

MÓDULO	MATERIA	CURSO	SEMESTRE	CRÉDITOS	TIPO
Entrenamiento deportivo	Especialización Deportiva:	4º	1º y 2º	12	Optativa
<b>PROFESORES<sup>(1)</sup></b>			<b>DIRECCIÓN COMPLETA DE CONTACTO PARA TUTORÍAS</b> (Dirección postal, teléfono, correo electrónico, etc.)		
1. Jesús López Bedoya 2. Mercedes Vernetta Santana			1. Dpto. Educación Física y Deportiva. Facultad de Ciencias del Deporte. Despacho Edificio Bajo. Planta Baja. E-mail: <a href="mailto:jlopezb@ugr.es">jlopezb@ugr.es</a> Teléfono 958244383 1. Dpto. Educación Física y Deportiva. Facultad de Ciencias del Deporte. Despacho Edificio Despacho nº 8. Edificio Bajo. Planta Baja. E-mail: <a href="mailto:vernetta@ugr.es">vernetta@ugr.es</a>		
			<b>Horario de tutorías y/o enlace a la página web donde puedan consultarse los horarios de tutorías(1)</b>		
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jesús López Bedoya Primer semestre Martes y jueves de 8 a 11 Segundo semestre Miércoles de 8 a 10 y de 11 a 15 horas</li> <li>• Mercedes Vernetta Santana Primer semestre: Lunes: 13:00 - 15:30 y miércoles 13:00 - 14:30 Jueves de 9:00 -11:00 horas Primer semestre: Martes y jueves de 9:30 a 11 y de 13 a 14:30 Despacho presencial y correo electrónico</li> </ul>		

<sup>1</sup> Consulte posible actualización en Acceso Identificado > Aplicaciones > Ordenación Docente

(∞) Esta guía docente debe ser cumplimentada siguiendo la "Normativa de Evaluación y de Calificación de los estudiantes de la Universidad de Granada" ([http://secretariageneral.ugr.es/pages/normativa/fichasugr/ngc7121/!](http://secretariageneral.ugr.es/pages/normativa/fichasugr/ngc7121/))

GRADO EN EL QUE SE IMPARTE	OTROS GRADOS A LOS QUE SE PODRÍA OFERTAR
Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte	-
<b>PRERREQUISITOS Y/O RECOMENDACIONES (si procede)</b>	
<p><b>Prerrequisitos:</b> Tener cursadas las asignaturas Fundamentos de los Deportes III: Gimnasia Artística (obligatoria de 2º curso) y la asignatura de Perfeccionamiento de la Gimnasia Artística (optativa de 3º curso)</p> <p><b>Recomendaciones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocimiento del inglés como herramienta de uso bibliográfico.</li> </ul> <p>* Realizar las asignaturas de Entrenamiento deportivo e iniciación y especialización temprana en el deporte</p>	
<b>BREVE DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS (SEGÚN MEMORIA DE VERIFICACIÓN DEL GRADO)</b>	
<p>La especialización deportiva actual requiere de estudios profundos que apoyen decididamente el entrenamiento moderno. La Gimnasia Artística se constituye como una especialidad deportiva que ha formado parte desde los primeros tiempos del olimpismo moderno. Estudiar de una forma rigurosa su evolución, el reglamento, sus marcos institucionales y organizativos, así como el entrenamiento de la técnica, la condición física, su planificación y evaluación, son objetivos primordiales que se abordan en este programa</p>	
<b>COMPETENCIAS GENERALES Y ESPECÍFICAS</b>	
<b>Competencias generales y personales</b>	
<p>*Capacidad de análisis y síntesis.  *Capacidad de organización y planificación.  *Competencia en el uso de la información documental de distintas fuentes relacionadas con la Gimnasia Artística (GA)  * Autonomía en el aprendizaje.  *Capacidad de Creatividad.  *Motivación por la calidad.  *Ser capaz de desarrollar razonamientos críticos.  *Ser capaz de trabajar en equipo.  *Conocer los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional</p>	
<b>Competencias específicas y profesionales</b>	
<p>*Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos y comportamentales a la Gimnasia Artística.  *Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad relacionada con la GA  *Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de entrenamiento.  *Aplicar los principios generales y específicos de la observación sistemática de la técnica a la GA.  *Diseñar y dirigir tareas progresivas para el aprendizaje de las habilidades específicas de la GA en el ámbito recreativo, educativo y de iniciación y especialización deportiva.  *Competencia como entrenador y orientador formativo en GA  *Ejecutar suficientemente las técnicas básicas en los diferentes aparatos de las dos modalidades de la GA.  *Analizar gestos técnicos gimnásticos detectando los errores básicos y descubriendo las posibles causas que los provocan.</p>	



## COGNITIVAS

Capacidad para realizar un análisis estructural de los elementos de la Gimnasia Artística, según las diferentes taxonomías

Capacidad para observar ejercicios en vídeo e identificar el contenido fundamental.

Capacidad para detectar errores básicos de los elementos individuales y enlazados.

Capacidad de análisis de las posibles causas que provocan dichos errores

Capacidad para el establecimiento de las bases metodológicas que guiarán el proceso de enseñanza-aprendizaje en el ámbito escolar e iniciación deportiva

Comprensión de las bases teóricas y prácticas de los aspectos metodológicos como elemento fundamental en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

## PROCEDIMENTALES

Elaboración de tareas progresivas para el aprendizaje de los gestos específicos de la Gimnasia Artística en todos los aparatos.

Capacidad para intervenir desde el punto de vista docente, mediante un trabajo cooperativo (ayudas manuales de seguridad, observación, comunicación de errores) favoreciendo el aprendizaje participativo.

Capacidad para evaluar el progreso de sus compañeros y de ellos mismos (autoevaluación).

Capacidad de asumir roles diferentes dentro de grupo (ejecutante, ayudante, observador, evaluador etc.).

Capacidad de evaluar ejercicios realizados por los compañeros en los diferentes aparatos.

Elaborar secuencias y realizar pequeños ejercicios en cada uno de los aparatos, utilizando todos los recursos adquiridos durante la asignatura, así como la capacidad creativa

## ACTITUDINALES

- Actitud crítica-reflexiva de artículos relacionados con este deporte en cualquiera de los ámbitos

- Fomento de las relaciones interpersonales para el trabajo en equipo mediante el trabajo en grupos reducidos

- Capacidad para responsabilizar al grupo en la realización de un trabajo eficaz.

## OBJETIVOS (EXPRESADOS COMO RESULTADOS ESPERABLES DE LA ENSEÑANZA)

Considerando que este tipo de objetivos, deben responder a los intereses de los estudiantes como futuros profesionales, ciñéndose de la forma más estricta posible a la demanda social y al rigor universitario, la asignatura Especialización Deportiva: Gimnasia Artística plantean como principales objetivos:

- Profundizar en los fundamentos que caracterizan la técnica de la Gimnasia Artística como disciplina Olímpica.
- Sensibilizar a los alumnos en relación a las nuevas metodologías, procedimiento de entrenamiento físico-técnico y utilización de nuevos materiales que favorece la performance en la Gimnasia Artística.
- Promover la investigación científica práctica, de los problemas metodológicos de la enseñanza y estimular el sentido crítico.
- Establecer la relación interdisciplinar con las materias del Plan de Estudios de la Facultad de Ciencias de la Actividad física y del Deporte de la Universidad de Granada.
- Enriquecer el acervo motor mediante la práctica de ejercicios de mayor complejidad, para una mayor comprensión de los elementos técnicos que se estén estudiando en los diferentes aparatos de las dos disciplinas de GA: masculina y femenina

### Objetivos específicos

Objetivos conceptuales

1. Ampliar y reforzar los conocimientos teórico-prácticos de cursos anteriores de la Gimnasia Artística.
2. Conocer los Códigos de Puntuación y valorar (ejercicios) en las distintas modalidades (masculina y femenina) de todos los aparatos gimnásticos.
3. Conocer los órganos de administración y gestión relacionados con la GA
4. Conocer la terminología específica y el lenguaje simbólico de todos los elementos desarrollados en el



programa en los diferentes aparatos de la Gimnasia Artística (GA).

5. Desarrollar la capacidad de diseñar y elaborar la composición de encadenamientos gimnásticos del, relacionados con la competición, teniendo en cuenta las cualidades físico-técnicas del gimnasta.
6. Profundizar en los conceptos de planificación y programación: elaboración de sesiones tanto de iniciación como de perfeccionamiento en escuelas deportivas, clubes, centros de entrenamientos, etc.
7. Promover la investigación científica práctica, de los problemas metodológicos de la enseñanza y estimular el sentido crítico.

#### Objetivos procedimentales

1. Describir y diseñar progresiones técnicas específicas para los elementos técnicos estudiados en todos los aparatos.
2. Ser capaz de valorar la ejecución técnica en la etapa de tecnificación deportiva.
3. Detectar los errores más habituales relacionándolos con el diseño de tareas específicas de corrección en la etapa de tecnificación deportiva.
4. Elaborar secuencias de aprendizaje correctas para elementos de media y alta dificultad atendiendo a las características del grupo y disponibilidad de materiales.
5. Enriquecer el acervo motor mediante ejercicios de mayor complejidad.
6. Adquirir conocimientos metodológicos de enseñanza de movimientos gimnásticos complejos.
7. Profundizar en los conocimientos sobre las cualidades motoras aplicadas a la Gimnasia Artística .
8. Conocer y potenciar la realización de asistencias y vigilancias en la ejecución de los ejercicios
9. Desarrollar la capacidad de elaborar objetivos a corto, medio y largo plazo adecuados al nivel de las prácticas gimnásticas

#### Objetivos actitudinales

1. Despertar un mayor interés del alumno por especialidad deportiva para que continúe profundizando en la Gimnasia Artística.
2. Potenciar en los estudiantes la motivación en colaborar en el diseño de organización de eventos y competiciones provinciales y autonómicas sobre diferentes especialidades gimnásticas.
3. Promover y estimular la investigación científica de transferencia directa a esta disciplina gimnástica

### TEMARIO DETALLADO DE LA ASIGNATURA

#### Parte I: Gimnasia Artística:

#### TEMARIO TEÓRICO

#### BLOQUE TEMÁTICO I. LAS CAPACIDADES MOTORAS EN LA GIMNASIA ARTISTICA.

##### TEMA 1. LAS CAPACIDADES MOTORAS.

- 1.1. *Las capacidades motoras: clasificación.*
- 1.2.- *Perfil motor y funcional de la Gimnasia Artística y capacidades motoras que representa.*
- 1.3.- *Capacidades condicionales.*

##### TEMA 2. LA FUERZA MUSCULAR EN LA GIMNASIA ARTÍSTICA.

- 2.1.- *Consideraciones generales.*
- 2.2.- *Principios de la musculación en la gimnasia artística.*
- 2.3.- *La fuerza muscular en las distintas etapas evolutivas del gimnasta.*



- 2.4.- *El desarrollo de la fuerza en principiantes.*
- 2.5.- *Medios de entrenamiento de la fuerza en la gimnasia.*
- 2.6.- *Métodos de entrenamiento de la fuerza muscular en la Gimnasia Deportiva.*
- 2.7.- *Emplazamiento de la musculación en la periodización.*

### **TEMA 3. LA VELOCIDAD EN LA GIMNASIA ARTÍSTICA.**

- 3.1.- *Consideraciones generales.*
- 3.2.- *La velocidad en las distintas etapas evolutivas del gimnasta.*
- 3.3.- *Tipos de velocidad en Gimnasia Deportiva.*
- 3.4.- *Bases para el desarrollo de la velocidad en la Gimnasia Deportiva.*

### **TEMA 4. LA RESISTENCIA EN LA GIMNASIA ARTÍSTICA.**

- 4.1.- *Consideraciones generales.*
- 4.2.- *La resistencia en las distintas etapas evolutivas del gimnasta.*
- 4.3.- *Tipos de resistencia en Gimnasia Deportiva.*
- 4.4.- *Desarrollo de la resistencia en Gimnasia Deportiva: medios y métodos.*
- 4.5.- *Desarrollo de la resistencia específica.*

### **TEMA 5. LA FLEXIBILIDAD EN LA GIMNASIA ARTÍSTICA.**

- 5.1.- *Consideraciones generales.*
- 5.2.- *Tipos de flexibilidad.*
- 5.3.- *Métodos para el desarrollo de flexibilidad.*
- 5.4.- *La flexibilidad y la estética en Gimnasia Artística.*
- 5.5.- *Principios del trabajo de flexibilidad en la gimnasia artística.*
- 5.6.- *La flexibilidad en las distintas etapas evolutivas del gimnasta.*
- 5.7.- *Ubicación de la flexibilidad en la periodización.*
- 5.8.- *Ejercicios específicos para el desarrollo de la flexibilidad en función de los requerimientos técnicos de la Gimnasia Artística.*

### **TEMA 6. CAPACIDADES COORDINATIVAS EN LA GIMNASIA ARTÍSTICA.**

- 6.1.- *Capacidades coordinativas.*

## **BLOQUE TEMÁTICO II.- CÓDIGO DE PUNTUACIÓN.**

### **TEMA 8. GENERALIDADES DEL CÓDIGO DE PUNTUACIÓN Y ADAPTACIÓN A LAS NORMATIVAS AUTONÓMICAS Y NIVELES DE BASE.**

- 8.1. - *Tipos de jurados y breve descripción de sus funciones.*
- 8.2.- *Normativas de competición autonómicas y niveles de base*
- 8.3.- *Descripción de los aparatos de competición y su adaptación en la competición de iniciación deportiva.*
- 8.4.- *Estructura de una competición de iniciación deportiva, calentamientos, desfiles, ceremonias de premiación*
- 8.5.- *Componentes de los ejercicios adaptados a las normativas autonómicas y niveles de base, según el Reglamento*

### **TEMA 9. EL CÓDIGO FIG PARA COMPETICIONES INTERNACIONALES**

- 9.1. *Normativas de competición a nivel internacional: copas del mundo, campeonatos de Europa, campeonatos del mundo y Juegos Olímpicos.*
- 9.2. *Estructura de una competición de nivel internacional, calentamientos, desfiles, ceremonias de*



premiación.

9.3. Estructura de los ejercicios según Código FIG.

9.4. Tabla de penalizaciones generales y específicas.

9.5. Simbología de los diferentes elementos y aparatos.

9.6. La reglamentación técnica (Technical Regulations) de la Federación Internacional de gimnasia: parte general y parte específica de las dos modalidades: GAM y GAF

## **TEMA 10. VALORACIÓN DE LOS EJERCICIOS EN LOS DIFERENTES APARATOS**

10.1. Aplicaciones prácticas del código de puntuación a diferentes ejercicios de nivel internacional en los diferentes aparatos de la GAF y GAM (prácticas de puntuación).

### *10.1.1. Puntuación del ejercicio*

*Contenido del ejercicio: Valor de dificultad*

*Requisitos de composición*

*Valor de Enlace*

*Deducciones de composición*

*Deducciones específicas según el aparato*

*Notas finales*

### *10.1.2. Utilización del lenguaje simbólico y Terminología convencional en Gimnasia Artística.*

## **BLOQUE TEMÁTICO iii. PLANIFICACION Y CONTROL DEL ENTRENAMIENTO EN GIMNASIA ARTISTICA.**

### **TEMA 11. TIPOS DE SESIÓN EN LA GIMNASIA ARTÍSTICA.**

11.1. *Estructura de la sesión.*

11.2. *Particularidades de la organización y de desarrollo de la sesión de entrenamiento de diversos tipos.*

11.2.1. *Sesión didáctica.*

11.2.2. *Sesión de entrenamiento.*

11.2.3. *Sesión de preparación física especial.*

11.2.4. *Sesión de preparación física general.*

11.2.5. *Sesión de control.*

11.2.6. *Sesión de modelo.*

11.2.7. *Sesión de recuperación.* 11.2 8. *Sesión de calentamiento.*

11.3. *Estructuración de la sesión de entrenamiento.*

11.3.1. *Planificación del entrenamiento de las sesiones.*

11.3.2. *Planificación de la cantidad de los aparatos en cada sesión.*

11.3.3. *Alternancia de la especialidad gímnica.*

11.3.4. *Cantidad de las repeticiones y dosificación de los ejercicios.*

### **TEMA 12. PERIODIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO EN GIMNASIA.**

12.1.- *Periodización del entrenamiento en gimnasia.*

12.1.1.- *Duración de los periodos en los diferentes ciclos de entrenamiento.*

12.2.2.- *Duración de las etapas en los diferentes ciclos competitivos.*

12.2.3. *Ejemplos de una planificación de una temporada y de una planificación plurianual*

#### **12I.2.- Estimación de los rendimientos en el proceso de entrenamiento.**

12.2.1.- *Valoración de las cargas en el entrenamiento.*

- *Criterios cuantitativos.*

- *Criterios cualitativos.*



12.2.2. *El entrenamiento específico de las cualidades físicas dentro de la planificación.*

### **12.3- Estimación de la forma deportiva.**

12.3.1.- *Evaluación de la forma deportiva.*

12.3.2.- *Proceso de desarrollo de la forma deportiva.*

12.4. *Evaluación y control del entrenamiento mediante la utilización de programas informáticos.*

12.4.1. *El uso de tecnologías multimedia y medios audiovisuales en el entrenamiento de la GA para su evaluación y mejora*

## **BLOQUE TEMÁTICO IV. ORGANIZACION Y ADMINISTRACION DE LA GIMNASIA ARTISTICA DEPORTIVA.**

### **TEMA 13. ORGANISMOS NACIONALES E INTERNACIONALES EN GIMNASIA.**

Órganos de administración y gestión relacionados con la GA

13.1.- *F.I.G. (Federación Internacional de Gimnasia).*

13.2.- *F.E.G. (Federación Española de Gimnasia)*

13.2.1.- *Estatutos federativos y estructuras.*

13.2.2.- *Comisiones técnicas.*

13.2.3.- *Asociaciones deportivas.*

13.2.4.- *Centros de perfeccionamiento.*

13.3.- *Federaciones Autonómicas.*

### **TEMA 14. ORGANIZACIÓN DE ESCUELAS/CENTROS DE ENTRENAMIENTO Y COMPETICIONES.**

14.1.- *Organización de centros de entrenamiento.*

14.1.1.- *Escuelas deportivas de iniciación.*

14.2.2.- *Escuelas de seguimiento y perfeccionamiento deportivo.*

14.3.3.- *Centros de alto rendimiento.*

14.2.- *Organización de competiciones.*

14.2.1.- *Consideraciones generales.*

14.2.2.- *Distintos niveles de organización de competiciones*

14.2.2.1. *Normas de protocolo (autonómicas, nacionales e internacionales) para competiciones y eventos, según su ámbito*

### **TEMARIO PRÁCTICO**

#### **TEMARIO PRÁCTICO:**

TEMA 1. SUELO. Sistemas y métodos de enseñanza apropiados al aprendizaje de los elementos en este aparato de diversos tipos, así como la corrección de errores de los mismos, mediante tareas específicas

1.1. Elementos gimnásticos de saltos variados y de giros o piruetas gimnásticas: salto en carpa, agrupado, split con giro, giro y medio, galope con giro y giro y medio, volada con ½ giro, zancada tirón, Zancada tirón con anillo, Schuschunova sin giro y con giro, giro y medio longitudinal a caída en prono; pirueta gimnástica y doble giros o piruetas gimnásticas, giros con pierna libre en diferentes posiciones..., ETC.

1.2. Elementos Acrobáticos en dirección adelante: repaso del león y los mortales simples y enseñanza de los mortales dobles adelante agrupado y carpado y mortales extendido con progresión de pirueta, doble pirueta (2/1), etc

1.3. Elementos acrobáticos en dirección atrás: repaso de los mortales simples en todas sus formas y métodos de enseñanza para los dobles mortales atrás con o sin giro en el 1º y 2º mortal, así como los mortales extendido con progresión de pirueta, doble pirueta (2/1) y triple pirueta (3/1), etc.



1.4. Elementos acrobáticos con cambio de orientación en la fase aérea: salto atrás con ½ giro y mortal adelante agrupado, carpado y planchado (twist), mortal lateral, mortal lateral extendido, salto atrás con ½ giro y doble mortal adelante...etc., en definitiva, habrá una enseñanza progresiva metodológica hasta llegar a los elementos de máxima dificultad en el código FIG

1.5. Elementos no acrobáticos: ángulo piernas a la vertical, manna, vertical olímpico San Pedro, elevación a vertical desde apoyo facial piernas abiertas y juntas, Tong Fei, pivot en molinos americanos Gogoladze, rusas (360º, 720º y 1080º) hirondelle, etc. NOTA: En definitiva, habrá una enseñanza progresiva hasta llegar a plantear las pautas metodológicas para la enseñanza de todos los elementos de máxima dificultad en el código FIG

1.6. Ballet: las posiciones de brazos y piernas, elementos de la técnica de ejercicios de ballet realizados en la barra, ejercicios en el centro y secuencias adaptadas a la GA

1.7. Combinación de elementos y construcción de ejercicios.

TEMA 2. CABALLO CON ARCOS. Sistemas y métodos de enseñanza apropiados al aprendizaje de los elementos en este aparato, así como la corrección de errores de los mismos, mediante tareas específicas

2.1. Los grupos de elementos en este aparato serán: Tijeras; molinos; desplazamientos; pases dorsales y faciales y por último salidas. Habrá una enseñanza progresiva metodológica de cada uno de los grupos hasta llegar a los elementos de máxima dificultad en el código FIG

2.2. Combinación de elementos y construcción de ejercicios.

TEMA 3. ANILLAS. Sistemas y métodos de enseñanza apropiados al aprendizaje de los elementos en este aparato, así como la corrección de errores de los mismos, mediante tareas específicas

3.1. Los grupos de elementos en este aparato serán: Básculas y elementos de impulso; – Impulsos al apoyo invertido; Impulsos a elementos de mantenimiento a fuerza; Elementos de fuerza y mantenimiento y salidas. Habrá una enseñanza progresiva metodológica de cada uno de los grupos hasta llegar a los elementos de máxima dificultad en el código FIG

3.2. Combinación de elementos y construcción de ejercicios.

TEMA 4. SALTO DE CABALLO. Sistemas y métodos de enseñanza apropiados al aprendizaje de los grupos de saltos en este aparato, así como la corrección de errores de los mismos, mediante tareas específicas

4.1. *Saltos con inversión adelante entrando por paloma*

4.2. *Saltos con inversión lateral, entrando con rondada: aprendizaje del Tsukahara y Kasamatsu*

4.3. *Saltos con entrada de Rondada, antes del apoyo del trampolín: Progresión y perfeccionamiento del salto Yurchenko.*

4.4. *Saltos con entrada de Rondada, antes del apoyo del trampolín, pero variando la entrada a la plataforma de Saltos: con medio y giro entero en el primer vuelo.*

Habrá una progresión de todos los grupos de saltos indicados anteriormente hasta llegar a todos los elementos de máxima dificultad FIG. (*Saltos complejos con implicación de más de una rotación en el eje transversal y longitudinal*).

TEMA 5. PARALELAS. Sistemas y métodos de enseñanza apropiados al aprendizaje de los grupos de elementos en este aparato, así como la corrección de errores de los mismos, mediante tareas específicas

5.1. Los grupos de elementos en este aparato serán: Elementos en apoyo; Elementos desde braquial; Elementos de impulso por suspensión; Dominaciones adelante volteando atrás y por último salidas. Habrá una enseñanza progresiva metodológica de cada uno de los grupos hasta llegar a los elementos de máxima dificultad en el código FIG



5.2. Combinación de elementos y construcción de ejercicios.

TEMA 6. BARRA FIJA. Sistemas y métodos de enseñanza apropiados al aprendizaje de los grupos de elementos en este aparato, así como la corrección de errores de los mismos, mediante tareas específicas

6.1. Los grupos de elementos en este aparato serán: Grandes vuelos en suspensión y rotaciones; elementos en cubital; elementos cerca de la barra; sueltas y salidas. Habrá una enseñanza progresiva metodológica de cada uno de los grupos hasta llegar a los elementos de máxima dificultad en el código FIG.

6.2. Combinación de elementos y construcción de ejercicios

TEMA 7. PARALELAS ASIMÉTRICAS. Sistemas y métodos de enseñanza apropiados al aprendizaje de los grupos de elementos en este aparato, así como la corrección de errores de los mismos, mediante tareas específicas

7.1. Los grupos de elementos en este aparato serán: Despegue a vertical piernas juntas y abiertas con  $\frac{1}{2}$  y con giro; molinos: dorsal, palmar y cubital...; vueltas cerca de la banda; Cambios de banda; Seltas:, entradas, salidas..... Habrá una enseñanza progresiva metodológica de cada uno de los grupos hasta llegar a los elementos de máxima dificultad en el código FIG

7.2. Combinación de elementos y construcción de ejercicios.

TEMA 8. BARRA DE EQUILIBRIOS. Sistemas y métodos de enseñanza apropiados al aprendizaje de los grupos de elementos en este aparato, así como la corrección de errores de los mismos, mediante tareas específicas

8.1. Los grupos de elementos en este aparato serán: entradas, elementos gimnásticos, posiciones, elementos acrobáticos y salidas. Habrá una enseñanza progresiva metodológica de cada uno de los grupos hasta llegar a los elementos de máxima dificultad en el código FIG

8.2. Combinación de elementos, realización de un ejercicio obligatorio y construcción de un ejercicio libre con una serie de requisitos.

## BIBLIOGRAFÍA

### BIBLIOGRAFÍA FUNDAMENTAL:

Al no existir un texto que se ajuste al global del temario expuesto en este proyecto, reflejaremos una serie de manuales específicos que se ajustan con cierta precisión a determinados contenidos parciales del temario elaborado.

- Araujo, C. (2004). *Manual de ayudas en Gimnasia*. Barcelona: Paidotribo.
- Bacciotti, S., Baxter-Jones, A., Gaya, A. & Maia, J. (2015). The Physique of Elite Female Artistic Gymnasts: A Systematic Review. *Journal of Human Kinetics*, volume 58/2017, 247-259 DOI: 10.1515/hukin-2017-0075.
- Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2015). *Periodization Training for Sports, 3E*: Human kinetics.
- Carrasco, R. (1984). *Gymnastique aux agrés. Préparation physique*, Paris: Vigot.
- FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE GIMNASIA (FIG) (2017). *Código de Puntuación Gimnasia Artística Femenina*. Madrid: F.E.G. <http://www.fig-gymnastics.com>
- FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE GIMNASIA (FIG) (2017). *Código de Puntuación Gimnasia Artística Masculina*. Madrid: F.E.G. <http://www.fig-gymnastics.com>
- FIG Academy (2011). Teorética preparation. Sports theory. <http://www.fig-gymnastics.com>
- Irurtia, A. (2010). *Valoración multidimensional y rendimiento deportivo en gimnasia artística masculina*. Tesis doctoral. Universidad de Barcelona
- Jemni, M; Sands, W; Friemel, F & Delamarche, P (2003). Effect of active and passive recovery on Blood lactate and performance during simulated competition in high level gymnasts. *Can. J. Appl. Physio* 28 (2) 240256.



- Jemni, M. (2011). *The Science of gymnastics*. Routledge. New York.
- Jemni, M. (2018). *Science of gymnastics. Advanced concepts*. Routledge. New York.
- Leglise, M., & Binder, M (2014). *Gymnastics Injuries* Retrieved from FIG publications, Lausanne. Switzerland.
- Paula de Lima, P, (2018). Effects of Periodized versus Non-Periodized Stretch Training Programs on Morphological Flexibility Adaptations and Muscle Performance in Artistic Gymnasts. *School of Human Kinetics and Recreation* Memorial University of Newfoundland.
- Podlogar T., Kolar J. (2017). Optimizing Hypertrophy for Gymnastics. Jan. Conference paper. 108 – 120.
- Potov, V. & Cimpeanu, M. (2011). Periodization of training effort in junior female gymnasts' preparation. *Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport / Science, movement and health*, Vol. XI, ISSUE 2 Supplement. Romania.
- Sáez, F. (2003). *Gimnasia Artística. Los fundamentos de la técnica*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Sands, W., Salmela, J.H., Holvoet, P. & Gateva, M. ( 2011). *Science of gymnastics*. Routledge. New York.
- Smoleuskiy, V. & Gaverdouskiy, I. (1996). *Tratado general de Gimnasia Artística Deportiva*. Barcelona: Paidotribo.
- Tilley, D. (2020). Movement Science and Gymnastics Education. SHIFTS. USA. [www.shiftmovementscience.com/freeresourceslibrary](http://www.shiftmovementscience.com/freeresourceslibrary)
- Vernetta, M & López- Bedoya (2008). La Creatividad como sustrato fundamental en la evolución de la Gimnasia Artística. Núm. de páginas: 105-132. En *Creatividad y Deporte*. Sevilla: Editorial Deportiva Wanceulen

#### BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA:

- Iruetia, A., Busquets, A., Marina, M., Galilea, P. & Carrasco, M (2009). Talla, peso, somatotipo y composición corporal en gimnastas de elite españoles desde la infancia hasta la edad adulta. *Apunts Med Esport*, 161:18-28.
- López-Bedoya, J. Vernetta, M., Lizaur, P., Martínez-Patiño, M. J. & Ariza L.(2019). Comparison of flexibility training techniques (pnf) with and without electrostimulation. *International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*. 74 (19), 277-292.
- López-Bedoya, J. Vernetta, M., Lizaur, P., Martínez-Patiño, M. J. & Ariza L.(2018 in press). Efficiency and perception of pain in hold-relax stretching techniques and electrostimulation. *International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*. In press..
- Peláez-Barrios, E.M. & Vernetta, M. (2020). Imagen Corporal en gimnastas adolescentes: revisión sistemática. En Marín, J., Gómez, G, Ramos, M. y Campos, M.N. (Coord). *Inclusión, Tecnología y Sociedad. Investigación e Innovación Educativa*. Madrid: Dykinson, pp. 548-562.
- Rojas, N.; Vernetta, M. & López Bedoya, J. (2017). Acute effect of acrobatic jumps on different elastic platforms in the muscle response evaluated through tensiomyography. *Journal of Human Movement and exercise*, 12(3), 728-741. doi:<https://doi.org/10.14198/jhse.2017.123.17>
- Sands, W.A (2011). Talent identification in womens artistic gymnastics the talent opportunity program. In J.Baker, S.Cobley & J. Schorer. Eds. *Talent Identification and Development in Sport* pp 8394. New York, NY: Routledge.
- Sands, W.A., McNeal, J.R., Jemni, M & Penitente, G (2011). Thinking sensibly about injury prevention and safety. *Science of Gymnastics Journal* 3 (3) 4358.
- Sands, W. A., Jeni R., McNeal, J.R., Penitente, D., Murray, E.R., Nassar, L; ...Stone, M.H. (2016). Stretching the Spines of Gymnasts: A Review. *Sports Med*. 46: 315-327.
- Sterkowicz-Przybycień, K., Sterkowicz, S., Biskup, L., Żarow, R., Kryst, L. & Ozimek, M. (2019). Somatotype, body composition, and physical fitness in artistic gymnasts depending on age and preferred event. PLOS ONE | <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0211533>. pp1-21.
- Sonvico, L., Spencer, S.M., Fawcett, L., Buckle, J., Heneghan, N.R. & Rushton, A. (2019). investigation of optimal lumbar spine posture during a simulated landing task in elite gymnasts. *The International Journal of Sports Physical Therapy* | Volume 14, N 1. pp 1-9. DOI: 10.26603/ijsp201901.



- Vernetta, M. Gutiérrez, A. & López Bedoya, J. (2015). Reciprocal Teaching of Gymnastic Links in Higher Education. *Science Gymnastics Journal*, 7(2), 33-44.
- Vernetta, M., Montosa, I. & López Bedoya, J.(2018). Lesiones en jóvenes gimnastas femeninas de acrobática de la élite nacional. *Rev.Ib.CC. Act. Fís. Dep.* 8(12): 71-84.
- Vernetta, M., Montosa, I., Peláez-Barrios, E.M. (2018). Estima corporal en gimnastas adolescentes de dos disciplinas coreográficas: gimnasia rítmica y gimnasia acrobática. *Psychology, Society, & Education*, 10(3), 301-314. DOI: [10.25115/psye.v10i3.2216](https://doi.org/10.25115/psye.v10i3.2216)
- Vernetta, M., Montosa, I., Ariza Vargas, L. & López Bedoya, J.(2019). Comparative analysis of adherence to the mediterranean diet among girls and adolescents who perform rhythmic gymnastics. *Rev Bras Med Esporte – Vol. 25, No 4.*
- Vernetta, M., Peláez-Barrios, E. & López-Bedoya, J. (2020). Systematic review of flexibility tests in gymnastics. *Journal of Human Sport and Exercise*, in press. doi:<https://doi.org/10.14198/jhse.2022.171.07>

## ENLACES RECOMENDADOS

- <https://www.fig-gymnastics.com/site/>
- <http://www.migimnasia.com>
- <https://usagym.org/pages/index.html>
- <https://www.europeangymnastics.com>
- <https://www.andaluciagym.com>

## METODOLOGÍA DOCENTE

### Del programa teórico

Las clases teóricas se impartirán como lecciones magistrales y/o participativas, con el apoyo de diferente material multimedia y/o audiovisual para introducir algunos de los temas del programa. Para el contenido del Código de Puntuación, las clases serán activas, participativas y eminentemente prácticas compaginando la exposición de los conocimientos teóricos que los alumnos deberán de descargar y estudiar y llevarlo a las clases, como manual de consulta de los temas con la aplicación práctica, mediante la visualización de videos para valorar los ejercicios expuestos. Primeramente, se hará un repaso de la identificación y transcripción de los ejercicios gimnásticos de la Gimnasia Artística de la asignatura de tercero: “Perfeccionamiento de la Gimnasia Artística”.

### Del programa práctico

Todas las clases prácticas se reparten en Unidades Didácticas (UD) relacionadas con cada uno de los aparatos. Se inicia con el aparato de suelo o manos libres, donde los alumnos aprenderán mediante gran variedad de progresiones gran parte de los elementos acrobáticos y el uso de todo el material para su aprendizaje. Se trata de una de las UD de mayor temporalización, para que el alumno pueda aumentar su bagaje motor gimnástico y transferir algunos de estos elementos a los aparatos.

Las clases siempre comienzan con una breve explicación del elemento o habilidad objeto de estudio, con su descripción técnica, metodología, formas de ayuda y errores a evitar, así como la organización práctica de la misma. La UD siempre termina con pequeñas secuencias de movimientos y construcción de ejercicios en cada aparato. La UD de este aparato se da de forma conjunta en chicas como en chicos, al igual que el Salto y la barra fija (como transferencia a las paralelas asimétricas de las chicas). En los otros aparatos:



barra de equilibrio, paralelas masculina, anillas y potro con arco, primero se realizan recorridos y circuitos de familiarización con los mismos y posteriormente, de forma más específica, en las chicas se potencian la barra de equilibrio, aparato específicamente de esta disciplina femenina y en los chicos los restantes aparatos, por ser específico de la Gimnasia Artística Masculina. Todas las UD de los diferentes aparatos finalizan con la construcción de un pequeño ejercicio en los mismos.

También existe una UD relacionada con la preparación física específica de los gimnastas, donde se inciden en todas las acciones musculares implícitas en los gestos gimnásticos.

Los estilos de enseñanza que con mayor frecuencia se utilizarán en esta asignatura son:

\* Estilos de Instrucción directa, para indicar el modelo específico técnico de cada una de los gestos implicados en el programa de la asignatura.

\* Estilos que fomentan la individualización y posibilitan la participación del alumno., mediante el Trabajo en Grupos reducidos. Estos estilos se caracterizan, por la participación de los alumnos en el proceso de enseñanza-aprendizaje. El sistema organizativo que se sigue es el de la formación en pequeños grupos, donde todos no solamente cumplen con una serie de responsabilidades (asistencias en los ejercicios, ejecución de los mismos, control del material, etc.) sino que además realizan funciones específicas docentes (corregir, evaluar, etc.) con el fin de adquirir la habilidad que se está aprendiendo.

Dentro de las actividades presenciales indicar que la asistencia es obligatoria en un 80% en las clases prácticas.

## **EVALUACIÓN (INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y PORCENTAJE SOBRE LA CALIFICACIÓN FINAL, ETC.)**

Evaluación:

La evaluación de la asignatura es un proceso continuo a lo largo del programa de la asignatura. Es una actividad incluida dentro del proceso docente siendo: valorativa, intencionada e integrada en el sistema. De ahí, que la asistencia tanto a las clases teóricas como prácticas sea fundamental.

### 1. Del programa teórico

Control de Conocimientos teóricos- prácticos del contenido de la asignatura.

\**Reglamento o Código de Puntuación:*

a) Pruebas escritas de conocimiento de las normas que rigen los ejercicios de la Gimnasia Artística (jurado, requisitos especiales de los ejercicios, penalizaciones)

b) Pruebas donde el alumno/a tenga que identificar con el lenguaje simbólico específico el contenido total de un ejercicio en diferentes aparatos a través de la observación en vídeo y sacar su valoración: técnica, dificultad y bonificaciones. Estas pruebas se harán a lo largo del curso a medida que se vayan finalizando los contenidos en las clases presenciales.

\**Bloque de Planificación*

\**Bloque de Preparación Física*

La evaluación del contenido teórico se hará de forma continua a la semana siguiente de haber finalizado cada uno de los bloques. Los controles periódicos de cada uno de los bloques constará de 10 CUESTIONES O PREGUNTAS CORTAS

NOTA teórica =  $\frac{(N1+ N2+ N3.....)}{N^{\circ} \text{ notas}}$  = NOTA teórica

### 2. Del programa práctico

La valoración se realizará en función de los aspectos siguientes:

\* Asistencia a las prácticas y participación directa como ejecutante en las mismas.

\* Colaboración en las técnicas concretas de asistencias manuales para el aprendizaje de las habilidades



propuestas en clases y observación y corrección de errores de compañeros ejecutantes.

\*Grabación de la ejecución práctica de los contenidos desarrollados en la asignatura en cada uno de los aparatos.

\*Controles periódicos de todas las habilidades desarrolladas en los diferentes aparatos con el siguiente sistema:

Aparato 1 (SUELO)

$$\frac{(\text{habilidad 1}+\text{habilidad 2}+\text{habilidad 3}+\text{habilidad 4}+\text{habilidad n})}{\text{N}^{\circ} \text{ habilidades}} = \text{NOTA 1}$$

Aparato 1 (PARALELAS)

$$\frac{(h1+h2+h3+h4\dots)}{\text{N}^{\circ} h} = \text{NOTA 1}$$

Etc. en las habilidades de cada aparato

$$\text{NOTA DE HABILIDADES} = \frac{(\text{N1}+\text{N2}+\text{N3}+\text{N4}+\text{N5}+\text{N6}\dots)}{\text{Número de aparatos}} = \text{NOTA FINAL}$$

Nota: Se tomarán las mejores notas de cada habilidad de cada aparato, desestimando la peor. La evaluación de las habilidades, se hará en la última sesión de cada uno de los aparatos tratados en el programa.

#### Exposición teórico-práctica:

Dentro de este contenido práctico, igualmente, los estudiantes deberán de realizar una Exposición teórica-práctica relacionada con dos elementos mediante sorteo de los expuestos en los diferentes aparatos (uno de ellos obligatoriamente Suelo).

Contenido de la exposición:

1. Nombre del elemento
2. Descripción gráfica.
3. Habilidades relacionadas
4. Descripción técnica.
5. Explicación mecánica básica.
6. Metodología (se incluye material didáctico, ayudas, etc.).
7. Preparación Física.
8. Puntos fundamentales y errores a evitar.
9. Otros aspectos de apoyo al proceso de enseñanza-entrenamiento

Nota: La evaluación de la exposición teórico-práctica se hará en una fecha fijada por el profesor y consensuada con los alumnos. El tiempo máximo de exposición será de 20 minutos por grupo de alumnos (2 o 3 máximo por grupo). El reparto de puntos en la exposición sobre un 100% es de la siguiente forma:

#### **Contenido del trabajo 85%**

Explicación de la habilidad

- Demostración, ilustración, video.....5%
- Aspectos mecánicos aplicados.....10%

Enseñanza de la habilidad

- Preparación física..... 25%
- Progresiones y ayudas..... 35%
- Puntos clave y errores y correcciones..... 10%



### Presentación 15%

Claridad en la exposición, expresión terminológica, comunicación...	5%
Ayudas físicas, y demostraciones, medios utilizados.....	5%
Ajuste del tiempo a la preentación.....	5%
TOTAL: 100% NOTA= 10 puntos	

Los porcentajes de cada uno de estos apartados para la calificación final de los alumnos/as se han repartido como siguen:

Evaluación teórica: 45%. Correspondiente a los exámenes teóricos de cada uno de los contenidos desarrollados en el programa.

Evaluación práctica: 55%. De este 55%, el 25% corresponde a los exámenes prácticos de cada uno de las habilidades realizadas en los diferentes aparatos; el 20% corresponde al trabajo teórico-práctico de exposición y el 10% restante a la asistencia, participación y pequeños trabajos puntuales a lo largo del programa.

### Complementos a la nota final

1. Participación, colaboración y liderazgo en clase.
2. Asistencia y puntualidad
3. Participación en el proyecto de escuela como monitor en practicas.
4. Participación en escuela como alumno.
5. Colaboración como voluntario en eventos deportivo-gimnásticos (competiciones, festivales, etc.)
6. Viajes a Centros de Entrenamiento y Alto Rendimiento.
7. Participación y colaboración en estudios de investigación.

NOTA: Este apartado nunca puede superar los 2 puntos de la nota final, ni más de 1 punto por un solo apartado.

Asistencia:

- Será imprescindible la asistencia de al menos al 80% tanto de las sesiones prácticas como de las teóricas

**SISTEMA DE EVALUACIÓN ÚNICA** (establecida en la "Normativa de Evaluación y de Calificación de los estudiantes de la Universidad De Granada")

Con respecto a la Evaluación Única Final, la modificación de la Normativa de evaluación y de calificación de los estudiantes de la Universidad de Granada aprobada el Aprobada en Consejo de Gobierno de 26 de octubre de 2016, recoge textualmente:

"Para acogerse a la evaluación única final, el estudiante, en las dos primeras semanas de impartición de la asignatura, o en las dos semanas siguientes a su matriculación si ésta se ha producido con posterioridad al inicio de la asignatura, lo solicitará, a través del procedimiento electrónico, al director/a del Departamento o al Coordinador del Máster, alegando y acreditando las razones que le asisten para no poder seguir el sistema de evaluación continua".

En caso de que el estudiante consiguiese la aceptación del sistema de evaluación única en el plazo correspondiente por el director/a del Departamento o sección departamental, la evaluación tendría lugar en la fecha y horario fijado en el calendario oficial para la convocatoria oficial, atendiendo a los siguientes criterios:



**EL examen de final de la evaluación única con sus respectivos porcentajes hasta llegar a los 10 puntos es el siguiente:**

1. El examen constará de 10 preguntas teóricas cortas relacionadas con los contenidos y temas de la asignatura (20% de la nota).
2. Un supuesto práctico a desarrollar de una temática relativa a la materia de la asignatura (20% de la nota).
3. Una parte práctica de ejecución de los movimientos practicados en los diferentes aparatos (30% de la nota).
4. Una parte escrita de desarrollo metodológico (30% de la nota) de un movimiento por aparato del programa estudiado, teniendo en cuenta:
  - Descripción técnica
  - Principios mecánicos aplicados.
  - Progresión didáctica.
  - Asistencias y ayudas.
  - Preparación física específica.
  - Errores frecuentes.
  - Identificación del movimiento y valor en el código FIG.
  - Prerrequisitos
  - Variantes.

### **SISTEMA DE EVALUACIÓN CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA**

En caso de que el estudiante no supere la evaluación continua, la evaluación en convocatoria extraordinaria tendría lugar en la fecha y horario fijado en el calendario oficial, atendiendo a los siguientes criterios:

- Para **los estudiantes que hayan asistido al 80% de las prácticas** y hayan sido sometidos a una evaluación continua, pero no han podido completar el control práctico de algunas de las habilidades por lesión, deberán de grabarse y autoevaluarse aquellos contenidos prácticos del programa no realizado y que se han quedado sin evaluar.
- En cuanto a la parte teórica, deberán de realizar la exposición teórico-práctica (tiempo máximo de exposición 20 minutos) de forma individual en las mismas condiciones que en la convocatoria ordinaria y con la misma valoración en porcentajes.

Para **los estudiantes de evaluación única**, si procediese y la tuviera aceptada en el plazo correspondiente por el director/a del Departamento o sección departamental), se sigue el mismo procedimiento que en la convocatoria ordinaria.

**Evaluación Contenido Teórico 55%**

**Evaluación Contenido Práctico 45%**

(Ver especificaciones descritas sobre cada una de las partes en la evaluación ordinaria)

### **DISEÑO PARA TODOS: NECESIDADES ESPECÍFICAS DE APOYO EDUCATIVO (NEAE)**

Siguiendo las recomendaciones de la CRUE y del Secretariado de Inclusión y Diversidad de la UGR, en el caso de estudiantes con discapacidad u otras necesidades específicas de apoyo educativo, los sistemas de adquisición y de evaluación de competencias recogidos en esta guía docente se aplicarán conforme al principio de diseño para todas las personas, realizando las adaptaciones metodológicas, temporales y espaciales precisas para facilitar el aprendizaje y la demostración de conocimientos de acuerdo a las necesidades y la diversidad funcional del alumnado.



**DESCRIPCIÓN DE LAS PRUEBAS QUE FORMARÁN PARTE DE LA EVALUACIÓN ÚNICA FINAL ESTABLECIDA EN LA “NORMATIVA DE EVALUACIÓN Y DE CALIFICACIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD DE GRANADA”**

- El examen teórico, será el mismo que el descrito en la convocatoria ordinaria para los alumnos que sigan una evaluación continua. **(Valor de esta prueba el 45%)**
- Y la parte práctica **(55% de la nota)** repartida en: el 25% a exámenes ejecución prácticas adaptadas de habilidades en los diferentes aparatos; el 20% corresponde al trabajo teórico-práctico de exposición y el 10% restante a la asistencia, participación y pequeños trabajos puntuales a lo largo del programa

**DESCRIPCIÓN DE LAS PRUEBAS QUE FORMARÁN PARTE DE LA EVALUACIÓN EXTRAORDINARIA**

El alumnado siempre que haya asistido al 80% de las clases prácticas, podrá recuperar alguna de las partes que no haya conseguido el mínimo. Para ello, la prueba a realizar contemplará siempre en todo caso, los contenidos que no haya superado el alumno.

La calificación en la convocatoria extraordinaria se ajustará a las reglas establecidas en la Guía Docente de la asignatura, garantizando, en todo caso, la posibilidad de obtener el 100% de la calificación final.

**ESCENARIO A (ENSEÑANZA-APRENDIZAJE PRESENCIAL Y NO PRESENCIAL)**

**ATENCIÓN TUTORIAL**

**HORARIO  
(Según lo establecido en el POD)**

**HERRAMIENTAS PARA LA ATENCIÓN TUTORIAL  
(Indicar medios telemáticos para la atención tutorial)**

Jesús López Bedoya  
Primer semestre  
Segundo semestre  
Miércoles de 8 a 10 y de 11 a 15 horas

<https://meet.google>

[jlopezb@ugr.es](mailto:jlopezb@ugr.es)

Martes y jueves de 8 a 11  
Mercedes Vernetta Santana  
Primer semestre  
Lunes: 13:00 - 15:30 y miércoles 13:00 - 14:30  
Jueves de 9:00 -11:00 horas  
Segundo semestre  
Martes y jueves de 8 a 11 horas

[vernetta@ugr.es](mailto:vernetta@ugr.es)

**MEDIDAS DE ADAPTACIÓN DE LA METODOLOGÍA DOCENTE**

Tanto las clases relacionadas con el contenido teórico como los trabajos grupales se llevarán a cabo de manera online a través del enlace de la asignatura (<https://meet.google>). Si se decreta este escenario, seguirá evaluándose las clases prácticas presenciales y las clases teóricas mediante tutorías grupales para los trabajos asignados por (<https://meet.google>). Las tutorías individuales se harán por correo electrónico.



- Para la parte teórica, los estudiantes irán realizando trabajos continuos en grupos (2-3 alumnos) que aborden tres bloques principales del contenido teórico y con un enfoque práctico y aplicativo a grupos de entrenamiento gimnástico de un nivel de rendimiento determinado:
- Bloque 1. Valoración de los ejercicios mediante el Código de puntuación.
- Bloque 2. Desarrollo de la Condición Física en Gimnasia Artística.
- Bloque 3. Planificación y control del entrenamiento en Gimnasia Artística

Para estos se siguen las siguientes pautas:

- Presentación en Prado por parte del profesor de los documentos (apuntes, artículos, videos, etc...), de referencia y de utilidad para los alumnos.
- Presentación en Prado de los proyectos y trabajos a elaborar con una temporalización y estimación del tiempo de realización marcada por el profesor.
- Consulta por parte de los alumnos de dudas, cuestiones, sugerencias, etc...vía e-mail, grupo de Watshap, prado, etc.
- Revisión por parte del alumno de las fuentes documentales propias de la temática a abordar.
- Entrega de proyectos y trabajos, dependiendo de su volumen por e-mail, Prado, Wetransfer.

Corrección de los trabajos mediante rúbrica elaborada por el profesor y que atiende a los contenidos, calidad y desarrollo de los trabajos.

#### MEDIDAS DE ADAPTACIÓN DE LA EVALUACIÓN (Instrumentos, criterios y porcentajes sobre la calificación final)

##### Convocatoria Ordinaria

- Para **la parte teórica**, los estudiantes irán presentando en Prado los proyectos y trabajos a elaborar en PDF con una temporalización y estimación del tiempo de realización marcada por el profesor. Igualmente, los pondrán entregar por emai y dependiendo el volumen por Wetransfer.
- Entrega de la presentación del trabajo (modelo exposición) en formato PowerPoint o similar. El **Valor de esta prueba** supone igualmente el determinado sin medidas de adaptación, es decir, **el 45%**
- ✓ La **parte práctica** será en las mismas condiciones indicadas en la guía y supondrá igualmente el 55% de la nota repartida en los criterios anteriormente señalados.

##### Convocatoria Extraordinaria

En caso de que el estudiante no supere la evaluación continua la evaluación en convocatoria extraordinaria tendrá lugar en la fecha y horario fijado en el calendario oficial, atendiendo a los siguientes criterios:

- Para **los estudiantes que hayan asistido al 80% de las prácticas** y hayan sido sometidos a una evaluación continua, pero no han podido completar el control práctico de algunas de las habilidades por lesión, ni durante el curso, ni en la convocatoria ordinaria, deberán de grabarse y autoevaluarse aquellas contenidos prácticos del programa no realizado y que se han quedado sin evaluar.
- En cuanto a la parte teórica, si no la ha superado, deberán de realizar un examen mediante pruebas escritas de la parte no superada o un trabajo del contenido no superado, así como una exposición del mismo en formato Powe Point o similar.

##### Evaluación Única Final



En el caso de que el estudiante tuviera aceptada la evaluación única en el plazo correspondiente por el director/a del Departamento o sección departamental), la evaluación en convocatoria extraordinaria tendría lugar en la fecha y horario fijado en el calendario oficial y se seguirá el mismo procedimiento que en la convocatoria ordinaria.

## ESCENARIO B (NO PRESENCIAL)

### ATENCIÓN TUTORIAL

#### HORARIO (Según lo establecido en el POD)

#### HERRAMIENTAS PARA LA ATENCIÓN TUTORIAL (Indicar medios telemáticos para la atención tutorial)

Jesús López Bedoya  
Primer semestre  
Segundo semestre  
Miércoles de 8 a 10 y de 11 a 15 horas

<https://meet.google.com/jlopezb@ugr.es>

Martes y jueves de 8 a 11  
Mercedes Vernetta Santana  
Primer semestre  
Lunes: 13:00 - 15:30 y miércoles 13:00 - 14:30  
Jueves de 9:00 -11:00 horas  
Segundo semestre  
Martes y jueves de 8 a 11 horas

[vernetta@ugr.es](mailto:vernetta@ugr.es)

### MEDIDAS DE ADAPTACIÓN DE LA METODOLOGÍA DOCENTE

Tanto las clases teóricas como las tutorías grupales evaluables y los trabajos indicados se llevarán a cabo de manera online a través del enlace de la asignatura (<https://meet.google.com/>). Si se decreta este escenario, al no evaluarse la presencialidad de clases prácticas, se tendrá en cuenta la presentación de ejecución y grabación de ciertas tareas progresivas individuales y de preparación física relacionadas con las habilidades que el estudiante podrá realizar en casa sin material y en un mínimo de espacio. (no contempladas en el escenario A).

### MEDIDAS DE ADAPTACIÓN DE LA EVALUACIÓN (Instrumentos, criterios y porcentajes sobre la calificación final)

#### Convocatoria Ordinaria

- ✓ Los porcentajes cambian:
  - 55% parte teórica
  - 45% parte práctica.
- ✓ **Para la parte teórica**, los criterios serán los mismos que en la opción A.

- ✓ La **parte práctica** supondrá el 45% de la nota repartido de la siguiente forma:

\* 30%:repartidos en en 3 proyectos a razón de un 10% cada proyecto, relacionado con algún contenido práctico de algunos delos elementos del programa.

\* 15%: Sobre la práctica desde casa sin material de variedad de tareas individuales de ejercicios de progresión



y preparación física específica relacionadas con las habilidades del programa propuesta por el profesor/a con unos mínimos a superar por el alumno. Para esta parte el estudiante seguirá un entrenamiento progresivo en dificultad y cantidad (número de repeticiones) al final del programa, el alumno se grabará la opción a la que ha llegado. Como mínimo, el estudiante deberá de realizar de cada tarea el nivel básico cumpliendo con todos los criterios de ejecución indicados en las rúbricas. Estas pruebas se las mandará al profesorado por correo electrónica adjuntando el enlace de la carpeta con los vídeos (<https://drive.google>) de cada ejercicio del examen.

### Convocatoria Extraordinaria

En caso de que el estudiante no supere algunas de las partes de la evaluación bien teórica o práctica, por falta de algún trabajo tanto teórico como práctica o grabación de algunos de los ejercicios propuestos, la evaluación en convocatoria extraordinaria tendría lugar en la fecha y horario fijado en el calendario oficial, atendiendo a los siguientes criterios:

- \* Realización, grabación y autoevaluación de aquellos movimientos no entregados.
  - \* Realización de algunos de los trabajos teóricos de forma individual en caso que no lo haya entregado. Los porcentajes de las notas teóricas y prácticas se mantienen como en la convocatoria ordinaria (55% parte teórica y 45% parte práctica).

### Evaluación Única Final

En el caso de que el estudiante tuviera aceptada la evaluación única en el plazo correspondiente por el director/a del Departamento o sección departamental), la evaluación en convocatoria extraordinaria tendría lugar en la fecha y horario fijado en el calendario oficial, y se seguirá el mismo procedimiento que en la convocatoria ordinaria para el contenido teórico, con adaptaciones en cuenta al contenido práctico

**EL examen de final de la evaluación única con sus respectivos porcentajes hasta llegar a los 10 puntos es el siguiente:**

- \* El examen constará de 10 preguntas teóricas cortas relacionadas con los contenidos y temas de la asignatura (20% de la nota).
- \* Un supuesto práctico a desarrollar de una temática relativa a la materia de la asignatura (20% de la nota).
- \* Una parte práctica de ejecución adaptada, mediante ejercicios de preparación física específica y acciones técnicas a desarrollar en casa sobre las habilidades del programa y propuesta por la profesora con unos mínimos a superar por el estudiante. Para esta parte, se le indicará a los estudiantes, exactamente el tipo de ejercicios que tendrán que realizar en el programa tanto técnico como de preparación física específica. El alumno se grabará y se hará una autoevaluación con todos los criterios de ejecución indicados en las rúbricas. Estas pruebas se las mandará al profesorado por correo electrónica adjuntando el enlace de la carpeta con los vídeos (<https://drive.google>) de cada ejercicio del examen.(30% de la nota).
- \* Una parte escrita de desarrollo metodológico (30% de la nota) de un movimiento por aparato del programa estudiado, teniendo en cuenta:
  - Descripción técnica
  - Principios mecánicos aplicados.
  - Progresión didáctica.
  - Asistencias y ayudas.
  - Preparación física específica.
  - Errores frecuentes.
  - Identificación del movimiento y valor en el código FIG.



- Prerequisitos
- Variantes.

#### **INFORMACIÓN ADICIONAL (Si procede)**

Debido a las características de este deporte, donde la progresión del aprendizaje de elementos nuevos y enlaces se sustenta en otros adquiridos más simples, es obligatorio tener cursada la asignatura de Fundamentos de los Deportes: Gimnasia Artística de carácter obligatorio y recomendable, la asignatura de Perfeccionamiento de la Gimnasia Artística (optativa de 3º curso), así como un nivel de condición física aceptable para el cumplimiento de las exigencias de la asignatura.

