



PROGRAMAS DE ASIGNATURAS

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

NOMBRE DE LA ASIGNATURA: TRAMPOLIN y CAMA ELÁSTICA

CRÉDITOS: 4,5

CURSO EN EL QUE SE IMPARTE: 3º

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

PRESENTACIÓN DE LA ASIGNATURA:

Conocimiento básico de este deporte olímpico. Participación activa, con un carácter eminentemente práctico. Para conocer la técnica de base y la metodología para su enseñanza.

OBJETIVOS GENERALES DE LA ASIGNATURA:

Conocer los elementos técnicos fundamentales, tanto en el TRAMPOLIN como en el MINITRAMPOLIN. Estudio y práctica de las técnicas básicas de salto y contacto con la superficie. Para esto se impartirán clases TEORICO-PRACTICAS.

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

Acciones fundamentales, errores mas frecuentes y etapas para su aprendizaje, del BOTE.

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

Tema 1 Técnica del BOTE.

Tema 2 Acción de brazos

Tema 3 Control del cuerpo en el espacio.

Tema 4 Referencias visuales.

- **BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:**

Máximo Monticelli.- *Il minitrapolino elastico en gimnastica Artística*.- Roma 1984.

Mariano Giraldes y otros.-*Metodologia de las Destrezas*. B. Aires.

Carlos Araujo.- *Manual de ayudas en Gimnasia*.-Barcelona 2004.

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

Seguridad.

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

Tema 1 Parada.

Tema 2 Caída impropia.

Tema 3 Los compañeros. Los colchones.

- **BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:**

Máximo Monticelli.- *Il minitrapolino elastico en gimnastica Artística*.- Roma 1984.

Mariano Giraldes y otros.-*Metodologia de las Destrezas*. B. Aires.



Carlos Araujo.- *Manual de ayudas en Gimnasia.*-Barcelona 2004.

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

POSICIONES DE CONTACTO. Variantes y control.

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

Tema 1 De pié.

Tema 2 De rodillas.

Tema 3 Cuatro apoyos.

Tema 4 Sentado.

Tema 5 Tendido Facial.

Tema 6 Tendido Dorsal.

- **BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:**

Máximo Monticelli.- *Il minitrampolino elastico en gimnastica Artística.*- Roma 1984.

Mariano Giraldes y otros.-*Metodologia de las Destrezas.* B. Aires.

Carlos Araujo.- *Manual de ayudas en Gimnasia.*-Barcelona 2004.

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

COMBINACIONES BASICAS.

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

Tema 1 De pié, sentado, 4 apoyos, tendido facial.

Tema 2 De rodillas, Medio volteo adelante, a sentado.

Tema 3 De espaldas, adelante a de pié.

Tema 4 Cuatro apoyos, tendido facial, 1/2 rotación, tendido facial.

Tema 5 De sentado a sentado con una pirueta.

Tema 6 De sentado a sentado con media pirueta.

Tema 7 Media pirueta, a tendido facial.

Tema 8 Media pirueta, a tendido dorsal.

Tema 9 Mortal adelante. Mortal atrás.

Tema 10 Barani

- **BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:**

Máximo Monticelli.- *Il minitrampolino elastico en gimnastica Artística.*- Roma 1984.

Mariano Giraldes y otros.-*Metodologia de las Destrezas.* B. Aires.

Carlos Araujo.- *Manual de ayudas en Gimnasia.*-Barcelona 2004.

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

SALTOS SOBRE MINITRAMP.



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

Tema 1 Fases del salto. Carrera, presalto, bote, vuelo y caída.

Tema 2 Control del cuerpo en el espacio. Saltos básicos.

Tema 3 Mortal adelante y atrás. Ayudantes.

- **BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:**

Máximo Monticelli.- *Il minitrampolino elastico en gimnastica Artística.* - Roma 1984.

Mariano Giraldes y otros.-*Metodologia de las Destrezas.* B. Aires.

Carlos Araujo.- *Manual de ayudas en Gimnasia.* -Barcelona 2004.

EVALUACIÓN, ESPECIFICANDO:

- **TIPO DE EVALUACIÓN:**

Evaluación continua durante el curso, donde la participación activa y la capacidad de superación de si mismo, serán los factores a tener en cuenta para conseguir la suficiencia. Para optar a mas nota es preciso presentar un trabajo de fin de curso donde se recojan todos los ejercicios que se hayan realizado durante el curso, que será evaluado de 0 a 5 incrementando la nota de partida obtenida. Dicho trabajo será devuelto al alumno después de evaluado.

Durante el curso se propondran diferentes trabajos para ser realizados y entregados por los alumnos, de modo que una vez corregidos sirvan de preparación de la prueba final.

- No se podrá alcanzar la suficiencia en esta asignatura, cuando el número de faltas a clase supere el 20% del total de clases impartidas, dado el carácter eminentemente practico de esta asignatura.

Número: 2 entregas de dibujos técnicos.

Tipo: Representación gráfica.

Contenidos: Elementos propuestos en clase.

Condiciones realización: Entrega voluntaria

Condiciones para liberar contenidos: No

Fechas aproximadas: Bimensual.

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

Contenidos: Evaluación continua durante el curso.

Condiciones realización: Para poder presentar el Trabajo Teórico escrito, cada alumno debe tener realizadas las prácticas. Estas se consideraran realizadas cuando el alumno haya participado activamente en el 80% de las clases practicas impartidas. Las faltas no podran ser justificadas dado el carácter eminentemente práctico de la asignatura.

- **BIBLIOGRAFÍA GENERAL:**

Máximo Monticelli.- *Il minitrampolino elastico en gimnastica Artística.* - Roma 1984.

Mariano Giraldes y otros.-*Metodologia de las Destrezas.* B. Aires.

Carlos Araujo.- *Manual de ayudas en Gimnasia.* -Barcelona 2004.