



## PROGRAMAS DE ASIGNATURAS

### FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE (INEF)

**NOMBRE DE LA ASIGNATURA: EVOLUCIÓN Y TENDENCIAS ACTUALES DE LA GIMNÁSTICA**

**CRÉDITOS: 4**

**CURSO EN EL QUE SE IMPARTE: 3º**

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

#### PRESENTACIÓN DE LA ASIGNATURA:

Esta asignatura expone la evolución histórica del ejercicio físico aplicado al desarrollo armónico del ser humano. Refleja cómo participan en dicha evolución los diferentes Sistemas o Escuelas Gimnásticas y los principios y características de los mismos.

. Teniendo en cuenta, además, de forma especial, aquellas modalidades con gran demanda social en el panorama gimnástico de nuestros días, como el **Aerobic** y las **Gimnasias suaves**.

Las sesiones de clase se llevarán a cabo relacionando las **experiencias prácticas** con la **base teórica** que las justifica, utilizándose para este fin, los recursos técnicos, materiales y didácticos que faciliten su comprensión.

#### OBJETIVOS GENERALES DE LA ASIGNATURA

Conocer y vivenciar, a través del estudio y la práctica, respectivamente, la evolución histórica del ejercicio físico aplicado al desarrollo armónico del ser humano.

Estudiar los diferentes Sistemas o Escuelas Gimnásticas y los principios y características de los mismos.

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

**- OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 1<sup>ER</sup> BLOQUE :**

Estudiar, a través de planteamientos teórico-prácticos, las modalidades gimnásticas más relevantes por sus aportaciones en el terreno pedagógico, técnico y científico, así como por sus influencias y repercusiones en los sistemas gimnásticos actuales.

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

Tema 1. Síntesis histórica del desarrollo de la Gimnástica:

- Era Gimnástica antigua
- Era Gimnástica moderna



Tema 2. Escuelas gimnásticas europeas. Orígenes. Diferentes concepciones sobre el ejercicio físico y su sistematización. Escuela Sueca. Escuela Alemana. Escuela Francesa. Escuela Inglesa.

Tema 3. Escuela Sueca. Su creador: P.H. Ling. Principios y bases de su sistema. Autores continuadores y sus aportaciones a la Gimnasia Sueca.

3.1. Renovación de la Gimnasia Sueca: Gimnasia Neo-Sueca. Diferentes tendencias y autores representantes de cada una de ellas. Contribuciones de estos autores a la Gimnasia.

3.2. La Gimnasia Jazz. Su creadora: Mónica Beckman. Características, aspectos técnicos y metodológicos de esta modalidad gimnástica.

TEMA -4 Escuela Alemana. Sus creadores: G. Muths F. Jahn. Principios y bases de sus sistemas gimnásticos. Autores continuadores y sus aportaciones a la Gimnasia Alemana.

4.1 Corrientes gimnásticas que surgen de la evolución de la Escuela Alemana (Líneas gimnásticas centroeuropeas)

4.2 La Gimnasia “Moderna”: Antecedentes. Su creador: R. Bode. Principios y características de la Gimnasia “Moderna”. Autores continuadores y sus contribuciones a la Gimnasia.

4.3. La Gimnasia Orgánica. Autores creadores del método: H. Medau, S. Medau y F. Richter. Bases, finalidad y metodología de la Gimnasia Orgánica.

4.4. La Gimnasia “Natural” o Escolar Austriaca. Creadores: Streicher-Gaulhofer. Bases, finalidad y características de la Gimnasia “Natural” o Escolar Austriaca. Repercusiones en el ámbito general de la Gimnasia. Autores continuadores y sus contribuciones a la Educación Física.

Tema 5. La Escuela Francesa. Su creador: F. Amorós. Influencias recibidas de G. Muths, Jahn y Pestalozzi. Características, bases y repercusiones de su sistema.

5.1 Evolución de la Escuela Francesa. Tendencias y autores representantes del período de renovación del sistema de Amorós. Planteamiento científico de la Gimnasia. Demeny y la Escuela Francesa.

5.2 “Método Natural” francés. Su creador: G. Hébert. Influencias recibidas por este autor, finalidad, características y formas de trabajo del “Método Natural”.

#### - BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:

- 1.- LANGLADE, A. y REY de LANGADE, N.- Teoría General de la Gimnasia. 1970. Edit. Stadium. Buenos Aires.
- 2.- MEHL, E.- Sobre la historia del concepto Gimnástica. Citius, Altius, Fortius. Tomo V. Fascículo 2. 1962. Edit. INEF.



- 3.- MERCURIAL, J.- Arte gimnástico.1973.Edit. inef. Madrid.
- 4.- ULMAN, J.- De la Gymnastique aux sports modernes. Histoire des doctrines de l'éducation physique.1971. Edit. Vrin. París.
- 5.- AGOSTI, L.- Gimnasia Educativa. 1963. Madrid.- Edit El autor.
- 6.- BECKMAN, M.- Gimnasia Jazz I y II. 1985.- Buenos Aires. Edit. Stadium.
- 7.- BOTTU, M. - Méthode de Gymnastique Scandinave- dynamique. 1966. Lovaina. Edit. Université Catholique de Louvain. Institut d'Education Physique.
- 8.- DRAKENBERG, S., HIOTH,C.,NORMAN,E., SVALLING,S., LEVIN, A.- Revista Citius, Altius, Fortius.-TomoV, Fascículo III.1963. El Real Instituto Central de Gimnasia de Estocolmo.
- 9.- LEGRAND, F.- L' éducation physique au XIX et XX siècle. Tomo 2. Edit. Armand Colin. 1970. París.
- 12.- IDLA, E.- Movimiento y Ritmo, Juego y Recreación.. 1982.Barcelona. Edit. Paidos.
- 13.- LANGLADE, A.- La Gymnastique Moderne . 1968.Bordeaux. Edit. F.F.G.E.G.V.
- 14.- LEGRAND, F.G.- L'Education physique au XIX et au XX siècles. Vol. 1. 1970. París Edit. Armand Colin.
- 15.- PIERNAVIEJA DEL POZO, M. - Francisco Amorós, el primer gimnasiarca español. Citius, Altius, Fortius. Tomo 2, Fascículo III 1960 INEF. Madrid.
- 16.- SCHMIDT, G. Gimnasia Natural y Recreación. Ed. S.E.A. Buenos Aires.

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

Conocer, a través de experiencias teóricas y prácticas, modalidades gimnásticas con gran demanda social en el panorama gimnástico de nuestros días, como el Aerobic y las Gimnasias Suaves.

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

Tema 6. Tendencias gimnásticas en el panorama actual:

- Gimnasia para el desarrollo y el mantenimiento de la condición física.
- Gimnasia y recreación.
- Gimnasia de compensación.
- Modalidades gimnásticas aplicadas a cada uno de los objetivos señalados en el apartado anterior ( desarrollo y mantenimiento, recreación, compensación).

Tema 9. El Yoga como fuente de inspiración de algunas modalidades de Gimnasia Suave.



Tema 7 . El Aerobic. Características. Planteamientos técnicos y didácticos: Música, aparatos, estilos, ejercicios, coreografías. Metodología.

Tema 8. Gimnasias “suaves”. Concepto, principios y características. Métodos afines. Autores creadores de métodos y técnicas de gimnasias “suaves”. Fuentes de inspiración. Formas de trabajo y ámbitos de aplicación.

Tema 10. Modalidades de Gimnasia Suave:

- Gimnasia Orgánica, método Medau.

-Eutonía de G. Alexander.

- El Método Méziers .

- El Método Pilates.

- El Stretching de Bob Anderson.

### **BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:**

1. ALTER.- Los estiramientos. Bases científicas y desarrollo de los ejercicios. Barcelona. Paidotribo.
2. ALEXANDER, G.- La Eutonía. Paidos21.
3. ANDERSON, B.- Estirándose. Madrid. Integral.
4. BALASKAS, A. -La vida del cuerpo. consiga la relajación y la flexibilidad. Barcelona. Paidos. (1987).
5. BALASKAS, A., Stirk, J. - Guia completa de ejercicios de Stretching. Urano.
6. CALLE, Ramiro. El Yoga y sus secretos.
7. COOPER, M. Aerobic para mujeres. Mexico. Edit. Diana. (1978).
8. COOPER, K.- El nuevo aerobics. Mexico. Diana.(1986).
9. COOPER, K.- Aerobics. Ejercicios aeróbicos. Mexico. Diana.
10. DUFOUR, W. Tendences modernes de l'education physique en Europe, nature et culture, nature ou culture.
11. DUKES, Sir Paul. Yoga. Un método oriental para occidentales. Ed. Bruquera. Barcelona.



12. HOUAREAU, Marie-Jose. - Guía práctica de las Gimnasias. Suaves. (1986).
13. KIOTZER-GISELA-MEDAU H. HOLLER. - Organgymnastik.(Gymnastique organique, une relation avec les possibilites de mouvement de son propre corps). RFA. Turnen un sport.(1990).
14. PETRULLO, S. - Aerobic y nuevas formas de Gimnasia. Edit. Club de estudio. (1992).
15. SELBY,A. – HERMAND, A. Pilates. Modelar el cuerpo con el método Pilates. RBA. Libros S:A:Barcelona (1999)
16. SENDOWSKI, Y. - Gimnasia suave. Barcelona. Paidos. (1995).
17. UNGARO, A. Pilates,un programa para controlar todos los movimientos musculares. Vergara. (2002).

#### **EVALUACIÓN, ESPECIFICANDO:**

##### **- TIPO DE EVALUACIÓN:**

Asistencia obligatoria al 75% de las clases, participación activa en las mismas, examen final teórico, examen final práctico y elaboración de un trabajo.

- **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:** Los ya expuestos en el programa.

**Condiciones realización:** El examen teórico consistirá en una prueba escrita y el examen práctico se llevará a cabo mediante la elaboración y realización práctica en grupo, de una secuencia coreográfica relacionada con algunos de los temas tratados desde el punto de vista teórico y práctico.

El trabajo versará sobre algunos temas propuestos al alumno; se presentará y expondrá al resto de los alumnos.

##### **- SISTEMA DE CALIFICACIÓN:**



Una vez cumplidos los requisitos exigidos, cada apartado será evaluado sobre diez puntos, siendo la nota media, la calificación final.

- **BIBLIOGRAFÍA GENERAL:**

La ya citada.