



Universidad  
de Alcalá

# GUÍA DOCENTE

## FUNDAMENTOS DE LAS ACTIVIDADES GIMNÁSTICAS

**Grado en Ciencias de la Actividad  
Física y del Deporte**

**Universidad de Alcalá**

**Curso Académico 2021 /2022**

**Primer Curso - Segundo Cuatrimestre**

## GUÍA DOCENTE

Nombre de la asignatura:	Fundamentos de la Actividades Gimnásticas
Código:	770006
Titulación en la que se imparte:	Grado CCAFYDE
Departamento y Área de Conocimiento:	Ciencias Biomédicas. Educación Física y Deportiva
Carácter:	Obligatoria
Créditos ECTS:	6
Curso y cuatrimestre:	Primer curso / 2º cuatrimestre
Profesorado:	Juan-Urbano Pizarro Sánchez
Horario de Tutoría:	Lunes y viernes de 16.00 a 17:00, previa solicitud por correo electrónico.
Idioma en el que se imparte:	Español

### 1. PRESENTACIÓN

A través de esta asignatura se pretende que el alumnado adquiera los conocimientos y herramientas básicas para el conocimiento y enseñanza de las diferentes especialidades gimnásticas.

La asignatura es de carácter obligatorio con 6 créditos ECTS. En esta materia se desarrollarán contenidos relacionados con la evolución histórica de la gimnasia, teniendo en cuenta la evolución de sus reglamentos, y las distintas adaptaciones reglamentarias que se realizan en función del periodo de formación.

De una forma específica, se favorecerá el aprendizaje conceptual y procedimental, tanto de las ejecuciones técnicas básicas, como de las ayudas de las distintas habilidades gimnásticas.

Por otra parte, el alumnado deberá asimilar la metodología de enseñanza y entrenamiento de las especialidades gimnásticas.

La metodología que se va a seguir será una combinación de sesiones presenciales de asistencia obligatoria con seminarios tutelados, sesiones de trabajo autónomo por parte del alumno y apoyo virtual.

Esta asignatura sirve para sentar las bases del conocimiento de las distintas especialidades gimnásticas.

## 2. COMPETENCIAS

### Competencias genéricas:

1. Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC's) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
2. Dominar habilidades de comunicación verbal y no verbal necesarias en el contexto de la actividad física y del deporte.
3. Comprender la literatura científica del ámbito de la actividad física y del deporte en lengua inglesa y en otras lenguas de presencia significativa en el ámbito científico.
4. Conocer, reflexionar y adquirir hábitos y destrezas para el aprendizaje autónomo a partir del adecuado uso de las fuentes de información y documentación científica.
5. Desarrollar habilidades de liderazgo, comunicación, relación interpersonal, negociación y trabajo en equipo, así como la aceptación a nuevas situaciones y resolución de problemas.
6. Conocer y actuar dentro de los principios éticos y deontológicos necesarios para el correcto ejercicio profesional en cada uno de los ámbitos de la actuación profesional.
7. Desarrollar actitudes que favorezcan el respeto a los derechos constitucionales.

### Competencias específicas:

1. Comprender los procesos históricos de la disciplina deportiva tratada, su evolución y adaptación a la sociedad contemporánea.
2. Identificar y comprender los requisitos psicomotores y sociomotores de las habilidades deportivas, ejecutando básicamente las habilidades motrices específicas gimnásticas.
3. Identificar, comprender y aplicar la técnica de ayuda y protección más adecuada en las habilidades gimnásticas vistas.
4. Identificar y aplicar las peculiaridades metodológicas de cada especialidad deportiva en la intención pedagógica de los diferentes ámbitos de intervención (educativo, recreativo, competitivo).

5. Aprender a fomentar la convivencia, estimulando y poniendo en valor la capacidad de constancia, esfuerzo y disciplina de los participantes en las actividades deportivas como aspectos claves del éxito deportivo y fomento de valores positivos en nuestra sociedad.

### 3. CONTENIDOS

Bloques de contenido Teóricos	Total créditos
• Tema 1: “Origen e historia de los deportes gimnásticos”.	2 ECTS
• Tema 2: “Los deportes gimnásticos, acrobáticos y rítmicos: Concepto, análisis y clasificación”.	
• Tema 3: “Fundamentos técnico-tácticos de los deportes gimnásticos”.	
• Tema 4: “Seguridad en gimnasia”.	
• Tema 5: “Procedimientos de ayuda y protección en las habilidades gimnásticas”.	
• Tema 6: “Didáctica de los deportes gimnásticos, acrobáticos y rítmicos”.	
• Tema 7: “Preparación física en los deportes gimnásticos, acrobáticos y rítmicos”.	
• Tema 8: “La gimnasia y el ritmo en el currículum escolar”.	
• Tema 9: “Aproximación a los aparatos”	
• Tema 10. “Fundamentos reglamentarios de la Gimnasia Artística”.	
• Tema 11. Otras actividades gimnásticas: Parkour.	
Bloques de contenido de Habilidades Prácticas	
• Toma de contacto con las habilidades gimnásticas	4 ECTS
• Volteos hacia adelante	
• Volteos hacia atrás	
• Saltos con/sin giros	
• Iniciación al Mini tramp	
• Equilibrios (de brazos y de piernas)	
• Pasos rítmicos de enlace	
• Apoyos	

• Acrobacias I	
• Acrobacias II	
• Iniciación a los aparatos I.	
• Iniciación a los aparatos II. Preparación pruebas	
• Parkour. Preparación pruebas	
• Pruebas individuales y grupales.	

Durante el curso, los docentes podrán realizar actividades interdisciplinares, donde las asignaturas se relacionen unas con otras. Concretamente para el desarrollo de la competencia “gestión de la información”, se colaborará con la Biblioteca del área de Ciencias y Ciencias de la Salud, para que los estudiantes realicen una actividad interdisciplinar impartida por el personal bibliotecario. Formación que servirá de base para el desarrollo de dichas competencias mediante las tareas solicitadas en las asignaturas del curso. La fecha y horario concreto de dicho seminario se comunicará al inicio del curso académico.

#### 4. METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE. ACTIVIDADES FORMATIVAS

##### 4.1. Distribución de créditos (especificar en horas)

Número de horas presenciales:	Grupo Grande: 16 horas Grupo Pequeño: 40 horas* Total: 56 horas
Número de horas del trabajo propio del estudiante:	94 horas: trabajo autónomo del alumnado que incluye horas de estudio, elaboración de actividades, preparación exámenes, actividades <i>online</i> ...
Total horas	150 horas

\* En Comisión de Docencia y posteriormente en Junta de Facultad se acordó que los créditos prácticos de asignaturas con actividades deportivas, la carga presencial tenga sea de 10h por crédito.

##### 4.2. Estrategias metodológicas, materiales y recursos didácticos

Clases presenciales	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Clases teórico o teórico-prácticas en gran grupo.</li> <li>○ Clases expositivas para presentar tema con la posterior valoración conclusiva por parte del alumnado.</li> <li>○ Clases para el desarrollo, aplicación, profundización de</li> </ul>
---------------------	--

	<p>conocimientos a través de diferentes estrategias: debates y concursos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Sesiones prácticas en las que aprender a realizar las habilidades específicas de cada deporte y aprender a enseñar dichas habilidades.</li> <li>○ Aprendizaje basado en retos</li> <li>⇨ Flipped classroom</li> </ul>
<p>Trabajo autónomo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Búsqueda de artículos de investigación.</li> <li>○ Lecturas.</li> <li>○ Valoraciones críticas.</li> <li>○ Participación en foros.</li> <li>○ Realización de actividades para presentar en las clases.</li> <li>○ Estudio independiente.</li> <li>○ Entrenamiento de habilidades técnico-tácticas específicas del deporte</li> <li>○ Presenciar actividades relacionadas con la asignatura en situaciones reales.</li> </ul>
<p>Materiales y recursos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Medios impresos: fichas de trabajo y prensa</li> <li>○ Medios visuales fijos proyectados: diapositivas y transparencias</li> <li>○ Plataforma virtual: Blackboard LS y entorno de publicación docente</li> <li>○ Recursos sonoros: CD, dispositivos de almacenamiento portátil y altavoces.</li> <li>○ Medios audiovisuales: DVD, cámara de video u otros instrumentos de filmación.</li> <li>○ Medios informáticos: Internet, softwares específicos.</li> <li>○ Recursos soporte: cañón de vídeo, grabadoras y pizarra.</li> <li>○ Materiales deportivos e instalaciones específicas de cada disciplina deportiva.</li> </ul>

## 5. EVALUACIÓN: Procedimientos, criterios de evaluación y de calificación<sup>1</sup>

El estudiante tiene derecho a disponer de dos convocatorias en el curso académico, una ordinaria y otra extraordinaria, de acuerdo al artículo 6 de la Normativa reguladora de los procesos de evaluación de los aprendizajes, aprobada en sesión ordinaria de Consejo de Gobierno de 24 de marzo de 2011, modificada en sesión ordinaria de Consejo de Gobierno de 5 de mayo de 2016, modificada en sesión ordinaria de Consejo de Gobierno de 25 de julio de 2019, y modificada en sesión ordinaria de Consejo de Gobierno de 31 de octubre de 2019.

La convocatoria ordinaria estará basada en la evaluación continua, salvo en el caso de aquellos estudiantes a los que se haya reconocido el derecho a la evaluación final en los términos del artículo 10 de la [Normativa Reguladora de los Procesos de Evaluación de los Aprendizajes](#).

## 5.1. Criterios de evaluación

### 5.1.1. Evaluación continua.

Tanto en las tareas de clase como en el programa desarrollado en grupo, la evaluación se realizará teniendo en cuenta los siguientes criterios:

- Asistir, como mínimo, al 80% de las clases presenciales y participar de forma activa y positiva dentro del grupo en las clases presenciales y en los seminarios tutelados, mostrando interés y adoptando una actitud crítica, demostrando la adquisición de las competencias y conocimientos de la asignatura.
- Demostrar el dominio de la terminología específica de la asignatura.
- Entregar en la fecha indicada las actividades formativas (problemas y supuestos prácticos) propuestas durante las clases, demostrando la comprensión de los conceptos e ideas principales de los diferentes contenidos, así como la adquisición de sus competencias.
- Participar de forma activa con el mayor aprovechamiento de las sesiones, y/o reflexionando a partir de las aportaciones de los compañeros, creando nuevas ideas en los foros de debate (Blogs reflexivos, sesiones on-line).
- Presentar de forma adecuada, tanto en la coherencia del contenido como en el rigor en la presentación, las diferentes tareas que se propongan: referencias bibliográficas correctas y oportunas; estilo de redacción, ortografía y presentación; creatividad y originalidad, aplicando las Tecnologías de la Información y la Comunicación.
- Trabajar en equipo, facilitando el trabajo y el aprendizaje de los compañeros.
- Superar todas las pruebas (tanto teóricas como prácticas) solicitadas.
- Mantener una conducta de respeto y “saber estar” en clase, tanto en las sesiones teóricas como prácticas. También durante las exposiciones de los compañeros y compañeras.

El no cumplimiento de estos criterios será motivo de suspenso en la evaluación continua y, por tanto, tener que presentarse directamente en la convocatoria extraordinaria.

### 5.1.2. Evaluación final

- Superar un examen teórico
- Superar dos pruebas prácticas, una Composición individual y otra de Ayudas.
- Presentar de forma adecuada, con una mínima calidad exigida por el profesor/a de la materia, los diferentes trabajos que se soliciten.

## 5.2. Procedimientos de evaluación

### 5.2.1. Evaluación continua

Los diferentes aspectos a evaluar serán los siguientes:

- Control de la participación activa en las sesiones presenciales (teóricas y prácticas) y en los seminarios tutelados, así como en los foros de debate (blog reflexivo).
- La realización de actividades formativas en clase (dirección de un calentamiento específico y una habilidad gimnástica) o llevadas a cabo por iniciativa propia: comentarios de texto, reflexiones sobre los temas presentados.
- Aportación de material original, propuestas de trabajos voluntarios, exposiciones tanto teóricas como prácticas, etc.
- Superación (mínimo 5 puntos sobre 10) de las diferentes pruebas prácticas (*individual, de grupo y de ayudas*) en la que el alumno deberá ser capaz de ejecutar las habilidades motrices específicas de la materia.
- La superación con, Apto, o mínimo 5 puntos sobre 10, de distintas pruebas teóricas al final de cada bloque temático que sirva para sintetizar y mostrar los conocimientos teóricos adquiridos. Las pruebas podrán consistir en un examen escrito, una entrevista oral sobre los contenidos impartidos en la materia, así como la presentación de trabajos exigidos.
- Superación de un examen teórico (mínimo 5 puntos sobre 10) sobre los contenidos de la asignatura.
- Entrega opcional de un *Portfolio* con un guion previamente marcado por el profesor.



### 5.2.2. Evaluación final.

Esta evaluación estará constituida por dos elementos en los que deberán demostrar la adquisición de las competencias y de los contenidos de la materia:

- Una prueba teórica consistirá en un examen de preguntas tipo test, cortas, de desarrollo y casos prácticos, que se ajustará a los contenidos teóricos.
- Una prueba práctica de la materia consistirá en la realización de una composición individual de habilidades gimnásticas propuesta por el profesor y otra de ejecución de ayudas.
- Trabajos requeridos por el profesor, para los cuales el alumnado deberá ponerse en contacto con el profesor

## 5.3. Criterios de calificación

### 5.3.1. Evaluación continua

La evaluación continua supondrá el 70% de la calificación, e incluirá pruebas/tareas tanto prácticas como teóricas (60%). Algunas de las tareas/pruebas teóricas podrán solicitarse a través del aula virtual. Dentro de esta calificación también se le dará relevancia a la participación, mejora y actitud proactiva en clase (10%) por parte del alumnado y a su actuación e implicación personal tanto en las propuestas realizadas en clase y trabajos demandados, como en la implicación de manera autónoma en la asignatura. La realización de un Examen final teórico supondrá el 30% de la calificación de la asignatura.

El alumnado que en el Porfolio haya obtenido una calificación de 8 o más puntos sobre 10 quedará exento de realizar el examen teórico final. En este caso la nota del Porfolio suplirá el 30% del Examen final en la calificación del alumnado.

### 5.3.2. Evaluación final

- El examen teórico se valorará de 0 a 10 puntos, siendo esta nota la que corresponda con la calificación final, siempre y cuando se haya superado la prueba práctica y los trabajos solicitados.
- El examen práctico se valorará como apto o no apto y consistirá en la realización de una prueba de ayudas y una composición individual que incluya los requisitos exigidos por el profesor.

El sistema de calificaciones será el previsto en la legislación vigente, atendiendo al siguiente baremo:

Suspenso	No demuestra haber adquirido las competencias de la materia. No ha participado activamente en el proceso de la asignatura.
Aprobado	El alumno ha participado activamente en las sesiones de la asignatura y demuestra la adquisición básica de las competencias propuestas.
Notable	El alumno ha participado activamente en las sesiones de la asignatura y demuestra un dominio notable en las competencias propuestas. Su grado de desarrollo y elaboración es claramente mayor que el nivel anterior.
Sobresaliente.	Junto a lo anterior muestra un grado mayor de autonomía a la hora de gestionar y dirigir su aprendizaje, así como facilitar el aprendizaje de sus compañeros.
Matrícula de Honor.	Junto a lo anterior se demuestra un mayor grado de complejidad, elaboración y creatividad en el dominio, comprensión y aplicación de las competencias propuestas. Además, su papel activo en el proceso de la asignatura es crucial, en el posterior desenlace del mismo.

#### 5.4. Evaluación de la convocatoria extraordinaria.

La evaluación de la convocatoria extraordinaria tendrá los mismos criterios y procedimientos que la evaluación final ordinaria.

---

*Siguiendo la **Normativa reguladora de los procesos de evaluación de los aprendizajes**, aprobada en sesión ordinaria de Consejo de Gobierno de 24 de marzo de 2011, modificada en sesión ordinaria de Consejo de Gobierno de 5 de mayo de 2016, modificada en sesión ordinaria de Consejo de Gobierno de 25 de julio de 2019, y modificada en sesión ordinaria de Consejo de Gobierno de 31 de octubre de 2019, es importante señalar los procedimientos de evaluación: por ejemplo, evaluación continua, final, autoevaluación, co-evaluación. Instrumentos y evidencias: trabajos, actividades. Criterios o indicadores que se van a valorar en relación a las competencias: dominio de conocimientos conceptuales, aplicación, transferencia conocimientos. Para el sistema de calificación hay que recordar la **Normativa del Consejo de Gobierno del 16 de Julio de 2009**.*

## 6. BIBLIOGRAFÍA

### Bibliografía Básica

- AA.VV.: (1999). *Gimnasia artística. Manual de iniciación.*, Barcelona. Editorial INDE
- Abaurrea Alfaro, L.: (2000). *Iniciación a la gimnasia artística.* Barcelona. Ed. Paidotribo.
- Araújo, C.: (2004). *Manual de ayudas en gimnasia.* Barcelona. Ed. Paidotribo.
- Barta Peregot, A.M.; Durán Delgado, C. (2001). *1000 Ejercicios y juegos de Gimnasia Rítmica y Deportiva.* Barcelona. Ed. Paidotribo.
- Bessi, F.; (2016). *El mundo de la Gimnasia Artística en teoría y práctica. Tomo I.* Buenos Aires. Ed Dunken.
- Brozas Polo M.P.: (2004). *Fundamentos de las actividades gimnásticas y acrobáticas.* Universidad de León.
- Canalda, A.: (1998). *Gimnasia rítmica deportiva. Teoría y práctica.* Madrid. Editorial Paidotribo, S. L.,
- Carrasco, R., (1984). *Gymnastique aux agrés. Préparation Physique.* Paris: Vigot,
- Carrasco, R., (1984). *Pédagogie des agrés ”.* Paris: Vigot.
- Estapé, E.; López, M.; Grande I.: (1999). *Las habilidades Gimnásticas y Acrobáticas en el ámbito educativo.* Barcelona. Ed. INDE.
- García Sánchez, J.I.: (1999). *Acrogimnasia, recursos educativos.* Madrid. Ed. Gymnos,
- Ginés Siú, José. (1985). *Gimnasia Deportiva básica. Suelo y Potro.* Madrid. Ed. Alhambra.
- Ginés Siú, José. (1987). *Iniciación al minitramp.* Madrid. Ed. Alhambra.
- Martín-Lorente E.: (1998). *1000 Ejercicios Gimnásticos con material fijo y móvil.* Barcelona. Ed. Paidotribo.
- Mateu, M.: (1996). *1300 ejercicios y actividades gimnásticas.* Madrid. Ed. Paidotribo.
-

- Mendizábal, S.: (1997) *Gimnasia artística. Mitos y realidades*. Madrid. Ed. Gymnos,
- Mendizábal, S.; Mendizábal, I.: (1998). *Iniciación a la gimnasia rítmica*. Madrid. Ed. Gymnos,
- Smolenski, V.; Gaverdousk I.: (1997). *Tratado general de Gimnasia Artística Deportiva*. Barcelona. Ed. Paidotribo.
- Verneta, M.: (1997). *El acrosport en la escuela*. Barcelona. Ed. INDE,

### Bibliografía Complementaria (optativo)

- Brikina, A. T. (1978). *Gimnasia*. Zaragoza. Ed. Acribia.
- Federación Internacional de Gimnasia (F.I.G.): (2017) *Código de Puntuación de Gimnasia Artística Masculina*.
- Junyent Saburit, M.V.; Montilla Reina, M.J.: (1997) *1023 ejercicios y juegos de equilibrio y acrobacias gimnásticas*. Barcelona. Ed. Paidotribo.
- Langlade A.: (1973). *Teoría general de la gimnasia*, Madrid. Ed. Stadium.
- Lisitskaya. T.: (1995). *Gimnasia rítmica*. Madrid. Ed. Paidotribo,
- Pock, K.: (1998). *Gimnasia básica I*. Madrid. Gymnos,
- Pock, K.: (1998). *Gimnasia básica II*. Madrid. Gymnos,
- Readhead, LL.: (1993). *Manual de entrenamiento de gimnasia masculina*. Madrid. Ed. Paidotribo,
- Smith, T. *Biomecánica y gimnasia*. (1993) Barcelona. Ed. Paidotribo.
- Thomas, L.; Fiard, J.; Soulard, C.; Chautemps, G. (1997). *Gimnasia Deportiva*. Ed. Agonos.

**“La Universidad de Alcalá garantiza a sus estudiantes que, si por exigencias sanitarias las autoridades competentes impidieran la presencialidad total o parcial de la actividad docente, los planes docentes alcanzarían sus objetivos a través de una metodología de enseñanza-aprendizaje y evaluación en formato online, que retornaría a la modalidad presencial en cuanto cesaran dichos impedimentos”.**