

---

## GRAU EN CIÈNCIES DE L'ACTIVITAT FÍSICA I DE L'ESPORT

### 2002 - ACTIVITATS GIMNÀSTIQUES, ACROBÀTIQUES I CASTELLERES

---

#### Informació general

---

- Tipus d'assignatura : Obligatòria
- Coordinador : Noemí Serra Paya
- Curs: Primer
- Trimestre: Primer
- Crèdits: 6
- Professorat:
  - Anna Castells Molina <[acastells@tecnocampus.cat](mailto:acastells@tecnocampus.cat)>

#### Idiomes d'impartició

---

- Castellà
- Anglès

Alguns materials i/o llibres es proporcionaran en el seu idioma original. En aquest cas s'inclou el francès.

#### Competències que es treballen

---

##### Bàsica

- Poder transmetre informació, idees, problemes i solucions a un públic tant especialitzat com no especialitzat

##### Específica

- Realitzar els processos d'ensenyament-aprenentatge relatiu a l'activitat física i de l'esport, amb atenció a les característiques individuals, col·lectives i contextuals de les persones
- Aplicar els fonaments estètics i expressius al moviment humà
- Programar el procés d'entrenament de les habilitats motrius en els seus diferents nivells i entorns de pràctica
- Identificar els riscos que es deriven per a la salut, de la pràctica d'activitats físiques i esportives inadequades i proposar alternatives

##### General

- Descriure els factors fisiològics i biomecànics que condicionen la pràctica de l'activitat física i l'esport
- Reconèixer els efectes de la pràctica de l'exercici físic sobre l'estructura i funció del cos humà

##### Transversal

-

Aplicar els coneixements a la seva feina, de forma professional, amb l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes a l'àrea de l'Activitat Física i de l'Esport

- Incorporar hàbits de l'excel·lència i de qualitat per a l'exercici professional

## Descripció

La motricitat humana es caracteritza per la capacitat de mantenir l'equilibri a la vegada que es realitzen diverses tasques. Aquestes tasques poden ser molt diverses. En l'assignatura "Activitats gimnàstiques, acrobàtiques i castelleres" ens centrarem en aquelles que impliquen coordinacions i equilibris per orientar el cos de forma correcta en l'espai, com per exemple girar sobre un mateix, girar sobre el punt de recolzament o de suspensió, suportar d'altres objectes o companys a les espatlles, etc.. Les activitats gimnàstiques i acrobàtiques es caracteritzen per que el seu focus d'ensenyament són els girs i els equilibris en multitud de situacions, fet que les fa fonamentals pel correcte desenvolupament motriu dels nens i adolescents.

L'assignatura presenta les bases per una anàlisi tècnica de les activitats acrobàtiques i gimnàstiques en general que ajudarà a l'alumne a identificar i entendre les diferents accions motrius bàsiques que componen un element gimnàstic o una acrobàcia. A la vegada, el coneixement de les accions motrius bàsiques possibilita la construcció d'un pla didàctic per l'ensenyament dels elements gimnàstics i les acrobàcies. Les activitats gimnàstiques i acrobàtiques que necessiten la interacció d'un o varis companys per realitzar l'element s'engloben en aquesta assignatura dins de l'acrosport. Una aplicació tradicional de "l'acrosport" a Catalunya són els castellers. Aquesta perspectiva tradicional també s'ha incorporat a l'assignatura per tal d'integrar la cultura i tradicions pròpies dins els coneixements dels alumnes.

Moltes d'aquestes activitats gimnàstiques, acrobàtiques i castelleres són realitzades seguint un ritme. L'anàlisi bàsica de la música per esbrinar els seus compassos i ritmes és fonamental per l'execució final dels moviments propis d'aquestes activitats. A més, la transversalitat d'aquest coneixement el fa un coneixement important i útil per a d'altres activitats. També cal destacar la importància de les capacitats físiques principals que suporten aquestes activitats: la força i la flexibilitat. Els exercicis i mètodes per a millorar ambdues capacitats de forma específica a les activitats gimnàstiques, acrobàtiques i castelleres seran tractats perquè així formin part de l'ensenyament d'aquest tipus d'activitats.

## Resultats d'aprenentatge

- Identificar, els requisits psico i sociomotors de les habilitats de diversos esports i activitats esportives, coneixent els elements tècnic-tàctics que els estructurin i executar-los bàsicament.
- Programar processos bàsics d'ensenyament-aprenentatge de diversos esports i activitats esportives, amb atenció a les seves peculiaritats didàctiques, tenint en consideració la diversitat: gènere, edat, discapacitat.

## Metodologia de treball

La metodologia de l'assignatura es durà a terme combinant temps presencials d'aula, amb temps de treball autònom, amb suport de l'entorn virtual d'aprenentatge. El percentatge de temps que l'estudiant dedica es reparteix de la manera següent:

	Activitats	ECTS
Sessions presencials a l'aula (exposició de teoria, seminaris, tutories personalitzades)	Exposicions teòriques amb suport audiovisual, simulacions, jocs de rol, treball en grups, aplicació de la pràctica a la teoria, aprenentatge basat en problemes (ABP), presentacions per part dels estudiants	2.4
Treball autònom	Estudi personal, solució de problemes, cerques d'informació (bibliografia, webgrafia), treballs guiats (qüestionaris, wikis, debats, fòrums..), reproducció de models, càpsules de vídeo, solució de problemes	3.6

Tant en les sessions presencials com en el treball autònom, l'estudiant treballarà de forma individual i en grups de treball.

Cada ECTS equival a 25 hores de dedicació de l'estudiant, considerant el temps invertit al total de les activitats relacionades amb el temps presencial i el temps de treball autònom, que el professor de l'assignatura guia, així com els temps de lectura, cerca d'informació, connexió a l'Aula Virtual, elaboració de treballs.

## Continguts

1. Les activitats acrobàtiques.
  - 1.1. Definicions.
  - 1.2. Contingut comú
  - 1.3. Classificació.

- 1.4. De l'acrobàcia als "esports acrobàtics": la gimnàstica artística, el trampolí, l'acrosport.
- 1.5. Usos socials de l'acrobàcia.
- 1.6. L'acrobàcia en la cultura: el circ, els castellers.
2. Anàlisi tècnica.
  - 2.1. Nomenclatura
  - 2.2. Punts d'interès per a l'entrenador/professor.
    - 2.2.1. Accions estàtiques.
    - 2.2.2. Accions dinàmiques.
  - 2.3. Eines audiovisuals útils en l'anàlisi tècnica .
  - 2.4. Estudis tècnics comparatius.
  - 2.5. Els reglaments.
3. Marc pedagògic.
  - 3.1. L'alumne y els "esports acrobàtics".
  - 3.2. Ritme pedagògic.
  - 3.3. Fer practicar.
    - 3.3.1. Transferències d'aprenentatge.
    - 3.3.2. Etapes de pràctica.
  - 3.4. Les ajudes.
  - 3.5. Els medis i mitjans elàstics.
    - 3.5.1. Etapes de pràctica.
    - 3.5.2. Ús en els "esports acrobàtics".
4. El contingut motor dels "esports acrobàtics".
  - 4.1. Les accions motrius.
    - 4.1.1. Girar sobre un mateix.
    - 4.1.2. Contra-moviments.
    - 4.1.3. El recolzament invertit.
    - 4.1.4. La recepció.
    - 4.1.5. Saltar.
    - 4.1.6. Tenir una postura adequada.
      - 4.1.6.1. Postura individual.
      - 4.1.6.2. Postura grupal: acrosport i castellers.
    - 4.1.7. Desplaçaments dempeus.
    - 4.1.8. Coreografia.
    - 4.1.9. Balancejar-se en recolzament.
    - 4.1.10. Balancejar-se en suspensió.
    - 4.1.11. Suspensió semi-invertida.
    - 4.1.12. Moviments circulars.
  - 4.2. Coordinació de les accions motrius i exercicis acrobàtics.
  - 4.3. Nivell de partida i progressió cap als elements i exercicis acrobàtics.
    - 4.3.1. Indicadors per a la progressió.
  - 4.4. Els moviments parcials.
5. Preparació física.
  - 5.1. Especificitat a través dels moviments parcials.
  - 5.2. Força.
  - 5.3. Flexibilitat.
6. El ritme.
  - 6.1. Aprendre a seguir un compàs sonor.
  - 6.2. Compondre tasques motrius amb seguiment del ritme.

## Activitats d'aprenentatge

---

Les activitats de l'assignatura segueixen el sistema d'avaluació contínua, és a dir, que al llarg del trimestre el professor/a planteja diverses activitats, que els estudiants han de resoldre i entregar. El treball de cada una de les activitats permet valorar a l'estudiant, el seguiment que fa a l'assignatura i els elements de millora, a partir dels comentaris i notes que el professor/a farà de les activitats.

Les activitats que es plantegen poden ser individuals o en grups de treball. El professor/a dona les indicacions per tal que els estudiants les puguin elaborar i entregar. Totes les activitats que es plantegen estan pensades perquè els estudiant tinguin una perspectiva pràctica dels temes que es desenvolupen a llarg de les deu setmanes del trimestre.

## Sistema d'avaluació

---

Sistema de qualificació (Real decreto 1125/2003, de 5 de septiembre) que estableix el sistema europeu de crèdits i el sistema de qualificacions a les titulacions universitàries de caràcter oficial i vàlidesa a tot el territori estatal:

**0 - 4,9: Suspès**

**5,0 - 6,9: Aprovat**

**7,0 - 8,9: Notable**

**9,0 - 10: Excel·lent**

D'acord amb la normativa vigent, **només es pot optar a la recuperació, si s'ha suspès** l'assignatura. Si la qualificació és de *No presentat/da*, no s'hi podrà optar a la recuperació.

### Avaluació contínua:

L'avaluació contínua està formada per tres grans blocs: (1) examen, (2) treballs en grup i (3) treballs individuals. Per poder aplicar la suma de notes ponderades a cadascuna d'aquestes parts és imprescindible obtenir una puntuació superior al 0 en totes les activitats avaluadores i haver aprovat la part teòrica de l'examen teòric (es considerarà aprovada quan la nota sigui igual o més gran (?) de 5 punts).

(1) **L'examen** te una ponderació total del 50% (30% part teòrica + 20% examens tècnics individuals). Els exàmens que es realitzaran a l'assignatura són:

- Examen teòric (30%). Aquest avaluarà conceptes i coneixements desenvolupats en les classes o en les activitats d'ampliació de coneixement proposades. Els mètodes utilitzats per avaluar seran: preguntes amb múltiples respostes, preguntes curtes i/o preguntes de relació.
- Examen pràctic (20%). Aquest avaluarà els coneixements i procediments desenvolupats en les classes. En aquesta avaluació els examinadors tindran en compte la execució i demostració de diferents tasques per part de l'alumne, la capacitat de l'alumne per a realitzar les ajudes correctament, i la idoneïtat de les correccions que l'alumne proposa en un cas pràctic.

(2) **Els treballs en grup** tenen una ponderació total del 30% (10% treball en grup\_1 + 20% treball en grup\_2). Els treballs en grup que es realitzaran a l'assignatura són: un escalfament i un treball progressió tècnica.

(3) **Els seminaris** no tenen ponderació. L'assistència es obligatòria. L'alumne te el deure d'assistir al 80% de les sessions per poder fer la mitjana de totes les parts. Una assistència inferior al 80% suposarà el suspens de l'assignatura.

(4) **Els treballs individuals** tenen una ponderació total del 20%.

No presentar-se a qualsevol part de l'avaluació contínua implica un 0 en aquella part, a excepció de l'examen teòric. La no presentació a l'examen teòric no permet presentar-se a la recuperació i per tant l'assignatura queda suspesa.

Els alumnes que no aprovin l'examen teòric amb una nota igual o superior al 5 poden acollir-se a l'avaluació de recuperació. La resta de notes es mantenen pel càlcul de la nota final. L'alumne només podrà acollir-se a l'avaluació de recuperació de l'examen teòric.

### Avaluació de recuperació

Consisteix en un examen teòric. L'examen avaluarà els conceptes, coneixements procediments teoricopràctics desenvolupats a classe i en les tasques d'ampliació. El mètode d'avaluació serà de preguntes curtes, i/o preguntes de redacció i descripció, i resolució de casos i/o problemes. La nota de l'examen equival al 30% de la nota final. El 70% restant es conservarà de les notes aconseguïdes en l'avaluació contínua. L'avaluació de recuperació només és aplicable a l'examen teòric de l'assignatura.

Activitat avaluadora	Ponderació	Competències avaluades
Examen	50%	T7,E1,G4,G6,T4,E4,E5,E7,B4
Treballs en grup	30%	T7,E1,G4,G6,T4,E4,E5,E7,B4
Seminaris	obligatori	T7,E1,G4,G6,T4,E4,E5,E7,B4
Treballs individuals	20%	T7,E1,G4,G6,T4,E4,E5,E7,B4

Activitat avaluadora en període de recuperació	Ponderació	Competències avaluades
Examen	50%	T7,E1,G4,G6,T4,E4,E5,E7,B4

## Recursos

### Bàsics

#### Bibliografies

- Carrasco, R. (1976). *Gymnastique aux agrès: L'activité du débutant*. París, França: Vigot.
- Carrasco, R. (1976). *Gymnastique aux agrès: Essai systématique d'enseignement*. París, França: Vigot.
- Carrasco, R. (1976). *Pedagogie des agrès*. París, França: Vigot.
- Leguet, J. (1985). *Actions motrices en gymnastique sportive*. París, França: Editions Vigot.
-

## **Complementaris**

### Bibliografies

- Alter, M. J. (2000). Los estiramientos: Desarrollo de ejercicios. Barcelona, Espanya: Editorial Paidotribo.
- Estapé, E. (2002). La acrobacia en la gimnasia artística. Barcelona, Espanya: INDE Publicaciones
- Gadjoš, A. (1983) Préparation et entraînement à la gymnastique sportive. París, França: Éditions Amphora.
- Pozzo, T., i Studeny, C. (1987). Théorie et pratique des sports acrobatiques. París, França: Editorial Vigot.
- Sáez, F. (2003). Gimnasia Artística. Los fundamentos de la técnica. Madrid, Espanya: Editorial Biblioteca Nueva.
- Smoleuskiy, V., i Gaverdouskiy, I. (1996). Tratado general de gimnasia artística deportiva. Barcelona, Espanya: Editorial Paidotribo.