

## GUÍA DOCENTE

### 1. DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA

<b>Grado:</b>	<b>Ciencias de la Actividad Física y del Deporte</b>
<b>Doble Grado:</b>	
<b>Asignatura:</b>	<b>APLICACIÓN ESPECIFICA DEPORTIVA: GIMNASIA</b>
<b>Módulo:</b>	
<b>Departamento:</b>	<b>Deporte e Informática</b>
<b>Semestre:</b>	<b>Segundo semestre</b>
<b>Créditos totales:</b>	<b>6</b>
<b>Curso:</b>	<b>3º</b>
<b>Carácter:</b>	<b>Optativa</b>
<b>Lengua de impartición:</b>	<b>Español</b>

<b>Modelo de docencia:</b>	<b>C1</b>	
<b>a. Enseñanzas Básicas (EB):</b>		<b>50%</b>
<b>b. Enseñanzas de Prácticas y Desarrollo (EPD):</b>		<b>50%</b>
<b>c. Actividades Dirigidas (AD):</b>		

## GUÍA DOCENTE

### 2. RESPONSABLE DE LA ASIGNATURA

<b>Nombre:</b>	JUAN ANTONIO LEON PRADOS
<b>Centro:</b>	FACULTAD DEL DEPORTE
<b>Departamento:</b>	DEPORTE E INFORMATICA
<b>Área:</b>	EDUCACION FISICA Y DEPORTIVA
<b>Categoría:</b>	PROFESOR CONTRATADO DOCTOR
<b>Horario de tutorías:</b>	MARTES, MIERCOLES Y JUEVES DE 12 A 14H
<b>Número de despacho:</b>	11.1.43
<b>E-mail:</b>	jaleopra@upo.es
<b>Teléfono:</b>	954977544

## GUÍA DOCENTE

### 3. UBICACIÓN EN EL PLAN FORMATIVO

#### 3.1. Descripción de los objetivos

Sobre la Profundización y desarrollo metodológico de los conocimientos, técnicas y tácticas de la Gimnasia Acrobática, así como su aplicación en el ámbito de la alta competición, la planificación del entrenamiento y la selección de talentos deportivos versarán los objetivos a tratar de lograr en el estudio de esta especialidad deportiva. Por tanto, se pretende que el alumno al finalizar la asignatura alcance los siguientes objetivos

Ampliar el conocimiento de fundamentos técnicos y tácticos básicos de la modalidad deportiva

Conocer los componentes básicos que componen un entrenamiento la especialidad deportiva, así como identificar un núcleo básico de ejercicios con las cualidades que desarrollan

Programar y controlar entrenamientos de la especialidad deportiva, aplicando sistemas y métodos que desarrollan las distintas capacidades perceptivo-motrices involucradas.

Conocer y saber aplicar el código de puntuación de la especialidad deportiva

Conocer la gestión para la promoción de escuelas y clubes deportivos

Conocer aspectos básicos en la selección de talentos deportivos

Participar en el desarrollo y puesta en prácticas de competiciones y/o gimnastradas

#### 3.2. Aportaciones al plan formativo

En el título de Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad Pablo de Olavide, esta asignatura se encuentra enmarcada como materia optativa con un total de 6 créditos. Sus contenidos permiten aumentar la estimulación en los alumnos la actitud tónico-postural equilibradora junto al aprendizaje de habilidades básicas y específicas, a través de tareas que permiten la adquisición de valores tales como el esfuerzo, la cooperación, coeducación, igualdad y la socialización, favoreciendo todo ello en gran medida el dominio para su futura aplicación como medio para el desarrollo integral del sujeto. La enseñanza de esta modalidad deportiva ha de entenderse bajo el contexto donde se produce, en relación al nivel de los alumnos/deportistas, los objetivos a conseguir con nuestra intervención docente y el nivel de dificultad y especificidad de los contenidos tratados. Aunque el enfoque se dirija en mayor medida a la mejora del rendimiento deportivo, se contemplará consideraciones metodológica para dar cabida a la participación de todos y todas, haciendo un mayor hincapié en alcanzar objetivos relacionados con el trabajo cooperativo y en la búsqueda de nuevas sensaciones.

La asignatura pretende asentar contenidos básicos que permitan somatizar vivencias relacionadas con las mismas que les posibilite desenvolverse en un medio que les ofrece un amplio abanico de posibilidades (cognitivas, afectivas, sociales y lógicamente

## GUÍA DOCENTE

motoras) que permita a los alumnos obrar, crear, mostrar, evaluar, ayudar y organizar al mismo tiempo que indaga e imagina, facilitando con ello la comprensión de la utilización de los diferentes recursos metodológicos. Estos contenidos permiten el conocimiento y la aplicación práctica de técnicas de colaboración y cooperación entre alumnos, contribuyendo con ello no sólo a garantizar un mayor nivel de seguridad en la práctica y mayor individualización en las actividades, sino un mayor éxito para todos en la realización de las tareas propuestas.

Una mínima y adecuada formación respecto a esta modalidad deportiva, que actualmente experimenta un espectacular auge en nuestra sociedad (a nivel nacional e internacional) posibilitará no sólo una mayor optimización de sus competencias futuras al respecto, sino una mayor empleabilidad del alumno.

### **3.3. Recomendaciones o conocimientos previos requeridos**

No son necesarios requisitos tener unas capacidades físicas o coordinativas especiales para cursar la asignatura, cualquier persona puede cursarla. Es importante dominar contenidos de asignaturas tales como fundamentos de los Deportes I, Anatomía Funcional del Sistema Motor, Fundamentos de la Educación Física y del Deporte, Habilidades Motrices Básicas y Juegos Motores, Aprendizaje, Desarrollo y Control Motor, Biomecánica y Fisiología de la Actividad Física entre otras.

El alumno podrá tener a su disposición la mayor parte del material que el profesor use de apoyo en las explicaciones en clase, en el servicio de reprografía de la Universidad o mediante el uso de las TIC's, aula virtual o página Web de la asignatura (WebCT). No obstante, es muy recomendable que además de dicho material, del material dispuesto en WebCT y de sus anotaciones de las explicaciones en clases teóricas y prácticas, el alumno contraste y complete la información mediante las referencias bibliográficas detalladas de manera referidas y aquellas otras específica en esta guía.

## GUÍA DOCENTE

### 4. COMPETENCIAS

#### 4.1 Competencias de la Titulación que se desarrollan en la asignatura

Poseer y comprender conocimientos básicos, generales y de vanguardia en el campo de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Desarrollar habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.

#### 4.2. Competencias del Módulo que se desarrollan en la asignatura

Profundizar en esta disciplinas que, por su naturaleza, actualidad o interés práctico, permite a los estudiantes un grado de especialización, dentro del Grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, que genera curriculos específicos según los intereses personales.

#### 4.3. Competencias particulares de la asignatura

Genéricas,

Profundizar y desarrollarse metodológicamente en conocimientos, técnicas y tácticas específicas de este deporte, así como su aplicación en el ámbito de la alta competición, la planificación del entrenamiento y la selección de talentos deportivos en esta especialidad deportiva.

Específicas,

Conocer y aplicar medios, técnicas y recursos metodológicos fundamentales que permiten configurar actividades de enseñanza-aprendizaje de esta modalidad deportiva.

Conocer y diseñar de manera individual diferentes modos de progresión en el aprendizaje de esta modalidad deportiva.

Ser capaz de proponer prácticas para el aprendizaje básico de las diferentes disciplinas deportivas, con especial énfasis en aspectos elementales sobre: calentamiento, preparación física específica, tipos de ayudas, elementos de seguridad y progresiones.

Evaluar un ejercicio de Gimnasia Acrobática desde cada uno de los roles que puede adoptar un juez.

Valorar la importancia que posee el conocimiento de pautas que garanticen la higiene en la práctica de estas modalidades deportivas y adoptar una actitud crítica ante aquello que aprende

## GUÍA DOCENTE

### 5. CONTENIDOS DE LA ASIGNATURA (TEMARIO)

- Tema 1. Contextualización de la Gimnasia Acrobática en un ámbito competitivo  
Tema 2. El Código de Puntuación FIG y Age Group. Normativa Técnica Autonómica y Nacional  
Tema 3. Composición, Diseño y Evaluación de un ejercicio de Gimnasia Acrobática. Elaboración y evaluación de diagramas de dificultad.  
Tema 4. La sesión de entrenamiento en Gimnasia Acrobática  
Tema 5. Análisis de las exigencias físicas de la Gimnasia Acrobática. Selección de Talentos deportivos. Modelo de programación del entrenamiento en Gimnasia Acrobática

### 6. METODOLOGÍA Y RECURSOS

#### METODOLOGÍA UTILIZADA PARA IMPARTIR LOS CRÉDITOS TEÓRICOS

El proceso de aprendizaje podrá comenzar con el estudio los contenidos de la asignatura (en aquellos que así se dispongan) por parte de los alumnos a través de WebCT, siendo el profesor quien explicará y discutirán los aspectos más relevantes de los mismos durante las sesiones presenciales. Se demandará del alumnado su intervención en debates o pequeños trabajos puntuales relacionados con los contenidos, que fomenten su reflexión acerca de los puntos tratados en los temas, así como su participación activa en la ampliación de contenidos de cada tema. Generalmente se comenzará cada clase realizando un breve resumen de la anterior estableciendo, si así procede, un nexo de unión entre la clase anterior y la presente. Del mismo modo, se realiza un resumen de lo expuesto en cada clase momentos antes de finalizar la misma, de modo que sirva de síntesis y énfasis de los puntos más importantes, en relación con los objetivos a conseguir.

Se utilizarán recursos audiovisuales en la presentación y estudio de los contenidos de las diferentes modalidades deportivas, así como para análisis de técnicas y captación de errores.

La utilización de recursos informáticos, bases de datos y WebCT.

Cabe la posibilidad de aportar conocimientos en eventos relacionados con las modalidades deportivas

## GUÍA DOCENTE

### METODOLOGÍA UTILIZADA PARA IMPARTIR LOS CRÉDITOS PRACTICOS

Se utilizarán predominantemente Estrategias en la Práctica tanto globales como analíticas. Respecto a la intervención docente, se evolucionará desde técnicas de enseñanza de Reproducción de Modelos a Enseñanza mediante la Búsqueda, aplicando estilos que evolucionarán desde los tradicionales (predominando la asignación de tareas), a estilos participativos (grupos reducidos y microenseñanza) y cognitivos (Resolución de Problemas y Descubrimiento Guiado). La organización y Control de las sesiones prácticas evolucionarán desde el total control por el profesor a una organización y control compartido por profesor y alumnos.

Se fomentará que el alumno entrene realmente en cada sesión técnicas básicas, elementos grupales e individuales que permitan conocer mejor la exigencia de los mismos, por lo que es obligatoria la participación del alumnado en las clases prácticas motrices adoptando adecuadas medidas higiénicas respecto a la práctica deportiva, participando sólo con equipamiento deportivo y en ausencia o debida protección de elementos potencialmente peligrosos durante la práctica, valorado todo ello por el profesor. Sin cumplir este requisito, el alumno no podrá participar en ellas.

Las sesiones prácticas no siempre podrán realizarse mediante una práctica motriz, sino que podrán consistir en aplicaciones teórico-prácticas, lo que resulta una ventaja para el alumno con alguna discapacidad transitoria. En las tareas propuestas en ellas, se pretenderá vincular la teoría con la práctica, analizando y resolviendo situaciones o propuestas extraídas de la realidad, para que los alumnos vivencien y/o apliquen los conocimientos adquiridos, solicitando por escrito una actividad referente al contenido presentado en la misma.

En caso de necesidad (discapacidad crónica o duradera), se podrá realizar una adaptación curricular a los estudiantes que así lo necesiten, previo adecuado informe médico, entregado a principio de curso o con suficiente antelación (una semana) antes de la práctica.

La asistencia a las sesiones prácticas NO es obligatoria, pero dada la importancia que poseen en el aprendizaje de los contenidos, se recomienda encarecidamente su asistencia, pudiendo con una participación adecuada obtener parte de su calificación práctica. La participación adecuada valorará la orientación atencional en la tarea, la calidad y el uso de tiempo del trabajo realizado y la preparación y disponibilidad del alumno en cada tarea.



## GUÍA DOCENTE

## GUÍA DOCENTE

### 7. EVALUACIÓN

#### EVALUACION DE CREDITOS TEORICOS

Se realizara un examen final teórico, en la fecha fijada para ello por el calendario oficial de exámenes y que tratará de verificar el grado de consecución de las competencias definidas.

1. El examen podrá ser un compendio de parte escrita y cerrada de opción múltiple (tipo test) y parte escrita, de respuestas breves o resolución de supuestos prácticos, realizada a modo presencial o mediante plataforma virtual (se informará al alumno del modo con suficiente antelación), donde el estudiante demuestre su habilidad para aplicar adecuadamente los contenidos estudiados.
2. Trabajos de aplicación Teórico-Práctica.

La calificación máxima corresponderá al 40% y 10% respectivamente del valor de la calificación final.

#### EVALUACION DE CREDITOS PRACTICOS

1. La participación adecuada durante cada sesión práctica (entendida respecto a la orientación atencional del alumno, su disposición al trabajo, preparación y disponibilidad, calidad y uso del tiempo de trabajo del alumno en cada una de las mismas) podrá asignar a cada alumno hasta 0, 13 puntos/sesión. La ausencia total o parcial a las mismas eliminará toda posibilidad de dicha asignación. La participación adecuada en el total de las 15 sesiones prácticas podrá reportar hasta el 20% de la calificación final del alumno.

2. Examen Practico. Existen dos modalidades diferentes para hacer el examen practico; a) de manera colectiva (2-6 alumnos) y b) de manera individual, que podrá reportar al alumno hasta un 30% de la calificacion final.

#### Importante:

En el caso en que un alumno falte a más de 3 sesiones prácticas, independientemente del motivo alegado, se evaluarán sus créditos prácticos mediante un examen práctico individual, con un valor del 50% sobre la calificación final.

a) Examen Practico Colectivo: Lo realizarán aquellos alumnos que así lo deseen y que no falten a más de 3 sesiones prácticas). Constará en la composición de un ejercicio de Gimnasias Acrobatica adaptado. Los alumnos deberán demostrar una adecuada presentación del ejercicio así como una pequeña programación metodologica de los elementos grupales e individuales elegidos, indicando de manera especial la secuencia de progresión y tipos de ayudas elegidas para cada elemento.

## GUÍA DOCENTE

b) Examen Practico Individual: En el caso en que se desee realizar individualmente se falta a 3 o más sesiones prácticas, el alumno tratará de resolver "in situ" oralmente y/o por escrito diversas situaciones metodológicas o referidas con los contenidos prácticos de la asignatura propuestos por el profesor, con o sin la colaboración de un grupo de alumnos.

Para superar la asignatura habrá que obtener al menos el 50% del valor asignado a los créditos Teóricos y Prácticos.

Finalmente, y a modo optativo, es muy recomendable la asistencia a sesiones complementarias, fuera del horario académico, establecidas con el fin de reforzar en pequeños grupos la aplicación de conocimientos aprendidos-adquiridos. También se valorará positivamente la disposición del alumno a colaborar en la organización de una competición de gimnasia acrobática, lo que podrá suponer un plus de calificación de los créditos teóricos y prácticos.

### Ponderación calificación

#### Creditos teóricos:

Examen 40%

Trabajo Teórico-Práctico 10%

#### Creditos Prácticos

Examen Práctico 30%

Participación Adecuada 20%

Plus: 10%

## GUÍA DOCENTE

### 8. BIBLIOGRAFÍA GENERAL

- Anwajler, J., Wojna, D., Stępak, A., Skolimowski, T. (2005). The influence of sports acrobatic training on the range of mobility of the spine and the upper and lower extremities. *Fizjoterapia Polska*, 5 (1): 57-64.
- Arkaev, L.I. & Suchilin, N.G. (2004). How to create champions. The theory and methodology of training top-class gymnasts. Oxford: Meyer & Meyer Sports (UK) Ltd.
- BROZAS, M.P. y NOWOTYNSKI, W. (2002). Los portés como componente técnico específico del acrosport. *RendimientoDeportivo.com*, N° 2.  
<http://www.RendimientoDeportivo.com/N002/Artic011.htm>
- BROZAS, M.P. y Vicente, M. (1999) Actividades acrobáticas grupales y creatividad. Edit. Gymnos. Madrid, España.
- CALVO, A y SÁNCHEZ, FJ. (1997) Gimnasia Artística. Manual de iniciación. Wanceulen, Sevilla.
- CARLOS MANUEL DOS REIS ARAÚJO (2004). Manual De Ayudas En Gimnasia. Editorial Paidotribo. ISBN: 8480197463. ISBN-13: 9788480197465
- CARRASCO, R. (2004). *Gymnastique aux agrès. Preparation Physique*. Vigot Editions. Paris.
- ELISA ESTAPÉ TOUS; IGNACIO GRANDE RODRIGUEZ; MANUEL LOPEZ MOYA (2008). Las habilidades gimnásticas y acrobáticas en el ámbito educativo. Editorial INDE.
- FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE GIMNASIA. Code of Points Acrobatic gymnastics 2008-2012. <http://www.fig-gymnastics.com/vsite/vnavsite/page/directory/0,10853,5187-188050-205272-nav-list,00.html>
- Feldman, D., Shrier, I., Rossignol, M., & Abenhaim, L. (1999). Adolescent growth is not associated with changes in flexibility. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 9(1), 24-29
- FONDERO J.M., FURBLUR E.E. (1989). *Creating Gymnastic Pyramid and balances*. Ed. Leisures Press. Illinois.
- JACKMAN, J Y CURRIER, B (1993). Técnicas y juegos gimnásticos. Paidotribo. Barcelona.

## GUÍA DOCENTE

Jemni, M. Editor (2011). The Science of Gymnastics. Routledge Taylor & Francis. New York

LABEAU, B. (1993). L'acrosport au collage. EPS 243: 14-17.

LEGUET, J. (1987). Actions motrices en gymnastique sportive. Vigot. Paris.

LEÓN, K. y MUÑOZ, J. (2003). El Acrosport como contenido de Educación. Física en Primaria y Secundaria. Centro de Formación del Profesorado. Delegación de Educación de Cáceres.

LEON-PRADOS, JA. (2004). Seguridad e higiene en la práctica saludable del acrosport. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Nº. 16

LEÓN-PRADOS, JA, FERNÁNDEZ A Y CALVO A. (2010). Fundamentos básicos de la ejecución holística de ejercicios abdominales para estabilizar la columna lumbo-abdominal. Revista Apunts. Educación física y deportes, 99: 20-27. Issn: 1577-4015

NYFFENEGER, E. (1997). Acrosport et Tumbling. MACOLIN, 3: 12-13.

PERNET, M (1994). Gymnastique artistique et sportive. 9 Techniques de base a la Loupe Nº 18. Paris. Editions Revue EPS.

POZZO, T.; STUDENY, C. (1987). Théorie et pratique des sports acrobatiques. Vigot, París.

Purnell, M., Shirley, D., Nicholson, L., & Adams, R. (2011). Acrobatic gymnastics injury: Occurrence, site and training risk factors. Physical Therapy in Sport, 11(2), 40-46

Sommer, C. (2008). Building the gymnastic body. The science of gymnastics strength training. Olympic Bodies, LLC.

THOMAS L, FIARD J, SOULARD CH Y CHAUTEMPS G. (1994). Gymnastique Sportive. De l'école ...aux associations. Paris. Editions Revue EPS.

VERNETTA M, LÓPEZ J y PANADERO, F. (1996). El Acrosport en la Escuela. Barcelona. Inde.

VERNETTA. M.; LÓPEZ, J y PANADERO, F. (2000). Unidades Didácticas para secundaria. Habilidades Gimnásticas: minicircuitos.. Ed. Inde.