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

2002 - ACTIVITATS GIMNÀSTIQUES, ACROBÀTIQUES I CASTELLERES

Informació general

- Tipus d'assignatura : Obligatòria
- Coordinador : Lluís Albesa Albiol
- Curs: Primer
- Trimestre: Primer
- Crèdits: 6
- Professorat:
 - Anna Castells Molina <acastells@tecnocampus.cat>
 - Luisa Cabrera Torres <lcabrerat@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

- 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.

Respecte a la perspectiva de gènere des de l'assignatura es vetllarà per utilitzar en tot moment un llenguatge no sexista i inclusiu. D'altra banda considerem molt important exemplificar amb referents masculins i femenins lluitant contra qualsevol estereotip en referència al gènere i s'impulsarà a un treball amb grups mixtes i heterogenis durant el desenvolupament de l'assignatura.

Aquesta assignatura disposa de recursos metodològics i digitals per fer possible la seva continuïtat en modalitat no presencial en el cas de ser necessari per motius relacionats amb la Covid-19. D'aquesta forma s'assegurarà l'assoliment dels mateixos coneixements i competències que s'especifiquen en aquest pla docent.

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 estructuraven 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'estudiantat 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, gimnàstiques i castelleres

- 1.1. Definicions
- 1.2. Usos socials i transferències
- 1.3. Generalitats de les diferents disciplines (codi i reglament)

2. Anàlisi tècnic

- 2.1. Pràctica elements tècnics. Execució
- 2.2. Anàlisi de la tècnica

3. Marc pedagògic.

- 3.1. Etapes d'aprenentatge
- 3.2 Nivell de partida i progressió cap als elements i exercicis gimnàstics i/o acrobàtics
- 3.3. Desenvolupament i estructura de la sessió.
- 3.4. Les ajudes i correccions

4. El contingut motor dels "esports acrobàtics".

- 4.1. Les accions motrius
- 4.2. Els moviments parcials

5. Preparació física.

- 5.1. Especificitat a través dels moviments parcials.
- 5.2. Introducció a les sessions

6. El ritme.

- 6.1. Aprendre a seguir un compàs sonor.
- 6.2. Realització d'habilitats gimnàstiques amb sincronització amb la música i companys/es

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 dóna 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 validesa 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.

La còpia total o parcial en qualsevol de les activitats d'aprenentatge significarà un "No Presentat" en l'assignatura, sense opció a presentar-se a la prova de recuperació i sense perjudici de l'obertura d'un expedient per aquest motiu.

Avaluació contínua:

L'avaluació contínua està formada per dos grans blocs: (1) exàmens (en grup i individuals) i (2) activitats individuals. L'assignatura es considerarà aprovada quan la nota sigui igual o superior a 5/10 punts i s'hagin aprovat totes les seves parts que s'indiquen com obligatòries d'aprovar.

(1) L'examen te una ponderació total del 90%. Els exàmens que es realitzaran a l'assignatura són:

- a) Examen teòric individual (40%). 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, preguntes obertes i/o preguntes de relació. És obligatori. Cal aprovar-lo amb un mínim de 5/10 per aprovar l'assignatura. En cas de suspendre és recuperable en període de reavaluació
- b) Examen tècnic individual - pràctic (10%). 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. No és obligatori per aprovar l'assignatura. En cas de suspendre no és recuperable en període de reavaluació.

c) Examen coreogràfic en grup - pràctic (40%). Aquest avaluarà la capacitat de crear una coreografia amb incorporació d'elements acrobàtics, artístics i formacions amb un suport musical. També avaluarà la capacitat de fer una proposta metodològica per a l'aprenentatge d'algun dels elements incorporats. És obligatori. En cas de suspendre no és recuperable en període de reavaluació.

(2) Activitats individuals tenen una ponderació total del 10%. No són recuperables en període de reavaluació.

Els seminaris no tenen ponderació. L'assistència és obligatòria. L'alumne té 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.

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 40% de la nota final. El 60% restant es conservarà de les notes aconseguides en l'avaluació contínua. L'avaluació de recuperació només és aplicable a l'examen teòric de l'assignatura.

Activitat avaluadora	Ponderació	Competències avaluades
Examens teòric i pràctics individuals	50%	T7,E1,G4,G6,T4,E4,E5,E7,B4
Examen pràctic en grup	40%	T7,E1,G4,G6,T4,E4,E5,E7,B4
Seminaris	80% obligatori	T7,E1,G4,G6,T4,E4,E5,E7,B4
Actovotats i Treballs individuals	10%	T7,E1,G4,G6,T4,E4,E5,E7,B4

Activitat avaluadora en període de recuperació	Ponderació	Competències avaluades
Examen	40%	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.
- [GIMNASIA RÍTMICA DEPORTIVA. Aspectos y evolución \(Madrid, 1996\)](#)
- 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

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.