

Guía docente de la asignatura

Fecha última actualización: 07/07/2021
Fecha de aprobación: 07/07/2021

Especialización Deportiva: Gimnasia Artística

Grado	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte	Rama	Ciencias Sociales y Jurídicas				
Módulo	Entrenamiento Deportivo	Materia	Especialización Deportiva				
Curso	4 ^o	Semestre	1 y 2 ^o	Créditos	12	Tipo	Optativa

PRERREQUISITOS Y/O RECOMENDACIONES

Prerrequisitos: Tener cursada la asignatura de Fundamentos de los Deportes III: Gimnasia Artística (obligatoria de 2^o curso). Tener cursada o estar cursando la asignatura de Perfeccionamiento de la Gimnasia Artística (optativa de 3^o curso)

Recomendaciones:

Conocimiento del inglés como herramienta de uso bibliográfico.

Realizar las asignaturas de Entrenamiento deportivo e iniciación y especialización temprana en el deporte

BREVE DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS (Según memoria de verificación del Grado)

Aplicación Específica del entrenamiento deportivo en los diferentes deportes individuales y de equipo. En esta guía específicamente en Gimnasia Artística

COMPETENCIAS ASOCIADAS A MATERIA/ASIGNATURA

COMPETENCIAS GENERALES

- CG01 - Capacidad de análisis y síntesis
- CG02 - Capacidad de organización y planificación
- CG03 - Comunicación oral y escrita
- CG05 - Destrezas informáticas y telemáticas
- CG06 - Capacidad de acceso y gestión de la información
- CG07 - Capacidad de resolución de problemas
- CG08 - Capacidad de toma de decisiones de forma autónoma
- CG09 - Capacidad de trabajo en equipo



- CG11 - Habilidades en las relaciones interpersonales
- CG13 - Capacidad crítica y autocrítica
- CG14 - Compromiso ético en el desarrollo profesional
- CG17 - Autonomía en el aprendizaje
- CG18 - Flexibilidad y capacidad de adaptación a nuevas situaciones
- CG19 - Capacidad de Liderazgo y Empatía
- CG20 - Capacidad de Creatividad
- CG22 - Iniciativa y espíritu emprendedor
- CG23 - Motivación por la calidad

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

- CE07 - Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad
- CE09 - Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de entrenamiento y de actividades físico deportivas
- CE11 - Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza/aprendizaje relativos a la actividad física y el deporte con atención a las características individuales y contextuales de las personas
- CE19 - Planificar, desarrollar y evaluar la realización de actividades físico-deportivas recreativas
- CE21 - Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada actividad físico-deportiva recreativa
- CE23 - Aplicar las tecnologías de la información y de la comunicación (TIC) al ámbito de las CC del A F y D.
- CE24 - Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo
- CE25 - Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones de resolución de problemas y para el aprendizaje autónomo
- CE26 - Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional

RESULTADOS DE APRENDIZAJE (Objetivos)

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 el rendimiento 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 mediante 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



PROGRAMA DE CONTENIDOS TEÓRICOS Y PRÁCTICOS

TEÓRICO

TEMARIO TEÓRICO

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

TEMA 1. LAS CAPACIDADES MOTORAS EN GIMNASIA ARTÍSTICA

TEMA 2. MEDIOS Y MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO DE LAS CAPACIDADES MOTORAS EN LA GIMNASIA ARTÍSTICA.

TEMA 3. BATERIAS DE TEST PARA LA EVALUACIÓN FUNCIONAL EN GIMNASIA ARTÍSTICA.

BLOQUE TEMÁTICO II.- CÓDIGO DE PUNTUACIÓN.

TEMA 4. GENERALIDADES DEL CÓDIGO DE PUNTUACIÓN Y ADAPTACIÓN A LAS NORMATIVAS AUTONÓMICAS Y NIVELES DE BASE.

TEMA 5. EL CÓDIGO FIG PARA COMPETICIONES INTERNACIONALES

TEMA 6. VALORACIÓN DE LOS EJERCICIOS EN LOS DIFERENTES APARATOS DE GAM Y GAF

BLOQUE TEMÁTICO III. PLANIFICACION Y CONTROL DEL ENTRENAMIENTO EN GIMNASIA ARTISTICA.

TEMA 7. PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

TEMA 8. CARGAS DEL ENTRENAMIENTO E INDICADORES DEL ESFUERZO EN GIMNASIA

TEMA 9. PROGRAMACIÓN.

TEMA 10. EVALUACIÓN DEL RENDIMIENTO

BLOQUE TEMÁTICO III. ORGANIZACIÓN Y ADMINISTRACIÓN DE LA GIMNASIA ARTISTICA.

TEMA 11. ORGANISMOS INTERNACIONALES, NACIONALES Y AUTONÓMICOS EN GIMNASIA.

TEMA 12. ORGANIZACIÓN DE ESCUELAS / CENTROS DE ENTRENAMIENTO Y COMPETICIONES.



PRÁCTICO

TEMARIO PRÁCTICO

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

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 1/2 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.
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
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 10 y 20 mortal, así como los mortales extendido con progresión de pirueta, doble pirueta (2/1) y triple pirueta (3/1), etc.
4. Elementos acrobáticos con cambio de orientación en la fase aérea: salto atrás con 1/2 giro y mortal adelante agrupado, carpado y planchado (twist), mortal lateral, mortal lateral extendido, salto atrás con 1/2 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
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 (3600, 7200 y 10800) hironnelle , 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
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
7. Combinación de elementos y construcción de ejercicios.

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

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. Combinación de elementos y construcción de ejercicios.

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



tareas específicas.

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

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.

1. Saltos con inversión adelante entrando por paloma

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

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

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 y de los ejercicios en este aparato, así como la corrección de errores de los mismos, mediante tareas específicas.

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.

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 y de los ejercicios en este aparato, así como la corrección de errores de los mismos, mediante tareas específicas.

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.

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 y de los ejercicios en este aparato, así como la corrección de errores de los mismos, mediante tareas específicas.

1. Los grupos de elementos en este aparato serán: Despegue a vertical piernas juntas y



abiertas con 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.

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 y de los ejercicios en este aparato, así como la corrección de errores de los mismos, mediante tareas específicas.

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.

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

BIBLIOGRAFÍA

BIBLIOGRAFÍA FUNDAMENTAL

- 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.
- Cooper, P; Trnka, M.(1982). Teaching basic gymnastics. Macmillan. London.
- 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). Teorétical 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
- Gajdos, A. (1986). Préparation et entraînement à la gymnastique sportive. Anfora. París.
- 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.
- Still, C. (1993). Manual de Gimnasia Artística Femenina. Paidotribo. Barcelona
- Tilley, D. (2020). Movement Science and Gymnastics Education. SHIFTS. USA. 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

- Ariza Vargas, L., Salas-Morillas, A., López-Bedoya, j., Vernetta-Santana, M (2021). Percepción de la imagen corporal en adolescentes practicantes y no practicantes de gimnasia acrobática. Retos, número 39, pp 71-79.
- Broks, T.J. (2003). Women's Collegiate Gymnastics: A Multifactorial Approach to Training and Conditioning. National Strength & Conditioning Association. Volume 25, Number 2, pages 23-37
- Irurtia, 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., Gil Roales-Nieto, J., Vernetta-Santana (1992). Relació entre ladominancia lateral i el sentit de rotació longitudinal en moviments gimnàstas. Apunts Educació Física i Esports. 29, 44-52.
- López-Bedoya, J. Vernetta, M., Lizaur, P., Martinez-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., Martinez-Patiño, M. J. & Ariza L.(2020). Effectiveness and pain perception with hold-relax stretching technique and electrostimulation. Rev.int.med.cienc.act.fís.deporte - vol. 20 - número 80. pp 623-640.
- Peláez-Barríos, 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.
- Peláez, E. & Vernetta, M. (2020). Hábitos nutricionales en gimnastas: revisión sistemática. RICCAFD, 9(3), 116-130. DOI: 10.24310/riccafd.2020.v9i3.9575
- 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.
 - Taboada, Y.; Gutiérrez, A.; Abalo, R. & Vernetta, M.(2020). Morphological profile of Spanish female acrobatic gymnasts. : *Medicina dello Sport*, 73(2), 231–245.
 - Taboada, Y.; Gutiérrez-Sánchez, A.; Alonso, D. & Vernetta, M.(2021). Somatotype análisis by age categories in spanish acrobatic gymnasts. *Science of Gymnastics Journal*, 13 (1) 71–84.
 - Vargas, S (2015). Planificación, Programación y Periodización de la Hipertrofia. *Physical Training and Sport*.
 - Vernetta, M. Gutiérrez, A. & López Bedoya, J. (2011). Flexibilidad y gimnasia aeróbica de competición. Esquemas de acción y orientaciones metodológicas. *Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 16, No 160.
 - 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
 - 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>
 - Vernetta, M., Orbe, M., Peláez-Barrios, E. & López-Bedoya, J. (2019). Movement quality evaluation through the functional movement screen in 12- and 13-year-old secondary-school adolescents. *JOURNAL OF HUMAN SPORT & EXERCISE*. pp. 1–14. ISSN 1988–5202.
 - Vernetta, M., Morillas, A.; Peláez, E. & López-Bedoya, J. (2021). Calidad de movimiento en adolescentes practicantes y no practicantes de Gimnasia Acrobática mediante la batería FMS. *Retos*, 41 (1) 879–886.
 - Vernetta, M., Ariza-Vargas, L., Martínez-Patiño, M.J., & Lopez-Bedoya, J. (2021). Injury profile in elite acrobatic gymnasts compared by gender. *Journal of Human Sport and Exercise*, in press. doi:<https://doi.org/10.14198/jhse.2022.174.01>

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>
- <https://www.british-gymnastics.org>
- <https://usagym.org/pages/maintenance.htm>

METODOLOGÍA DOCENTE

- MD01 Lección magistral/expositiva
- MD02 Sesiones de discusión y debate
- MD03 Resolución de problemas y estudio de casos prácticos
- MD05 Prácticas de campo
- MD06 Prácticas en sala de informática
- MD07 Seminarios
- MD08 Ejercicios de simulación
- MD09 Análisis de fuentes y documentos

EVALUACIÓN (instrumentos de evaluación, criterios de evaluación y porcentaje sobre la calificación final)

EVALUACIÓN ORDINARIA

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, en un total del 80%.

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 = (N1+ N2+ N3.....) / N° 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)

(habilidad 1+habilidad 2+habilidad 3+habilidad 4+ habilidad n) / N° habilidades = NOTA 1

Etc. en las habilidades de cada aparato

NOTA DE HABILIDADES = (N1+N2+N3+N4+N5+N6.....) / Número de aparatos = NOTA FINAL habilidades

La nota final se aplicaría con la siguiente ponderación:

- SE2. Pruebas escritas de respuesta corta 15 %
- SE3. Pruebas escritas de desarrollo 10 %
- SE7. Presentación de trabajos y proyectos 20
- SE9. Pruebas de ejecución de tareas reales o simuladas 30 %
- SE13. Pruebas de campo 25 %

EVALUACIÓN 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 superado la nota de 5 puntos en la evaluación práctica, o no han podido completar el control práctico de algunas de las habilidades por lesión, deberán realizarlas nuevamente en el examen extraordinario, o grabarse mediante video y autoevaluarse en aquellos contenidos prácticos del programa no realizado y que se han quedado sin evaluar en los diferentes aparatos.

1. SE1 y SE2, en el supuesto de tener suspendida la parte teórica, se realizará un examen que



constará de preguntas de elección y cortas relacionadas con los contenidos y temas de la asignatura (20% de la nota).

2. SE3. Un supuesto práctico a desarrollar de una temática relativa a la materia de la asignatura (15% de la nota).

3. SE 11. Técnicas de observación y análisis de la técnica en los diferentes aparatos 30%.

4. SE13. Pruebas de campo, y ejecución práctica de movimientos en diferentes aparatos 35 %.

EVALUACIÓN ÚNICA FINAL

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. SE1 y SE 2, el examen constará de preguntas teóricas de elección y cortas relacionadas con los contenidos y temas de la asignatura (35% de la nota).
2. SE 3. Una parte escrita de desarrollo metodológico (15 % 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).
3. SE 11, técnicas de observación y análisis de la técnica de diferentes movimientos en diferentes aparatos (50% de la nota).

INFORMACIÓN ADICIONAL

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.

