

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

### 2002 - ACTIVITATS GIMNÀSTIQUES, ACROBÀTIQUES I CASTELLERES

#### Informació general

- Curs acadèmic 2023/24
- Curs: Primer
- Trimestre: Primer
- Nombre de crèdits: 6
- Professorat:
  - Luisa Cabrera Torres [<lcabrerat@tecnocampus.cat>](mailto:lcabrerat@tecnocampus.cat)
  - Anna Castells Molina [<acastells@tecnocampus.cat>](mailto:acastells@tecnocampus.cat)

#### Llengües de docència

- Castellà
- Anglès

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

#### Presentació de l'assignatura

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 . D'aquesta forma s'assegurarà l'assoliment dels mateixos coneixements i competències que s'especifiquen en aquest pla docent.**

#### Competències/Resultats d'aprenentatge

##### Bàsica

-

Aplicar els seus coneixements al seu treball o vocació, d'una forma professional per obtenir competències que es demostren per mitjà de l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes dins la seva àrea d'estudi

- 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 inadeguades 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
- Aplicar els drets fonamentals i de la igualtat d'oportunitats entre homes i dones, els principis d'igualtat d'oportunitats i accessibilitat universal de les persones amb discapacitat, de solidaritat, de protecció medioambiental i els valors propis d'una cultura de la pau i de valors democràtics

## 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

No definides

## 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

## Objectius de Desenvolupament Sostenible

- 05 - Igualtat de gènere
- 10 - Reducció de les desigualtats
- 03 - Salut i benestar
- 04 - Educació de qualitat

## Sistema d'avaluació i qualificació

Sistema de qualificació (Real decreto 1125/2003, de 5 de setembre) 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 d'aula individuals i petit grup**. L'assignatura es considera aprovada quan la nota sigui igual o superior a 5/10 punts i s'ha aprovat totes les seves parts que s'indiquen com obligatòries d'aprovar.

**(1) L'examen** té una ponderació total del **70%**. Els exàmens que es realitzen a l'assignatura són:

- Examen teòric individual (30%)**. Aquest avalua 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.
- Examen coreogràfic en grup - pràctic (40%)**. Aquest avalua la capacitat de crear i executar una coreografia amb incorporació d'elements acrobàtics, artístics i formacions amb un suport musical. També avalua la capacitat de fer i exposar la transcripció de la coreografia amb tot els requeriments apresos durant l'assignatura. És obligatori. En cas de suspendre no és recuperable en període de reavaluació.

**(2) Activitats d'aula individuals i petit grup** tenen una ponderació total del **30%**. No són recuperables en període de reavaluació.

| Activitat avaluadora                      | Ponderació | Competències avaluades     |
|---|------------|----------------------------|
| Examen teòric i pràctic individual        | 30%        | T7,E1,G4,G6,T4,E4,E5,E7,B4 |
| Examen pràctic en grup                    | 40%        | T7,E1,G4,G6,T4,E4,E5,E7,B4 |
| Activitats i treballs individuals/grupals | 30%        | T7,E1,G4,G6,T4,E4,E5,E7,B4 |

**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 30% de la nota final. El 70% restant es manté de les notes aconseguides en l'avaluació contínua. L'avaluació de recuperació només és aplicable a l'examen teòric de l'assignatura.

| Activitat avaluadora en període de recuperació | Ponderació | Competències avaluades |
|--|------------|------------------------|
|--|------------|------------------------|

|               |     |                            |
|---------------|-----|----------------------------|
| <b>Examen</b> | 30% | T7,E1,G4,G6,T4,E4,E5,E7,B4 |
|---------------|-----|----------------------------|