

PLAN DOCENTE DE LA ASIGNATURA

Curso académico: 2024/2025

Identificación y características de la asignatura			
Código	500271	Créditos ECTS	6
Denominación (Español)	INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES GIMNÁSTICAS Y ACROBÁTICAS		
Denominación (Inglés)	Introduction to Gymnastic and Acrobatic Activities		
Titulaciones	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.		
Centro	Facultad de Ciencias del Deporte.		
Semestre	3º	Carácter	Obligatoria
Módulo	FUNDAMENTOS DE LOS DEPORTES		
Materia	ACTIVIDADES GIMNÁSTICAS Y ACROBÁTICAS		
Profesor/es			
Nombre	Despacho	Correo electrónico	Página Web
Jesús Muñoz Jiménez	305	suliwan@unex.es	http://www.unex.es/unex/centros_ux/centros/ccdeporte/ http://campusvirtual.unex.es/zonauex/evuex/course/view.php?id=3911
Área de conocimiento	Educación Física y Deportiva.		
Departamento	Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal.		
Profesor coordinador			
Kiko F. León Guzmán. (Coordinador)	306	fleon@unex.es	http://www.unex.es/unex/centros_ux/centros/ccdeporte/
Área de conocimiento	Educación Física y Deportiva.		
Departamento	Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal.		
Profesor coordinador	Kiko León Guzmán		

Competencias*	
COMPETENCIAS BÁSICAS	
CB1	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.
CB2	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
CB3	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.
CB4	Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.
CB5	Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.
COMPETENCIAS GENERALES	
CG2	Adquirir la formación científica aplicada a la Actividad Física y el Deporte en sus diferentes manifestaciones.
CG6	Conocer y comprender de forma integral los factores que intervienen en la motricidad humana.
CG9	Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza-aprendizaje relativos a la actividad física y del deporte, con atención a las características individuales y contextuales de las personas.
CG10	Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte.
CG11	Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, psicológicos y sociales, a los diferentes campos de la actividad física y el deporte.
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	
CT1	Comprender y utilizar la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte en otras lenguas de presencia significativa en el ámbito científico, preferentemente en lengua inglesa
CT3	Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo.
CT4	Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas resoluciones de problemas y para el aprendizaje autónomo.
CT5	Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional
CT6	Conocer y actuar dentro de los principios éticos y deontológicos necesarios para el correcto ejercicio profesional.
CT7	Promover la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres en el ámbito de la actividad física y del deporte.
CT8	Promover la igualdad de oportunidades y accesibilidad universal de las personas con discapacidad y poblaciones especiales en el ámbito de la actividad física y del deporte.
CT9	Promover la igualdad de oportunidades entre todos los ciudadanos, independientemente de criterios socioeconómicos o culturales en el ámbito de la actividad física y del deporte.
CT10	Ser consciente del posible impacto ambiental que supone la práctica de actividad física y deportiva.
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	
CE4	Conocer y comprender los fundamentos del deporte.
CE10	Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento deportivo en sus distintos niveles.
CE12	Identificar los riesgos para la salud de la práctica y el entrenamiento deportivo de actividades físicas inadecuadas.
CE13	Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de actividades físico-deportivas
CE15	Seleccionar y saber utilizar el equipamiento y material deportivo adecuado para cada tipo de actividad.
CE16	Diseñar, evaluar y promover dietas adecuadas para la realización de actividades físico-deportivas e identificar los riesgos para la salud del deportista derivados de una nutrición inadecuada
CE17	Identificar y promocionar estilos de vida saludables y buenos hábitos posturales.
CE18	Apoyar y asesorar científicamente en el rendimiento deportivo
CE20	Desarrollar la capacidad de observación, estudio, utilización, comprensión, conciencia y respeto por la naturaleza en el ámbito de la práctica de la actividad física y deportiva
CE21	Promover la ocupación del tiempo de ocio de forma activa, saludable y potenciando valores ecológicos

* * Los apartados relativos a competencias, breve descripción del contenido, actividades formativas, metodologías docentes, resultados de aprendizaje y sistemas de evaluación deben ajustarse a lo recogido en la memoria verificada del título.

Contenidos
Breve descripción del contenido*
<p>La presente materia es introductoria a las Actividades Gimnásticas y Acrobáticas. Pretende garantizar que los alumnos adquieran un conocimiento básico de estas actividades, que sean capaces de experimentar y ejecutar, con un mínimo nivel de dominio, los procedimientos básicos de las mismas, y que acaben teniendo las habilidades metodológicas suficientes para garantizar una apropiada competencia docente en diferentes contextos de práctica.</p>
Temario de la asignatura
<p>Denominación del Tema 1: LA GIMNASIA Contenidos del tema 1: 1.1. Concepto y denominación 1.2. Evolución y desarrollo 1.3. Terminología específica y representación gráfica 1.4. Metodología básica. Seguridad. 1.5. Nuevas tendencias educativas. La gimnasia colectiva. Descripción de las actividades prácticas del tema 1: En pequeños grupos, diseñar y discutir sobre representaciones gráficas del movimiento gimnástico. Identificación terminológica de trayectorias, direcciones y sentidos de giro.</p>
<p>Denominación del Tema 2: EL CONTROL DEL CUERPO. Contenidos del tema 2: 2.1. Concepto 2.2. Posición de control, bloqueo y Gainage 2.3. Propiocepción y condición física del bloqueo 2.4. Fundamentación e importancia para el aprendizaje de los posteriores elementos gimnásticos. Descripción de las actividades prácticas del tema 2: Experiencias motrices sobre identificación y contracción de los grupos musculares implicados en la posición de "Gainage".</p>
<p>Denominación del Tema 3: EL CONTROL DEL ESPACIO. Contenidos del tema 3: 3.1. Concepto y justificación 3.2. Relación con las actividades gimnástico-acrobáticas Descripción de las actividades prácticas del tema 2: Experiencias motrices sobre identificación de la situación y posición del cuerpo en un entorno fijo y estable.</p>
<p>Denominación del Tema 4: EL CONTROL DEL CUERPO EN EL ESPACIO. Contenidos del tema 4: 4.1. Concepto y explicación 4.2. Inversión en posiciones estáticas y pasajeras 4.3. Los giros. Ejes de giros. Concepto y explicación, desarrollo y aprendizaje. Descripción de las actividades prácticas del tema 3: Experiencias motrices sobre identificación y contracción de los grupos musculares implicados en la generación de giros del cuerpo alrededor de los tres ejes del espacio. Familiarización con las sensaciones propioceptivas y vestibulares.</p>
<p>Denominación del Tema 5: INICIACIÓN A LA GIMNASIA ACROBÁTICA O ACROSPORT. Contenidos del Tema 5: 5.1. Fundamentos básicos: el contacto corporal, el peso, los agarres, elementos de seguridad básicos. 5.2. Las posiciones básicas y los roles de portor, ágil y ayudas. 5.3. Elementos estáticos básicos. 5.4. Elementos dinámicos básicos. 5.5. Ejemplos básicos de cada uno de ellos. Descripción de las actividades prácticas del tema 5:</p>

<p>Experiencias motrices sobre relación e interdependencia motriz. Soportes y sujeciones, agarres, empujes y tracciones. Experiencias y control de situaciones de estabilidad - inestabilidad.</p>
<p>Denominación del Tema 6: SUELO. Contenidos del Tema 6: 6.1 GENERALIDADES: Aplicaciones de los conceptos de los temas anteriores a la gimnasia artística. 6.2 ELEMENTOS BÁSICOS: Volteos, apoyo invertido, apoyo invertido-volteo adelante, quinta. 6.3 ELEMENTOS ESPECÍFICOS: Paloma de cabeza, paloma de manos, rueda lateral, rondada, flic-flac, mortal atrás. Descripción de las actividades prácticas del tema 6: Experiencias motrices sobre elementos técnicos específicos gimnásticos ejecutados sobre el suelo.</p>
<p>Denominación del Tema 7: AÉREOS - SALTO. Contenidos del Tema 7: 7.1 GENERALIDADES: Concepto y explicación. Fases del salto. La repulsión, concepto e importancia. 7.2 ELEMENTOS BÁSICOS. Aplicación de los conceptos del tema anterior. Salto Interior, combinaciones y variantes simples. 7.3 ELEMENTOS ESPECÍFICOS. Paloma. Descripción de las actividades prácticas del tema 7: Experiencias motrices sobre elementos técnicos específicos gimnásticos ejecutados sobre obstáculos rígidos (Petro, Plinto, Plataforma de saltos, etc.).</p>
<p>Denominación del Tema 8: AÉREOS - MINITRAMPOLÍN. Contenidos del Tema 8: 8.1 GENERALIDADES Conocimiento, explicación general. Adaptación y aplicación de los conceptos vistos en temas anteriores. Experimentación global, familiarización. Fases del salto. 8.2 ELEMENTOS ESPECÍFICOS Saltos verticales en extensión, carpas abiertas y cerradas, agrupados, piruetas, saltos con variaciones en la recepción, mortal adelante agrupado. Descripción de las actividades prácticas del tema 8: Experiencias motrices sobre elementos técnicos específicos gimnásticos ejecutados con ayuda de impulsores elásticos (minitrampolín)</p>

Actividades formativas*								
Horas de trabajo del alumno por tema		Horas teóricas	Actividades prácticas				Actividad de seguimiento	No presencial
Tema	Total	GG	CH	L	O	S	TP	EP
TEMA 1. La gimnasia	4	1		1	0		0	2
TEMA 2. El control del cuerpo.	18	1		0	3		0	14
TEMA 3. El control del espacio.	2	0		1	1		0	0
TEMA 4. El control del cuerpo en el espacio.	5	1		0	1		0	3
TEMA 5. Iniciación a la gimnasia Acrobática	36	1		1	11		1	22
TEMA 6. Suelo	36	1		2	10		2	21
TEMA 7. Aéreos-Salto.	20	1		1	7		1	10
TEMA 8. Aéreos-Minitramp.	18	1		1	6		1	9
Evaluación	11	1		1	8		1	
TOTAL	150	8		8	47		6	81

GG: Grupo Grande (85 estudiantes).
 CH: Actividades de prácticas clínicas hospitalarias (7 estudiantes)
 L: Actividades de laboratorio o prácticas de campo (15 estudiantes)
 O: Actividades en sala de ordenadores o laboratorio de idiomas (20 estudiantes)
 S: Actividades de seminario o de problemas en clase (40 estudiantes).
 TP: Tutorías Programadas (seguimiento docente, tipo tutorías ECTS).
 EP: Estudio personal, trabajos individuales o en grupo, y lectura de bibliografía.

Metodologías Docentes*

Los contenidos se impartirán a lo largo del curso mediante metodologías diferentes repartidas entre la carga de créditos.

- Lección Magistral - Sesiones teóricas/prácticas (Tipo 1): desarrolladas en el aula utilizando medios audiovisuales, darán fundamento y aclararán las posibles dudas que puedan ir surgiendo en las sesiones prácticas-teóricas.
- Sesiones Prácticas/teóricas – Seminarios (Tipo 2): realizadas en clase con grabaciones en video, se propiciará la práctica para el análisis de la técnica y la detección de errores técnicos de ejecución.
- Prácticas de ejecución y experimentación motriz en instalaciones deportivas (Tipo 3): serán la mayoría en el reparto total, que se desarrollarán en la sala de gimnasia de la Facultad de Ciencias del Deporte y seguirá una pauta común:
 - Breve explicación teórica del trabajo que se va a realizar, donde los alumnos tomarán los apuntes que estimen oportunos.
 - Calentamiento
 - Ejecución por parte de los alumnos de los contenidos planificados.
- Trabajo no presencial del alumno (Tipo 5). Se concreta en:
 - De cada grupo de elementos o bloque de contenidos deberá realizarse un trabajo grupal donde se recogerán ejercicios o progresiones de aprendizaje diseñadas por los alumnos y que no hayan sido realizadas en clase.
 - Diario o cuaderno de clase: los alumnos deberán elaborar en grupo los apuntes debidamente organizados de todas las sesiones, teóricas, teórico-prácticas o de observación. Se publicarán instrucciones para su organización.

Resultados de aprendizaje*

Con la participación de los alumnos en esta asignatura se pretende obtener los siguientes resultados:

- Describir e identificar la evolución, estructura, organización y reglamentación de las actividades gimnásticas y acrobáticas.
- Identificar, nombrar y definir las características fundamentales de las actividades gimnásticas y acrobáticas y las posibilidades metodológicas a aplicar en su enseñanza.
- Elaborar y aplicar progresiones de enseñanza de las actividades gimnásticas y acrobáticas adecuadas a distintos contextos de práctica.
- Aplicar y ajustar adecuadamente los principios metodológicos para la enseñanza de las actividades gimnásticas y acrobáticas.
- Interpretar, analizar y resolver situaciones técnico-tácticas planteadas en las actividades gimnásticas y acrobáticas.
- Definir y diferenciar los modelos de ejecución de las distintas acciones en las actividades gimnásticas y acrobáticas.
- Poseer un dominio básico de las actividades gimnásticas y acrobáticas que permita disfrutar de su práctica con seguridad.
- Observar e identificar errores técnicos y/o tácticos cometidos en las actividades gimnásticas y acrobáticas y elaborar tareas para la corrección de los mismos.

Sistemas de evaluación*			
Actividades e instrumentos de evaluación			
SISTEMA DE EVALUACIÓN	ACTIVIDADES	%	COMPETENCIAS
Asistencia y participación activa.	- Para valorar la participación activa y el aprovechamiento de las clases, los alumnos deberán elaborar los apuntes debidamente organizados de todas las sesiones, teóricas, teórico-prácticas o de observación y tutorías ECTS. Este trabajo se desarrollará de forma colaborativa a través de un archivo en la "nube".	5	- CE4, CE10, CE12, CE13, CE15, CE20, 2E21, CT10.
Examen, prueba presencial de desarrollo u oral en sus diferentes modalidades	- Entre todos los miembros del grupo elaborarán una progresión de cada uno de los elementos y un análisis de la técnica de estos. Después, todos se han de grabar en vídeo describiendo y ejemplificando los elementos. - Una parte de la calificación del trabajo será común a todos los miembros del grupo , mientras que otra será una calificación individual.	55	- CB1, CB2, CB3, CB4, CB5. - CG2, CG6, CG9, CG10, CG11. - CT1, CT3, CT4, CT6, CT7, CT8, CT9. - CE4, CE10, CE12, CE13, CE15, CE20, 2E21, CT10.
Prueba individual o grupal de valoración de la capacidad de observación y ejecución	PRUEBA DE GIMNASIA COLECTIVA: Se entregará en una grabación de vídeo. En el montaje se ha de incluir en los créditos iniciales una descripción del montaje. -Estos montajes serán valorados mediante la observación del resto de grupos.	20	-CB1, CB2, CB3, CB4, CB5. - CG2, CG6, CG9, CG10, CG11, - CT1, CT3, CT4, CT6, CT7, CT8, CT9. -CE4, CE10, CE12, CE13, CE15, - CE20, 2E21, CT10
Trabajos, portafolios, diarios, memorias de prácticas, proyectos e informes.	CUADERNO-DIARIO. VALORACIÓN CONOCIMIENTOS TEÓRICOS - PRÁCTICOS: Para valorar la asistencia y la participación activa, los alumnos deberán elaborar en grupo los apuntes debidamente organizados de todas las sesiones, teóricas, teórico-prácticas o de observación. Este trabajo se desarrollará de forma colaborativa a través de un archivo en la "nube".	20	- CB1, CB2, CB3, CB4, CB5. - CG2, CG6, CG9, CG10, CG11. - CT1, CT3, CT4, CT6, CT7, CT8, CT9. - CE4, CE10, CE12, CE13, CE15. - CE20, 2E21, CT10

ALUMNOS QUE QUIERAN OPTAR A LA MÁXIMA CALIFICACIÓN (Matrícula de Honor)

Aquellos alumnos que quieran optar a la máxima calificación tendrán que demostrar su excelencia a través de una prueba de ejecución y observación de 3 elementos enlazados.

ACTIVIDADES RECUPERABLES

Las actividades evaluadas y superadas serán conservadas sus correspondientes calificaciones entre convocatorias. Todas las actividades son recuperables.

Observaciones / Aclaraciones a la evaluación

El alumnado dispone de dos posibilidades, una evaluación continua o el sistema de evaluación con una prueba final de carácter global. Tal como indica el artículo 4 de la Normativa de evaluación de los resultados de aprendizaje y de las competencias adquiridas por el alumnado en las titulaciones oficiales de la Universidad de Extremadura, la elección entre el sistema de evaluación continua o el sistema de evaluación con una única prueba final de carácter global corresponde al estudiante durante el **primer cuarto del periodo de impartición** (cuatro primeras semanas) de cada semestre.

"Se establecerá un segundo momento en el que el estudiante podrá elegir de nuevo si desea mantener o cambiar la modalidad de evaluación para la convocatoria extraordinaria. Si la asignatura se ha impartido en el primer semestre, el estudiante dispondrá de las 4 primeras semanas del segundo semestre para cambiar su modalidad (a pesar de que no tenga docencia, se habilitará el mismo procedimiento que se llevó a cabo al comienzo del primer semestre). En el caso de que la asignatura se hubiese impartido en el segundo semestre, y dado que no hay tiempo material para ubicar 4 semanas antes de la convocatoria extraordinaria, se establece un periodo de una semana (siete días naturales) desde el primer día que se sitúe la revisión de exámenes de la convocatoria ordinaria de junio. Se entenderá que los estudiantes que no respondan MANTIENEN la misma modalidad de evaluación que tenían para la convocatoria ordinaria anterior."

CONVOCATORIAS EXTRAORDINARIAS Y ALUMNOS QUE ELIJAN LA MODALIDAD DE EVALUACIÓN CON UNA PRUEBA FINAL DE CARÁCTER GLOBAL:

En estos dos casos y con el objetivo de que el alumno pueda optar al 100% de la calificación, la nota de asistencia se valorará mediante la presentación de un registro audiovisual del entrenamiento de los diferentes contenidos gimnásticos y acrobáticos contemplados en el programa, que incluya una reflexión crítica sobre los aspectos más relevantes para el aprendizaje de cada uno de los contenidos contemplados en el programa.

ORGANIZACIÓN DEL SISTEMA DE EVALUACIÓN CONTINUA:

Toda la evaluación se hará de manera conjunta (Teórico, práctico, observación y diario) a partir de los grupos formados al principio del semestre (5-6 alumnos por grupo).

La relación de componentes de cada grupo deberá ser **entregada por mail en el inicio del curso** (fleon@unex.es).

Tanto en la convocatoria ordinaria como la extraordinaria será necesario aprobar todas las partes de las que consistan la evaluación por separado, no haciéndose media entre las partes si una está suspena.

Bibliografía (básica y complementaria)

- BOURGEOIS, M. (1980) "Gymnastique sportive. Perspectives pédagogiques: école-club". Vigot, París.
- BROZAS, M.P.; VICENTE, M. (1999) «Actividades acrobáticas grupales y creatividad». Gymnos, Madrid.
- CARRASCO, R. (1981) "Gymnastique aux agrès: l'activité du débutant. Programmes pédagogiques". Vigot, París.
- CARRASCO, R. (1989) «Gimnasia en aparatos. Las vueltas hacia delante». Lidium, Buenos Aires.
- FETZ, F. (1979) «Gimnasia en parejas y en grupos sin elementos». Kapelusz, Buenos Aires.
- GIRALDES, M. (1985) «Metodología de las destrezas sobre colchonetas y cajón». Stadium, Buenos Aires.
- JACKMAN, J.; CURRIER, B. (1993) «Técnicas y juegos gimnásticos». Paidotribo, Barcelona.
- JUNYENT, V.; MONTILLA, M^aJ. (1997) "1023 ejercicios y juegos de equilibrios y acrobacias gimnásticas". Paidotribo, Barcelona.
- KOVACI, N. (1990) «Saltos en gimnasia. Técnicas y métodos de enseñanza». Trillos, México.
- KOVACI, Nicolae (1983) "Barras asimétricas". Trillas, México.
- LANGLADE, A. (1986) «Teoría general de la gimnasia». Stadium, Buenos Aires.
- LEGUET, J. (1985) "Actions motrices en gymnastique sportive". Vigot, París.
- LUQUE HOYOS (1996) «Guía de ejercicios escolares con espalderas». Gymnos, Madrid.
- LUQUE HOYOS (1996) «Guía de ejercicios escolares con bancos suecos». Gymnos, Madrid.
- MATEU, M. (1990) «1300 ejercicios y juegos aplicados a las actividades gimnásticas». Paidotribo, Barcelona.
- PIARD, C. (1982) «Fundamentos de la gimnasia deportiva. Técnicas y pedagogía». Lidium, Buenos Aires.
- READHEAD, L. (1992) «Manual de entrenamiento de gimnasia masculina». Paidotribo, Barcelona.
- SPÖHEL, Úrsula (1987) "1000 exercices et jeux de gymnastique aux agrès". Vigot, París.
- STILL, C. (1993) «Manual de gimnasia artística femenina». Paidotribo, Barcelona.
- VERNETTA, M.; LÓPEZ BEDOYA, J.; PANADERO, F. (1996) "El acrosport en la escuela". Inde, Barcelona.

Otros recursos y materiales docentes complementarios

Federación Internacional de gimnasia: <http://www.fig-gymnastics.com>

Unión europea de Gimnasia: <http://www.ueg-gymnastics.com/>

Real Federación Española de Gimnasia: <http://www.rfegimnasia.es/>

Asociación de Amigos de la Gimnasia de Extremadura: www.amigex.com