
GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE

2002 - ACTIVIDADES GIMNÁSTICAS, ACROBÁTICAS Y CASTELLERAS

Información general

- Tipo de asignatura : Obligatoria
- Coordinador : Noemí Serra Paya
- Curso: Primero
- Trimestre: Primero
- Créditos: 6
- Profesorado:
 - Anna Castells Molina <acastells@tecnocampus.cat>

Idiomas de impartición

- Castellano
- Inglés

Algunos materiales y/o libros se proporcionarán en su idioma original. En este caso se incluye el francés.

Competencias que se trabajan

Básica

- Poder transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado

Específica

- Realizar los procesos de enseñanza – aprendizaje relativo a la actividad física y del deporte, con atención a las características individuales, colectivas y contextuales de las personas.
- Aplicar los fundamentos estéticos y expresivos al movimiento humano.
- Programar el proceso de entrenamiento de habilidades motrices en sus distintos niveles y entornos de práctica.
- Identificar los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas y deportivas inadecuadas y proponer alternativas.

General

- Describir los factores fisiológicos y biomecánicos que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte.
- Reconocer los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y función del cuerpo humano.

Transversal

- Aplicar los conocimientos a su trabajo de forma profesional con la elaboración y defensa de argumentos y de resolución de problemas dentro del

área de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

- Incorporar hábitos de excelencia y calidad para el ejercicio profesional.

Descripción

La motricidad humana se caracteriza por la capacidad de mantener el equilibrio a la vez que se realizan diversas tareas. Estas tareas pueden ser muy diversas. En la asignatura "Actividades gimnásticas, acrobáticas y castellers" nos centraremos en aquellas que implican coordinaciones y equilibrios para orientar el cuerpo de forma correcta en el espacio, como por ejemplo girar sobre uno mismo, girar sobre el punto de apoyo o de suspensión, soportar otros objetos o compañeros en los hombros, etc... Las actividades gimnásticas y acrobáticas se caracterizan por que su foco de enseñanza son los giros y los equilibrios en multitud de situaciones, lo que las hace fundamentales para el correcto desarrollo motriz los niños y adolescentes.

La asignatura presenta las bases para un análisis técnico de las actividades acrobáticas y gimnásticas en general que ayudará al alumno a identificar y entender las diferentes acciones motrices básicas que componen un elemento gimnástico o una acrobacia. A la vez, el conocimiento de las acciones motrices básicas posibilita la construcción de un plan didáctico para la enseñanza de los elementos gimnásticos y las acrobacias. Las actividades gimnásticas y acrobáticas que necesitan la interacción de uno o varios compañeros para realizar el elemento se engloban en esta asignatura dentro del acrosport. Una aplicación tradicional de "la acrosport" en Cataluña son los castellers. Esta perspectiva tradicional también se ha incorporado a la asignatura para integrar la cultura y tradiciones propias dentro de los conocimientos de los alumnos.

Muchas de estas actividades gimnásticas, acrobáticas y castellers son realizadas siguiendo un ritmo. El análisis básico de la música para averiguar sus compases y ritmos es fundamental para la ejecución final de los movimientos propios de estas actividades. Además, la transversalidad de este conocimiento le hace un conocimiento importante y útil para otras actividades.

También cabe destacar la importancia de las capacidades físicas principales que soportan estas actividades: la fuerza y ??la flexibilidad. Los ejercicios y métodos para mejorar ambas capacidades de forma específica a las actividades gimnásticas, acrobáticas y castellers serán tratados para que así formen parte de la enseñanza de este tipo de actividades.

Resultados de aprendizaje

1. Identificar, los requisitos psico y sociomotores de las habilidades de diversos deportes y actividades deportivas, conociendo los elementos técnico-tácticos que los estructuran y ejecutarlos básicamente.
2. Programar procesos básicos de enseñanza-aprendizaje de diversos deportes y actividades deportivas, con atención a sus peculiaridades didácticas, teniendo en consideración la diversidad: género, edad, discapacidad.

Metodología de trabajo

La metodología de la asignatura se llevará a cabo combinando tiempos presenciales de aula, con tiempo de trabajo autónomo, con apoyo del entorno virtual de aprendizaje. El porcentaje de tiempo que el estudiante dedica se reparte de la siguiente manera:

	Actividades	ECTS
Sesiones presenciales en el aula (exposición de teoría, seminarios, tutorías personalizadas)	Exposiciones teóricas con soporte audiovisual, simulaciones, juegos de rol, trabajo en grupos, aplicación de la práctica a la teoría, aprendizaje basado en problemas (ABP), presentaciones por parte de los estudiantes	2.4
Trabajo autónomo	Estudio personal, solución de problemas, búsqueda de información (bibliografía, webgrafía), trabajos guiados (cuestionarios, wikis, debates, foros ..), reproducción de modelos, cápsulas de vídeo, solución de problemas	3.6

Tanto en las sesiones presenciales como en el trabajo autónomo, el estudiante trabajará de forma individual y en grupos de trabajo.

Cada ECTS equivale a 25 horas de dedicación del estudiante, considerando el tiempo invertido en el total de las actividades relacionadas con el tiempo presencial y el tiempo de trabajo autónomo, que el profesor de la asignatura guía, así como los tiempos de lectura, búsqueda de información, conexión en el Aula Virtual, elaboración de trabajos.

Contenidos

1. Las actividades acrobáticas.

1.1. Definiciones.

1.2. Contenido común

1.3. Clasificación.

1.4. De la acrobacia a los "deportes acrobáticos": la gimnasia artística, el trampolín, el acrosport.

1.5. Usos sociales de la acrobacia.

1.6. La acrobacia en la cultura: el circo, los castellers.

2. Análisis técnico.

2.1. Nomenclatura

2.2. Puntos de interés para el entrenador / profesor.

2.2.1. Acciones estáticas.

2.2.2. Acciones dinámicas.

2.3. Herramientas audiovisuales útiles en el análisis técnico.

2.4. Estudios técnicos comparativos.

2.5. Los reglamentos.

3. Marco pedagógico.

3.1. El alumno y los "deportes acrobáticos".

3.2. Ritmo pedagógico.

3.3. Hacer practicar.

3.3.1. Transferencias de aprendizaje.

3.3.2. Etapas de práctica.

3.4. Las ayudas.

3.5. Los medios y medios elásticos.

3.5.1. Etapas de práctica.

3.5.2. Uso en los "deportes acrobáticos".

4. El contenido motor de los "deportes acrobáticos".

4.1. Las acciones motrices.

4.1.1. Girar sobre sí mismo.

4.1.2. Contra-movimientos.

4.1.3. El apoyo invertido.

4.1.4. La recepción.

4.1.5. Saltar.

4.1.6. Tener una postura adecuada.

4.1.6.1. Postura individual.

4.1.6.2. Postura grupal: acrosport y castellers.

4.1.7. Desplazamientos pie.

4.1.8. Coreografía.

4.1.9. Balancearse en apoyo.

4.1.10. Balancearse en suspensión.

4.1.11. Suspensión semi-invertida.

4.1.12. Movimientos circulares.

4.2. Coordinación de las acciones motrices y ejercicios acrobáticos.

4.3. Nivel de partida y progresión hacia los elementos y ejercicios acrobáticos.

4.3.1. Indicadores para la progresión.

4.4. Los movimientos parciales.

5. Preparación física.

5.1. Especificidad a través de los movimientos parciales.

5.2. Fuerza.

5.3. Flexibilidad.

6. El ritmo.

6.1. Aprender a seguir un compás sonoro.

6.2. Componer tareas motrices con seguimiento del ritmo.

Actividades de aprendizaje

Las actividades de la asignatura siguen el sistema de evaluación continuada, es decir, que a lo largo del trimestre el profesor/a plantea diferentes actividades, que los estudiantes han de resolver y entregar. El trabajo de cada una de las actividades permite valorar al estudiante, el seguimiento que hace a la asignatura y los elementos de mejora, a partir de comentarios y notas que el profesor/a hará las actividades.

Las actividades que se plantean pueden ser individuales o en grupos de trabajo. El profesor/a da las indicaciones para que los estudiantes puedan elaborar y entregar. Todas las actividades que se plantean están pensadas para que los estudiantes tengan una perspectiva práctica de los temas que se desarrollan a lo largo de las diez semanas del trimestre.

Sistema de evaluación

Sistema de calificación (Real decreto 1125/2003, de 5 de septiembre, por el que se establece el sistema europeo de créditos y el sistema de calificaciones en las titulaciones universitarias de carácter oficial y validez en todo el territorio estatal):

0 - 4,9: Suspenso (SS)

5,0 - 6,9: Aprobado (AP)

7,0 - 8,9: Notable (NT)

9,0 - 10: Sobresaliente (SB)

De acuerdo con la normativa vigente, **sólo se puede optar a la recuperación, si se ha suspendido la asignatura**. Si la calificación es de No presentado / a, no se podrá optar a la recuperación.

Evaluación continua:

La evaluación continua está formada por tres grandes bloques: (1) examen, (2) trabajo en grupo, (3) seminarios, y (4) trabajos individuales.

Para poder aplicar la suma de notas ponderadas en cada una de estas partes es imprescindible haber aprobado parte teórica del examen; se considerará aprobada cuando la nota sea igual o mayor (?) de 5 puntos.

(1) **El examen** tiene una ponderación total del 50% (30% parte teórica + 20% parte práctica). Los exámenes que se realizarán en la asignatura son:

- a) Examen teórico (30%). Este evaluará conceptos y conocimientos desarrollados en las clases o en las actividades de ampliación de conocimiento propuestas. Los métodos utilizados para evaluar serán: preguntas con múltiples respuestas, preguntas cortas y / o preguntas de relación.
- b) Examen práctico (20%). Este evaluará los conocimientos y procedimientos desarrollados en las clases. En esta evaluación los examinadores tendrán en cuenta la ejecución y demostración de diferentes tareas por parte del alumno, la capacidad del alumno para realizar las ayudas correctamente, y la idoneidad de las correcciones que el alumno propone en un caso práctico.

(2) **Los trabajos en grupo** tienen una ponderación total del 30% (10% trabajo en grupo_1 + 20% trabajo en grupo_2). Los trabajos en grupo que se realizarán en la asignatura son:

(3) **Los seminarios** no tienen ponderación. La asistencia es obligatoria. El alumno/a deberá asistir al 80% de las sesiones para poder hacer la media de todas las partes. Una asistencia inferior al 80% supondrá el suspenso de la asignatura.

(4) **Los trabajos individuales** tienen una ponderación total del 20%.

No presentarse a cualquier parte de la evaluación continua implica un 0 en aquella parte, a excepción del examen teórico. La no presentación al examen teórico no permite presentarse a la recuperación y por lo tanto la asignatura queda suspendida.

Los alumnos que no aprueben el examen teórico con una nota igual o superior al 5 pueden acogerse a la evaluación de recuperación. El resto de notas se mantienen por el cálculo de la nota final. El alumno únicamente podrá presentarse a la evaluación de recuperación del examen teórico.

Evaluación de recuperación

Consiste en un examen teórico. El examen evaluará los conceptos, conocimientos y procedimientos teórico-prácticos desarrollados en clase y en las tareas de ampliación. El método de evaluación será de preguntas cortas, preguntas de redacción y descripción, y resolución de casos y / o problemas. La nota del examen equivale al 30% de la nota final. El 70% restante se conservará de las notas alcanzadas en la evaluación continua.

La evaluación de recuperación sólo es aplicable al examen teórico de la asignatura.

Actividadevaluadora	Ponderación	Competencias evaluadas
Examen	50%	T7,E1,G4,G6,T4,E4,E5,E7,B4
Trabajos en grupo	30%	T7,E1,G4,G6,T4,E4,E5,E7,B4
Seminarios	obligatorio	T7,E1,G4,G6,T4,E4,E5,E7,B4
Trabajos individuales	20%	T7,E1,G4,G6,T4,E4,E5,E7,B4

Actividad evaluadora en periodo de recuperación	Ponderación	Competencias evaluadas
Examen	50%	T7,E1,G4,G6,T4,E4,E5,E7,B4

Recursos

Básicos

Bibliografías

- 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.
- Thomas, L., Fiard, J., Soulard, C., i Chautemps, G. (1997). Gimnasia deportiva. Lleida, Espanya: Editorial Deportiva Agonos

Complementarios

Bibliografías

- 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.