



PROGRAMAS DE ASIGNATURAS

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

NOMBRE DE LA ASIGNATURA: GIMNASIA ARTISTICA MASCULINA

CRÉDITOS: 4

CURSO EN EL QUE SE IMPARTE: 2º

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

PRESENTACIÓN DE LA ASIGNATURA:

Conocimiento básico de este deporte de competición, poniendo especial énfasis en la técnica de base y en la metodología para su aprendizaje.

OBJETIVOS GENERALES DE LA ASIGNATURA:

Conocer los elementos técnicos fundamentales en los tres aparatos mas formativos, EJERCICIOS EN EL SUELO, SALTO DE CABALLO, BARRA FIJA. Estudio y práctica de las técnicas básicas que ayudan a su correcta realización. Para esto se impartiran clases TEORICAS y clases TEORICO-PRACTICAS.

- OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 1^{ER} BLOQUE :

Acciones fundamentales, errores mas frecuentes y etapas para su aprendizaje, de los elementos propuestos en SUELO.

- DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE):

Tema 1 Los equilibrios. Equilibrio invertido sobre las manos.

Tema 2 Las volteretas. La quinta.

Tema 3 La rueda lateral. La rondada.

Tema 4 Mortales. Adelante y atrás.

Tema 5 Palomas. De manos y de cabeza.

Tema 6 El flic-flac.

Tema 7. Elementos de enlace y coordinación.

- BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:

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

L. Thomas y otros.- *Gimnasia Deportiva*.- Lérida 1997.

Michel Bourgeois.- *Didactica de la Gimnasia*.-Madrid 1999.

Albert Bridoux.-*Gymnastique Sportive*.- Paris 1991.

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

Frontera, J. y otros.-*Gimnasia Deportiva Masculina*.-.- Stadium. B.Aires 1985

Carrasco, R. -*Gymnastique aux agrès. L'activité du débutant*.-. Vigot. París 1976.

Carrasco, R. -*Pedagogie des agrès*.- Vigot. París 1976.

Carrasco, R.- *Gymnastique aux agrès. Essai systématique d'enseignement*.- Vigot. París 1976.



Reglamento y Código de Puntuación. F.I.G.

Readhead, LL.- *Manual de entrenamiento de Gimnasia Masculina*.- Barcelona 1993.

Smith, T.- *Biomecánica y Gimnasia*.- Paidotribo. Barcelona, 1993.

Smoleuskiy, V. y otros.- *Tratado General de Gimnasia Artística Deportiva*.- Paidotribo. Barcelona 1996.

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

Salto de Caballo. Las fases del salto. Estudio teórico y práctico.

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

Tema 1 La carrera, el presalto y el bote en el trampolín.

Tema 2 El vuelo de entrada.

Tema 3 La repulsión de manos.

Tema 4 El vuelo de salida y el aterrizaje.

Tema 5 Los saltos con inversión-desinversión. Los saltos con volteo.

- **BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:**

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

L. Thomas y otros.- *Gimnasia Deportiva*.- Lérida 1997.

Michel Bourgeois.- *Didáctica de la Gimnasia*.-Madrid 1999.

Albert Bridoux.-*Gymnastique Sportive*.- Paris 1991.

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

Frontera, J. y otros.-*Gimnasia Deportiva Masculina*.-.- Stadium. B.Aires 1985

Carrasco, R. -*Gymnastique aux agrès. L'activité du débutant*.-. Vigot. París 1976.

Carrasco, R. -*Pedagogie des agrès*.-. Vigot. París 1976.

Carrasco, R.- *Gymnastique aux agrès. Essai systématique d'enseignement*.- Vigot. París 1976.

Reglamento y Código de Puntuación. F.I.G.

Readhead, LL.- *Manual de entrenamiento de Gimnasia Masculina*.- Barcelona 1993.

Smith, T.- *Biomecánica y Gimnasia*.- Paidotribo. Barcelona, 1993.

Smoleuskiy, V. y otros.- *Tratado General de Gimnasia Artística Deportiva*.- Paidotribo. Barcelona 1996.

- **OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 3º BLOQUE :**

BARRA FIJA.- Acciones fundamentales, errores más frecuentes y etapas para el aprendizaje, de los elementos en suspensión y apoyo.

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

Tema 1 Especiales características de este aparato. Agarres, balanceos, volteos, apoyos, dominaciones.

Tema 2 Toma de impulso. Salidas básicas.



Tema 3 Volteos elementales.

Tema 4 Dominación de puntas.

- **BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:**

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

L. Thomas y otros.- *Gimnasia Deportiva*.- Lérida 1997.

Michel Bourgeois.- *Didactica de la Gimnasia*.-Madrid 1999.

Albert Bridoux.-*Gymnastique Sportive*.- Paris 1991.

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

Frontera, J. y otros.-*Gimnasia Deportiva Masculina*.-.- Stadium. B.Aires 1985

Carrasco, R. -*Gymnastique aux agrès. L'activité du débutant*.-. Vigot. París 1976.

Carrasco, R. -*Pedagogie des agrès*.- Vigot. París 1976.

Carrasco, R.- *Gymnastique aux agrès. Essai systématique d'enseignement*.- Vigot. París 1976.

Reglamento y Código de Puntuación. F.I.G.

Readhead, Ll.- *Manual de entrenamiento de Gimnasia Masculina*.- Barcelona 1993.

Smith, T.- *Biomecánica y Gimnasia*.- Paidotribo. Barcelona, 1993.

Smoleuskiy, V. y otros.- *Tratado General de Gimnasia Artística Deportiva*.- Paidotribo. Barcelona 1996.

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

GRAFICOS.- Representación esquemática de la figura humana.

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

Tema 1 Visión lateral. Proporciones.

Tema 2 Centro de gravedad. Trayectoria.

Tema 3 Imágenes secuenciales. Selección de imágenes a representar.

Tema 4 Posiciones inicial, final y punto mas alto.

- **BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:**

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

L. Thomas y otros.- *Gimnasia Deportiva*.- Lérida 1997.

Michel Bourgeois.- *Didactica de la Gimnasia*.-Madrid 1999.

Albert Bridoux.-*Gymnastique Sportive*.- Paris 1991.

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

Frontera, J. y otros.-*Gimnasia Deportiva Masculina*.-.- Stadium. B.Aires 1985

Carrasco, R. -*Gymnastique aux agrès. L'activité du débutant*.-. Vigot. París 1976.

Carrasco, R. -*Pedagogie des agrès*.- Vigot. París 1976.

Carrasco, R.- *Gymnastique aux agrès. Essai systématique d'enseignement*.- Vigot. París 1976.

Reglamento y Código de Puntuación. F.I.G.



Readhead, L.L.- *Manual de entrenamiento de Gimnasia Masculina*.- Barcelona 1993.

Smith, T.- *Biomecánica y Gimnasia*.- Paidotribo. Barcelona, 1993.

Smoleuskiy, V. y otros.- *Tratado General de Gimnasia Artística Deportiva*.- Paidotribo. Barcelona 1996.

EVALUACIÓN, ESPECIFICANDO:

- TIPO DE EVALUACIÓN:

Examen final, escrito utilizando la representación esquemática para exponer los ejercicios.

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

- 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: 3 entregas de dibujos técnicos.

Tipo: Representación gráfica.

Contenidos: Elementos propuestos en clase.

Condiciones realización: Entrega voluntaria

Condiciones para liberar contenidos: No

Fechas aproximadas: Mensual.

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

Contenidos: Exámen teórico escrito, representando graficamente los ejercicios del programa que sean propuestos, en los que se pueda apreciar, Acciones fundamentales, posición en el espacio y secuencias de ejecución.

Representación gráfica de progresiones a seguir para el aprendizaje.

Condiciones realización: Para Realizar el examen 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 practico de la asignatura.

- SISTEMA DE CALIFICACIÓN:

El examen final constará de CINCO PREGUNTAS , valorada cada una de ellas con un maximo de DOS puntos. Siendo necesario alcanzar la puntuación de CINCO para aprobar.

- BIBLIOGRAFÍA GENERAL:

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

L. Thomas y otros.- *Gimnasia Deportiva*.- Lérida 1997.

Michel Bourgeois.- *Didactica de la Gimnasia*.-Madrid 1999.



- Albert Bridoux.-*Gymnastique Sportive*.- Paris 1991.
- Carlos Araujo.- *Manual de ayudas en Gimnasia*.-Barcelona 2004.
- Frontera, J. y otros.-*Gimnasia Deportiva Masculina*.-.- Stadium. B.Aires 1985
- Carrasco, R. -*Gymnastique aux agrès. L'activité du débutant*.-. Vigot. París 1976.
- Carrasco, R. -*Pedagogie des agrès*.- Vigot. París 1976.
- Carrasco, R.- *Gymnastique aux agrès. Essai systématique d'enseignement*.- Vigot. París 1976.
- Reglamento y Código de Puntuación. F.I.G.
- Readhead, Ll.- *Manual de entrenamiento de Gimnasia Masculina*.- Barcelona 1993.
- Smith, T.- *Biomecánica y Gimnasia*.- Paidotribo. Barcelona, 1993.
- Smoleuskiy, V. y otros.- *Tratado General de Gimnasia Artística Deportiva*.- Paidotribo. Barcelona 1996.