

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

2002 - ACTIVITATS GIMNÀSTIQUES, ACROBÀTIQUES I CASTELLERES

Informació general

- Curs acadèmic 2025/26
- Departament: Salut
- Tipus d'assignatura: Obligatoria
- Curs: Primer
- Trimestre: Primer
- Nombre de crèdits: 6
- Professorat:
 - Anna Castells Molina <acastells@tecnocampus.cat>
 - Lia Moreno Simonet <lmorenos@tecnocampus.cat>

Llengües de docència

- Català

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

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.

L'aula (física o virtual) e's un espai segur, lliure d'actituds masclistes, racistes, homo?fobes, tra?nsfobes i discriminato?ries, ja sigui cap a l'alumnat o cap al professorat. Confiam que entre totes i tots puguem crear un espai segur on ens puguem equivocar i aprendre sense haver de patir prejudicis d'altres.

L'ús de l'IA en aquesta assignatura es troba regulat al pla d'aprenentatge.

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 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
- 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

- 1.1.1. 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. Treball de la PF 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

Activitats i Sistema d'avaluació

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.

Avaluació contínua:

L'assignatura es considera **aprovada** quan la **nota sigui igual o superior a 5/10 punts i s'han aprovat totes les parts que s'indiquen com obligatòries d'aprovar amb la nota que s'indica**. Les parts que poden fer mitjana amb la resta de notes cal que tinguin la valoració mínima que s'indica.

L'avaluació contínua està formada per dos grans blocs: **(1) exàmens i (2) activitats d'aula**.

(1) Exàmens 85%.

a) **Examen teòric individual (35%)**. Avalua conceptes i coneixements desenvolupats en les classes o en les activitats d'ampliació de coneixement proposades. 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 pràctic en grup - Coreografia (25%)**. Avalua la capacitat de crear, executar, exposar/transcriure una coreografia amb incorporació d'elements acrobàtics, artístics i formacions amb un suport musical. És obligatori. Cal puntuar amb un mínim de 4/10 per poder fer mitjana. En cas de suspendre no és recuperable en període de reavaluació.

b) **Examen pràctic individual - Sessió (25%)**. Avalua la capacitat de crear, executar i dinamitzar una sessió de treball que respongui a un objectiu. És obligatori. Cal puntuar amb un mínim de 4/10 per poder fer mitjana. En cas de suspendre no és recuperable en període de reavaluació.

(2) Activitats d'aula individuals i petit grup 15%. Activitats que es desenvolupen al llarg de l'assignatura en les sessions teòriques o pràctiques. No són recuperables en període de reavaluació.

Activitat avaluadora	Ponderació	Competències avaluades
Examen teòric i pràctic individual	60%	T7,E1,G4,G6,T4,E4,E5,E7,B4
Examen pràctic en grup	25%	T7,E1,G4,G6,T4,E4,E5,E7,B4
Activitats i treballs individuals/grupals	15%	T7,E1,G4,G6,T4,E4,E5,E7,B4

L'assistència mínima a les sessions pràctiques per poder aprovar és del **80% de les sessions**. Una assistència inferior al 80% suposarà el suspens de l'assignatura.

No presentar-se a qualsevol part de l'es activitats implica un 0 en aquella part. La no presentació als exàmens obligatoris 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 o que no aprovin l'assignatura amb una nota igual o superior a 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 fent un examen teòric.**

Avaluació de recuperació

Consisteix en un examen teòric. L'examen avaluarà els conceptes, coneixements procediments teorico-pràctics desenvolupats a classe i en les tasques

d'ampliació. La nota de l'examen equival al 35% de la nota final. El 65% 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
Examen	35%	T7,E1,G4,G6,T4,E4,E5,E7,B4

Bibliografia i Recursos

- Alter, M. J. (2000). Los estiramientos: Desarrollo de ejercicios. Barcelona, Espanya: Editorial Paidotribo.
- Carrasco, R. (1976). Pedagogie des agrès. París, França: Vigot.
- Estapé, E. (2002). La acrobacia en la gimnasia artística. Barcelona, Espanya: INDE Publicaciones
- [GIMNASIA RÍTMICA DEPORTIVA. Aspectos y evolución \(Madrid, 1996\)](#)
- 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.
- Thomas, L., Fiard, J., Soulard, C., i Chautemps, G. (1997). Gimnasia deportiva. Lleida, Espanya: Editorial Deportiva Agonos
- 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.
- Leguet, J. (1985). Actions motrices en gymnastique sportive. París, França: Editions Vigot.