasia como estética y como expresión.

- **DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE): Ejercicios en el suelo:**

- Expresión corporal en la gimnasia: amplitud y armonía de movimientos.
- Fundamentos técnicos de base: dominio del cuerpo, del ritmo y del espacio.
- Elementos acrobáticos.
- Elementos gimnásticos.
- Evolución de las diagonales.
- Encadenamientos gimnásticos, acrobáticos y mixtos.
- La coreografía: estructura y composición según la música, estilo y características de la gimnasta

- **BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:**

Carrasco, R (1976): *Pédagogie des agrés*. Ed: Vigot, Paris

Estapé, E. (2002): *La acrobacia en Gimnasia Artística. Su técnica y su didáctica*. Ed. INDE Publicaciones, Barcelona.

Leguet, J. (1985): *Actions Motrices en Gymnastique Sportive*. Ed. Vigot, Paris

Sáez, F. (2003): *Gimnasia artística. Los fundamentos de la técnica*. Ed. Biblioteca Nueva, Barcelona

EVALUACIÓN, ESPECIFICANDO:

- **TIPO DE EVALUACIÓN:**

Exámenes teórico-prácticos sobre el temario de la asignatura.

Fichas técnicas.

- **Nº Y TIPO DE EXÁMENES PARCIALES, SI SE REALIZAN, INDICANDO CONTENIDOS Y CONDICIONES DE REALIZACIÓN y CONDICIONES PARA LIBERAR CONTENIDOS, ASÍ COMO FECHAS APROXIMADAS (NORMATIVA RECIENTEMENTE APROBADA POR LA UNIVERSIDAD)**

Número:

Tipo:

Contenidos:

Condiciones realización:

Condiciones para liberar contenidos:

Fechas aproximadas:

- **EXÁMENES FINALES, INDICANDO CONTENIDOS Y CONDICIONES DE REALIZACIÓN (LA FECHA LA MARCARÁ JEFATURA DE ESTUDIOS)**

Contenidos Prácticos:

Salto de caballo: ejecución de dos saltos libres. Se tendrá en consideración el mejor salto.

Paralelas asimétricas: una composición obligatoria con elementos trabajados en clase.

Barra de equilibrio: un ejercicio con cuatro desplazamientos sobre la barra.

Suelo: un ejercicio con dos series acrobáticas, una gimnástica y desplazamientos rítmicos.

Contenidos teóricos: Presentación de las fichas técnicas de los elementos realizados en clase y un examen con preguntas abiertas.



Condiciones realización: Con la no asistencia al 10% de las clases prácticas, el alumno no tendrá derecho a examen práctico.

- SISTEMA DE CALIFICACIÓN:

La nota de la asignatura se obtendrá efectuando la media de los contenidos teóricos y prácticos.

Teóricos: 50%

Prácticos: 50% (25% fichas y 25% examen teórico).

- BIBLIOGRAFÍA GENERAL:

- AGUADO, X.: *Eficacia y técnica deportiva. Análisis del movimiento humano*. INDE Publicaciones. Barcelona.
- BRIDOUX, A.: *Gymnastique sportive. On enseignement en milieu scolaire*. Amphora, París. 1991.
- BRIQUINA, A.T.: *Gimnasia*. Acribia, Zaragoza, 1978.
- BOURGEOIS, M.: *Gymnastique sportive*. Vigot, París, 1980.
- BOURGEOIS, M.: *Didáctica de la gymnastique. Gymnastique pour l'élève: le plaisir de apprendre*. Presses Universitaires de France. París. 1998.
- BUCHER, W.: *1.000 exercices et jeux sportifs*. Vigot, París. 1989.
- CALVO, A.; SÁNCHEZ, F.J.: *Gimnasia artística. Manual de iniciación*. Wanceulen, Sevilla.
- CANADIAN GYMNASTICS FEDERATION: *Coaching Certification Manual*. CGF, Ontario, 1984.
- CARRASCO, R.: *Gymnastique pedagogique aux agrés*. Vigot, París, 1980
- CARRASCO, R.: *Gymnastique aux agrés. L'activité du débutant. Programmes pédagogiques*. Vigot, París, 1977.
- CARRASCO, R.: *Gymnastique aux agrés. Préparation physique*. Vigot, París, 1980
- CARRASCO, R.: *Cahiers Techniques de l'entraîneur. Les rotations en avant*. Vigot, París, 1981.
- CARRASCO, R.: *Gimnasia en aparatos*. Lidium, Buenos Aires, 1989.
- C.T.F. de la F.I.G.: *Código de puntuación gimnasia artística femenina*. F.J.G., SUIZA, 2002.
- ESTAPÉ, E.; LÓPEZ, M.; GRANDE, I.: *Las habilidades acrobáticas y gimnásticas en el ámbito educativo. El placer de aprender*. INDE Publicaciones, Barcelona. 1999.
- FÉDÉRATION FRANÇAISE de GYMNASTIQUE: *Mémento de L'entraîneur*. FFG, París, 1982, 1986, 1991, 1997.
- FÉDÉRATION FRANÇAISE de GYMNASTIQUE: *Les fiches techniques et pédagogiques de l'animateur et de l'initiateur*. FFG, París. 1990.
- GAYDOS, A.: *Préparation et entraînement à la gymnastique sportive*. Vigot, París. 1983.
- GINÉS, J.: *Iniciación al minitramp*. Alambra, Madrid. 1987.
- GINÉS, J.: *Gimnasia deportiva básica: suelo y potro*. Alambra, Madrid. 1986.
- GINÉS, J.: *Cama elástica*. Alambra, Madrid. 1986.
- HOSTAL, Ph.: *Tiers temps pédagogique et gymnastique*. Vigot, París, 1978.
- HOSTAL, P.: *Gymnastique aux agrés. Enseignement primaire*. Vigot, París. 1979.
- GAIDOS, A.: *Préparation et entraînement à la gymnastique sportive*. Amphora, París, 1980
- GINES, J.: *Iniciación al minitramp*. Alambra, Madrid, 1987
- HUNN, D.: *The complete book of Gymnastique Sportive*. Vigot, París. 1978.
- GUILLOT, G.: *Gramática de la Danza Clásica*. Hachette, París, 1969.
- IBÁÑEZ Riestre, A., TORREBADELLA, J.: *1004 ejercicios de flexibilidad*, Paidotribo, Barcelona, 1997.
- JUNYENT, M.V.; MONTILLA, M.I.: *1.023 ejercicios y juegos de acrobacias gimnásticas*. Paidotribo,



- Barcelona.1997.
- KANEKO, A.: *Gimnasia olímpica*. Vigot, París, 1980.
- KNIRSCH, K.: *Gimnasia Deportiva-Ejercicios*. Esteban Sanz, Madrid, 1991
- KOVACL, N.: *Barras asimétricas. Técnicas de ejecución y métodos de enseñanza*. Trillas, México, 1983.
- KOVACL, N.: *Salto en gimnasia, técnicas y métodos de enseñanza*. Trillas, México, 1982.
- LAMBER, G.: *El entrenamiento Deportivo; Preguntas y respuestas*. Paidotribo, Barcelona, 1993.
- LEGUET, J.: *Actions motrices en gymnastique sportive*. Vigot, París, 1989
- MAGAKIAN, A.: *Gimnasia Deportiva-Ejercicios*. Solar, D.L., París, 1987.
- MARTIN, P.: *La Gymnastique Féminine. La technique, la pratique, la compétition*. Milan, Toulouse.1993.
- MATEU, M.: *1300 ejercicios y actividades ginnásticas*. Paidotribo, Barcelona.
- MONICELLI, M.: *Il mini-trampolino*. Società Stampa-sportiva, Roma, 1980
- NORRIS, C.M.: *La flexibilidad. Principios y prácticas*. Paidotribo, Barcelona, 1996
- PIARD, C. et R.: *La gimnasia deportiva femenina*. Vigot, París, 1978
- PIARD, C. et R.: *Gymnastique feminine*. Amphora, Paris.1971
- PIARD, C.: *Gymnastique et enseignement programme*.Vigot, Paris.1992.
- PIARD, C.:*Fondements de la gymnastique, technologie et pédagogie*.Vigot, Paris.1982
- PIARD, C.: *Science et technique de l'éducation gymnastique. Pratiques corporelles*. Presses Universitaires de France, Paris.1992.
- PIARD, C.:*Éducation gymnastique féminine*. Vigot,Paris.1994
- POZZO, T. Y STUDENY, C.: *Téorie et pratique des sports acrobatiques*. Vigot, París, 1987
- REAL FEDERACION ESPAÑOLA DE GIMNASIA: *Normas técnicas, Gimnasia Artística Femenina*. R.F.E.G., Madrid, 1998.
- ROBIN, J.F.: *Spécificité, structure et sens de savoir pour enseigner en gymnastique scolaire: étude de quatre leaders de théories didactiques*. Université Paris-Sud XI,Paris.1998.
- SÁEZ PASTOR, F. (2003): *Gimnasia artística. Los fundamentos de la técnica*. Ed. Biblioteca Nueva, S.L., Madrid
- SMOLEUSKIY, V, y GAVERDOUSKIY, I.: *Tratado General de la gimnasia artística deportiva*. Paidotribo, Barcelona.1996
- SOLER, P.: *Gymnastique au sol. La composition libre*. Vigot, París, 1997.
- SPÖHEL, U.: *1000 exercices et jeux de gymnastique aux agrès*. Vigot, París, 1987.
- STILL, C.: *Manual de gimnasia artística femenina*. Paidotribo, Barcelona, 1993
- UKRAN, M.L.: *Gimnasia Deportiva*. Acribia, Zaragoza, 1978.
- UKRAN. M. L : *Metodología del entrenamiento de los gimnastas*. Acribia, Zaragoza, 1978