

# Guía Docente

## DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Titulación:	Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
-------------	---

Rama de Conocimiento:	Ciencias Sociales y Jurídicas
-----------------------	-------------------------------

Facultad/Escuela:	Educación y Humanidades
-------------------	-------------------------

Asignatura:	Fundamentos e Iniciación Deportiva de los Deportes Individuales y su Didáctica: Habilidades Gimnásticas
-------------	--

Tipo:	Obligatoria
-------	-------------

Créditos ECTS:	6
----------------	---

Curso:	1
--------	---

Código:	5213
---------	------

Periodo docente:	Primer semestre
------------------	-----------------

Materia:	Fundamentos e Iniciación Deportiva
----------	------------------------------------

Módulo:	El Deporte y las Prácticas Físico-Deportivas
---------	--

Tipo de enseñanza:	Presencial
--------------------	------------

Idioma:	Castellano
---------	------------

Total de horas de dedicación del alumno:	150
--	-----

Equipo Docente	Correo Electrónico
Luis Jorreto Pardo	l.jorreto.prof@ufv.es

## DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA

En esta asignatura se desarrollan tanto las competencias gimnásticas básicas que un graduado en CAFyD debe conocer y dominar para su actividad docente, como nuevas actividades relacionadas con las habilidades gimnásticas de gran utilidad en el ámbito de la salud, la recreación y el entrenamiento deportivo, obteniendo así una visión global de las posibilidades del cuerpo humano en el espacio.

Además, esta actividad se utiliza también como herramienta para el desarrollo de competencias en humanidades, valores deportivos y sociales tanto para los propios alumnos mientras la cursan, como de aplicación a su futuro profesional.

Esta asignatura se incluye dentro de la materia de "Fundamentos e Iniciación Deportiva", aportándole al alumno,

por medio de las 150 horas de dedicación, valores como: la búsqueda de la verdad (proveyendo al alumnos de armas de de conocimiento y juicio) o el diálogo educativo entre semejantes (esperando sean capaces de extrapolar el trato recibido como alumnos al que un día ellos impartirán como profesores).

## OBJETIVO

Conocer y aplicar los fundamentos gimnásticos básicos de un modo eficiente, seguro, crítico y creativo, desarrollando las diferentes competencias necesarias para el ejercicio de la profesión en todos sus ámbitos, además de utilizar la práctica deportiva de actividad gimnástica básica como medio de educación en valores deportivos.

## CONOCIMIENTOS PREVIOS

Se comenzará a desarrollar las sesiones, sentando las bases de una correcta ejecución y enseñanza de las siguientes habilidades individuales básicas: volteretas (adelante y atrás), equilibrios invertidos y saltos básicos. Es por ello que es interesante una práctica previa anterior de dichos ejercicios, los cuales se debieran haber trabajado a lo largo de toda la etapa educativa anterior en cualquier centro educativo (Primaria, Secundaria y Bachillerato).

## CONTENIDOS

Bloque 1. Práctica y enseñanza individual de las Habilidades Gimnásticas.  
Bloque 2. Práctica y enseñanza grupal: Acrosport  
Bloque 3. Conceptos teóricos: Análisis sistemático básico del movimiento humano  
Introducción e interpretación del Código de puntuación de Gimnasia Artística Deportiva.

## ACTIVIDADES FORMATIVAS

Se alternará una metodología expositiva inicial por parte del profesor para los aspectos referentes a la seguridad y los conceptos básicos de la técnica, para después pasar a otra más exploratoria, más experimental y vivencial que permita al alumno descubrir por si mismo, desde un pensamiento reflexivo, las posibilidades que estas le abren y las dificultades y retos que estas actividades le plantean.

## DISTRIBUCIÓN DE LOS TIEMPOS DE TRABAJO

ACTIVIDAD PRESENCIAL	TRABAJO AUTÓNOMO/ACTIVIDAD NO PRESENCIAL
67 horas	83 horas
Clases expositivas teórico-prácticas 52h Seminarios teórico-prácticos, Talleres, Conferencias, Mesas redondas: Trabajo en pequeños grupos con el fin de profundizar en contenidos didácticos 8h Trabajos grupales o individuales 3h Evaluación 4h	Estudio Teórico/Práctico 28h Elaboración de materiales y documentación profesional 40h Trabajo virtual en Red 15h

## COMPETENCIAS

### Competencias básicas

Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio

Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio

Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética

Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado

Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía

## Competencias generales

Conocer y comprender el objeto de estudio y los fundamentos de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y funcionalidad del cuerpo, así como sobre los aspectos psicológicos y sociales del ser humano.

Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad, en sus diferentes contextos: escolar, deportivo, recreativo o deporte para todos.

Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte, en las diferentes poblaciones de influencia profesional.

## Competencias específicas

Planificar, desarrollar y evaluar la realización de actividades físico-deportivas y recreativas

Fomentar el juego limpio, aplicando la legislación vigente, y la solidaridad, utilizando el ámbito deportivo como medio de transformación social

Conocer la técnica y táctica básica de los deportes individuales y colectivos, así como sus principios metodológicos para su enseñanza y entrenamiento en la iniciación deportiva

Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, durante la dirección del entrenamiento deportivo, atendiendo a los principios del entrenamiento, desde una perspectiva integral e integradora

## RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Ejecutar con correcta técnica los elementos básicos gimnásticos.

Observar y corregir adecuadamente los errores durante la práctica deportiva, influyendo en la mejora del proceso y del resultado final de los alumnos.

Elegir los materiales necesarios y adecuados para disminuir o incrementar la dificultad de los ejercicios gimnásticos, manteniendo siempre los niveles de seguridad máximos.

Aplicar las diferentes estrategias, metodologías y principios teóricos de las habilidades gimnásticas a la actividad deportiva en general.

Diseñar y realizar las ayudas pertinentes a las diferentes actividades gimnásticas para desarrollar una práctica segura.

Mostrar una actitud solidaria y socialmente integradora en el desarrollo del aprendizaje de las actividades acrobáticas.

Investigar y desarrollar planes de entrenamiento personalizados así como utilizar las nuevas tecnologías como medio de enseñanza que permitan una mejora en dicho proceso.

Desarrollar progresiones de enseñanza de habilidades gimnásticas atendiendo a las características generales y particulares de cada población y alumno/s

Analizar las dificultades planteadas en la enseñanza y práctica de los ejercicios y adaptar los procesos de aprendizaje a esas dificultades

Conocer nuevas disciplinas gimnásticas y acrobáticas surgidas en los últimos tiempos y su adaptación y posible aplicación a la formación de los alumnos

Utilizar los procesos de aprendizaje de las habilidades gimnásticas como medio de integración social, adquisición de valores deportivos, y crecimiento personal.

## SISTEMA DE EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

### EVALUACIÓN CONTINUA:

40% Prueba Práctica: ejecución y ayudas.

La calificación de las ayudas comprenderá un APTO/NO APTO en la valoración general de todas las ayudas realizadas en los distintos ejercicios. El APTO se obtiene con hasta 1 ayuda suspendida, dos o más supondrá el NO APTO. La calificación de ejecución comprenderá la suma de la valoración de 0 a 10 puntos de los siguientes ejercicios:

SUELO: Realización de un ejercicio gimnástico que contenga los siguiente elementos: Voltereta adelante y atrás, rueda lateral, distintos equilibrios invertidos (pino), (sostenidos 2 segundos), a rodar, rondada.. Así mismo se valorará originalidad, contenido, ritmo, enlaces y amplitud del ejercicio.

POTRO CON ARCOS: Serie de vuelos laterales con tijeras y salida de medio molino (opcional)

ANILLAS: Realización de una vela (sostenida 2sg) y salida por detrás al suelo.

PLATAFORMA DE SALTO: Salto de Pídola y Voltereta adelante

PARALELAS: Equilibrio invertido de hombros (sostenido 2 segundos) y serie de vuelos con salida lateral a elegir.

Todos los ejercicios se valorarán por su realización, corrección, limpieza de ejecución y necesidad de ayuda. El 80% de la nota será el ejercicio de suelo y al resto de los 4 exámenes de ejecución corresponderá un 5% de la nota, no pudiendo suspender más que un ejercicio para poder hacer media (siempre que ese suspenso no corresponda al examen de suelo).

20% Prueba Teórica (escrita)

Serán preguntas a desarrollar, preguntas cortas y preguntas tipo test (0.5pt acierto y -0.25pt error) Podrá preguntarse cualquier cosa correspondiente a las clases expositivas teórico-prácticas facilitadas por el profesor, así como cualquier cosa referida a la práctica de la asignatura, reflejada en los dossiers de los alumnos o explicada en clase o en los distintos seminarios y trabajos individuales o grupales

10% Participación y evaluación (de 0 a 10) de actividades diarias y ejercicios específicos grupales. ACROSPORT, PARKOUR, MINITRAMP y diseños de progresiones de aprendizaje de otras actividades en circunstancias específicas propuestas por el profesor

20% Trabajos individuales.

Se realizará por parte del alumno un fichero de todas las actividades, progresiones, metodologías realizadas en clase, acorde a las normas de entrega de trabajos UFV.

10% Asistencia y participación en las actividades presenciales de aula. Se descontará 0.2pt por cada falta no justificada en este apartado hasta perder la opción de evaluación continua. La actitud en clase práctica debe ser participativa y activa para consigo mismo y los compañeros para una valoración positiva.

Para superar la asignatura será necesario aprobar todas y cada una de las partes que componen la evaluación con al menos un 5.

### EVALUACIÓN NO CONTINUA:

25% Prueba Práctica: ejecución y ayudas.

La calificación de las ayudas comprenderá un APTO/NO APTO en la valoración general de todas las ayudas realizadas en los distintos ejercicios. El APTO se obtiene con hasta 1 ayuda suspendida, dos o más supondrá el NO APTO. La calificación de ejecución comprenderá la suma de la valoración de 0 a 10 puntos de los siguientes ejercicios:

SUELO: Realización de un ejercicio gimnástico que contenga los siguiente elementos: Voltereta adelante y atrás, rueda lateral, distintos equilibrios invertidos (pino), (sostenidos 2 segundos), a rodar, rondada.. Así mismo se valorará originalidad, contenido, ritmo, enlaces y amplitud del ejercicio.

POTRO CON ARCOS: Serie de vuelos laterales con tijeras y salida de medio molino (opcional)  
ANILLAS: Realización de una vela (sostenida 2sg) y salida por detrás al suelo.  
PLATAFORMA DE SALTO: Salto de Pídola y Voltereta adelante  
PARALELAS: Equilibrio invertido de hombros (sostenido 2 segundos) y serie de vuelos con salida lateral a elegir.

Todos los ejercicios se valorarán por su realización, corrección, limpieza de ejecución y necesidad de ayuda. El 80% de la nota será el ejercicio de suelo y al resto de los 4 exámenes de ejecución corresponderá un 5% de la nota, no pudiendo suspender más que un ejercicio para poder hacer media (siempre que ese suspenso no corresponda al examen de suelo).

#### 40% Prueba Teórica (escrita)

Serán preguntas a desarrollar, preguntas cortas y preguntas tipo test (0.5pt acierto y -0.25pt error) Podrá preguntarse cualquier cosa correspondiente a las clases expositivas teórico-prácticas facilitadas por el profesor, así como cualquier cosa referida a la práctica de la asignatura, reflejada en los dossiers de los alumnos o explicada en clase o en los distintos seminarios y trabajos individuales o grupales

15% Actividades diarias y ejercicios. Diseños de progresiones de aprendizaje de otras actividades en circunstancias específicas propuestas por el profesor

#### 20% Trabajos individuales

Se realizará por parte del alumno un trabajo sobre "Nuevas disciplinas gimnásticas y acrobáticas" para su valoración final.

Para superar la asignatura será necesario aprobar todas y cada una de las partes que componen la evaluación con al menos un 5.

Todas las fechas de las convocatorias ordinarias y extraordinarias se pueden consultar en el calendario académico publicado en la web de la UFV

## BIBLIOGRAFÍA Y OTROS RECURSOS

### Básica

ESTAPÉ, E. (2002). "La acrobacia en Gimnasia Artística". Editorial INDE, Barcelona.

SÁEZ PASTOR, FRANCISCO (2015) "Gimnasia Artística: Los fundamentos de la técnica". BIBLIOTECA NUEVA, 2003

GARCÍA SANCHEZ, J.I. (1999) Acrogimnasia: recursos educativos. Ed: Ecir, Madrid.

THOMAS, L.; FIARD, J.; SOULARD, C. y CHAUTEMPS, G. (1997) "Gimnasia Deportiva". Editorial Agonos, Zaragoza.

VERNETTA SANTANA, M.; LÓPEZ BEDOYA, J.; PANADERO BAUTISTA, F. (1996) El acrosport en la escuela. Ed. Inde, Zaragoza.

FIG (2017) "Código Internacional de Puntuación. Gimnasia Artística". Lausanne.

[www.youtube.com](http://www.youtube.com) (stick-it tv)

[www.fig-gymnastics.com](http://www.fig-gymnastics.com)

[-www.rfegimnasia.es](http://www.rfegimnasia.es)

## Complementaria

BARTA, A.; DURÁN, C. (1998). 1000 ejercicios y juegos de gimnasia rítmica deportiva. 2ª ed. Paidotribo.

CANALDA, A. (1998) "Gimnasia rítmica deportiva, teoría y práctica". Editorial Paidotribo, Barcelona.

FERNÁNDEZ, A. (1989) "Gimnasia Rítmica Deportiva. Fundamentos". Federación Española de Gimnasia. Madrid.

READHEAD, L. (1993) "Manual de entrenamiento de Gimnasia Masculina" Paidotribo, Barcelona.

STILL, C. (1993) "Manual de gimnasia artística femenina". Paidotribo, Barcelona.