



UNIVERSIDAD DE CASTILLA - LA MANCHA

GUÍA DOCENTE

1. DATOS GENERALES

Asignatura: FUNDAMENTOS DE LOS DEPORTES INDIVIDUALES I

Código: 39301

Tipología: OBLIGATORIA

Créditos ECTS: 9

Grado: 314 - GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE

Curso académico: 2018-19

Centro: 8 - FACULTAD CC. DEL DEPORTE DE TOLEDO

Grupo(s): 40

Curso: 1

Duración: AN

Lengua principal de impartición: Español

Segunda lengua:

Uso docente de otras lenguas:

English Friendly: N

Página web:

Bilingüe: N

Profesor: ROSA MARIA ACEÑA RUBIO - Grupo(s): 40				
Edificio/Despacho	Departamento	Teléfono	Correo electrónico	Horario de tutoría
Edificio Sabatini /nº 1.67	ACTIVIDAD FÍSICA Y CIENCIAS DEL DEPORTE	5528	rosa.acena@uclm.es	
Profesor: PAULA ESTEBAN GARCIA - Grupo(s): 40				
Edificio/Despacho	Departamento	Teléfono	Correo electrónico	Horario de tutoría
Edificio Sabatini /nº 1.61. Laboratorio 12.1 (Edificio 12)	ACTIVIDAD FÍSICA Y CIENCIAS DEL DEPORTE	5518	paula.esteban@uclm.es	
Profesor: JUAN JOSE SALINERO MARTIN - Grupo(s): 40				
Edificio/Despacho	Departamento	Teléfono	Correo electrónico	Horario de tutoría
Despacho 1.59 Edificio Sabatini	ACTIVIDAD FÍSICA Y CIENCIAS DEL DEPORTE	5548	juanjose.salinero@uclm.es	

2. REQUISITOS PREVIOS

No se han establecido.

3. JUSTIFICACIÓN EN EL PLAN DE ESTUDIOS, RELACIÓN CON OTRAS ASIGNATURAS Y CON LA PROFESIÓN

3.1. Aportación de la asignatura al plan de estudios:

El Grado en *Ciencias de la Actividad Física y del Deporte* está estructurado para que los alumnos, una vez finalicen los estudios, adquieran competencias para la enseñanza de la actividad física y el deporte en ámbitos educativos reglados, en entrenamiento deportivo, para la gestión y organización deportiva, así como para la promoción de actividades físicas saludables. Dentro del Plan de Estudios del Grado se encuentra el *Módulo 4 de Fundamentos de los Deportes* formado por 5 Materias con carácter Obligatorio: Fundamentos de los Deportes Individuales I y II (Gimnasia Rítmica y Acrobacia Básica, Atletismo, Habilidades Acuáticas y Deportes de Oposición), los Fundamentos de los Deportes Colectivos I y II (Baloncesto, Voleibol, Fútbol y Balonmano), además de los Fundamentos de los Deportes con Raqueta. Salvo éste último, todos los deportes citados tienen su continuidad en asignaturas optativas ofertadas en 4º curso, en el que se capacita al alumno en un mayor nivel de conocimientos y especialización. La asunción de conocimientos básicos por parte del alumno sobre estos deportes está justificado dado el perfil de egreso que se establece en este Grado adaptado a la demanda profesional actual así como al currículo que se requiere en la Educación Física Escolar. Asimismo, esta Materia de 9 créditos, que aborda contenidos de dos especialidades deportivas: Habilidades Gimnásticas (4.5 créditos) y Atletismo (4.5 créditos), pretende dotar al alumno del dominio básico de las distintas técnicas de movimiento del cuerpo y del manejo de objetos (aparatos manuales de Gimnasia Rítmica) así como de las distintas técnicas y especialidades del Atletismo, lo que supone disponer de una valiosa herramienta para implementarlos en otros ámbitos de práctica, siempre adaptándolos a los distintos colectivos y edades. Además, las habilidades perceptivo-coordinativas que se adquieren con esta Materia les facilita el aprendizaje de otras técnicas de movimiento, mediante la transferencia horizontal positiva.

3.2. Relación con otras materias:

Esta Materia está directamente relacionada con 2 asignaturas de carácter optativo: "Rendimiento en Atletismo" y "Rendimiento en Gimnasia Rítmica y Acrobacia" ofertadas en 4º curso (primer y segundo semestre, respectivamente), que pertenecen a los itinerarios 1 y 2. Para cursar estas asignaturas optativas es necesario tener superada esta Materia. Igualmente por las competencias en lo que a enseñanza y entrenamiento se refiere, la materia está relacionada con "Procesos de Enseñanza-Aprendizaje en la Actividad Física y el Deporte" primer curso (primer semestre) "Metodología de la Enseñanza de la Actividad Física y del Deporte" tercer curso (primer semestre), "Teoría y Práctica del Entrenamiento Deportivo" tercer curso (segundo semestre) y "Control y Valoración del Rendimiento Deportivo y Detección de Talentos" cuarto curso (segundo semestre).

3.3. Relación con la profesión:

Cursando esta Materia el alumno adquiere competencias para poder enseñar Habilidades Gimnásticas y Atletismo en el ámbito escolar. Asimismo se le capacita para poder utilizar sus técnicas y movimientos en contextos recreativos y de desarrollo de la salud y, especialmente, podrá enseñar/entrenar a niños/as en etapas de iniciación en actividades extraescolares y en clubes deportivos.

4. COMPETENCIAS DE LA TITULACIÓN QUE LA ASIGNATURA CONTRIBUYE A ALCANZAR

Competencias propias de la asignatura

Código	Descripción
A02	Transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.
A04	Transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.
A05	Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo, independientemente del sexo, credo, raza y discapacidad.

A06	Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo, independientemente del sexo, credo, raza y discapacidad.
A08	Comprender y utilizar manuales comunes, así como artículos y, en general, bibliografía puntera en materias vinculadas a la actividad física y el deporte, con el fin de elaborar informes o resolver problemas específicos que se les planteen.
B09	Conocer y comprender los fundamentos del deporte.
B10	Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza-aprendizaje relativos a la actividad física y del deporte, con atención a las características e individuales y contextuales de las personas.
B13	Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales a los diferentes campos de la actividad física y del deporte.
M411	Aplicar los fundamentos básicos del Atletismo y la Gimnasia.
M412	Usar la normativa, representación gráfica y nomenclatura específica básica del Atletismo y la Gimnasia.
M413	Diseñar tareas y progresiones para la enseñanza de las técnicas básicas.
M414	Identificar los errores más usuales que se dan en la ejecución de las técnicas básicas.
M415	Deducir aplicaciones del Atletismo y la Gimnasia en contextos educativos y recreativos.

5. OBJETIVOS O RESULTADOS DE APRENDIZAJE ESPERADOS

Resultados de aprendizaje propios de la asignatura

Descripción

Ayudar a comprender las distintas progresiones de enseñanza-aprendizaje de cada uno de las técnicas básicas del Atletismo y la Gimnasia.
 Conocer los fundamentos generales, evolutivos y actuales, del Atletismo y la Gimnasia.
 Conocer y aplicar las normativas básicas del Atletismo y la Gimnasia.
 Deducir aplicaciones del Atletismo y la Gimnasia en contextos educativos y recreativos.
 Describir y diferenciar las formas de abordar la enseñanza-aprendizaje de los deportes individuales.
 Detectar los errores técnicos más comunes que se dan en la ejecución de las distintas técnicas deportivas.
 Diseñar tareas y progresiones para la enseñanza de las habilidades técnicas específicas.
 Utilizar la representación gráfica y nomenclatura específica básica del Atletismo y la Gimnasia.

6. TEMARIO

Tema 1: BLOQUE I. INTRODUCCIÓN A LA MATERIA (Apuntes: Temas 1 y 2)

Tema 1.1 Origen y evolución histórica de la Gimnasia Rítmica. Autores relevantes en su inicio. Referencias históricas. Conceptos generales. Ubicación, Normas y Reglamento. Síntesis del Código de Puntuación vigente. Tema 1

Tema 1.2 Especificidad y situación dentro del sistema deportivo actual. Campos de aplicación. Análisis de las características de la Gimnasia Rítmica y su realización global. Tema 2

Tema 2: BLOQUE II. TÉCNICA CORPORAL (Apuntes: Temas 3, 4 y 5)

Tema 2.1 Control postural. Movimientos preparatorios. Movimientos segmentarios, encadenamientos y movimientos globales (desarrollo práctico). Tema 3

Tema 2.2 Grupos fundamentales de técnica corporal. Desarrollo teórico/práctico de: desplazamientos, equilibrios, giros, saltitos, saltos y ondas. Preacrobacias y Acrobacias. (En todos y cada uno de los movimientos se desarrolla: el patrón motor y sus variantes, las progresiones de enseñanza-aprendizaje, las ayudas al ejecutante y la detección de los defectos de ejecución). Tema 4

Tema 2.3 Coreografía. Música. Dimensión rítmica del movimiento. Prototipos musicales. Tema 5

Tema 3: BLOQUE III. TÉCNICA DE LOS APARATOS (Apuntes: Temas 6, 7, 8, 9, 10 y 11)

Tema 3.1 Estudio y desarrollo práctico de los distintos grupos de elementos técnicos con la CUERDA. Tema 6

Tema 3.2 Estudio y desarrollo práctico de los distintos grupos de elementos técnicos con el ARO. Tema 7

Tema 3.3 Estudio y desarrollo práctico de los distintos grupos de elementos técnicos con la PELOTA. Tema 8

Tema 3.4 Estudio y desarrollo práctico de los distintos grupos de elementos técnicos con las MAZAS. Tema 9

Tema 3.5 Estudio y desarrollo práctico de los distintos grupos de elementos técnicos con la CINTA. Tema 10

Tema 3.6 Coreografía de conjunto para grupos numerosos. Tema 11

Tema 4: BLOQUE IV. ACROBACIA Y AGILIDAD BÁSICA (Apuntes: Temas 12 y 13)

Tema 4.1 Concepto y definición de Acrobacia. Proceso de aprendizaje. Tema 12

Tema 4.2 Patrones de movimiento. - Movimientos de volteo, sin fase de vuelo, en el eje transversal: Voltereta adelante; Voltereta atrás; Vuelta lateral. - Movimientos de inversión: Apoyo invertido; Apoyo invertido y volteo (vertical-voltereta); Quinta (volteo al apoyo invertido). - Movimientos de inversión con giro en el eje transversal: Rueda lateral; Rondada. - Movimientos de inversión con flexo-extensión de tronco: -Remontado hacia delante y sus variantes; Remontado hacia atrás y sus variantes; Paloma adelante y sus variantes. Flic-flac. - Movimientos de volteo, con fase de vuelo: en el eje transversal: Giro hacia delante. Giro hacia atrás. - Movimientos de giro en el eje longitudinal: 90°, 180°, 360°, más de 360° de giro. (En todos y cada uno de los movimientos señalados se desarrolla: el patrón motor y sus variantes, las progresiones de enseñanza-aprendizaje, las ayudas al ejecutante y la detección de los defectos de ejecución). Tema 13

Tema 5: BLOQUE V. MINITRAMP (Apuntes: Temas 14 y 15)

Tema 5.1 Iniciación al minitramp. Movimientos preparatorios; Saltos en el minitramp: toma de contacto. Impulso, batida y recepciones variadas. Combinaciones y Enlaces. Tema 14

Tema 5.2 Movimientos acrobáticos con el minitramp. Giros en el eje longitudinal. Giros en el eje transversal; Doble minitramp. Saltos. Giros en el eje longitudinal. Rotaciones eje transversal. Combinaciones. Tema 15

Tema 6: BLOQUE VI. SALTOS GIMNÁSTICOS SOBRE APARATOS (Apuntes: Temas 16 y 17)

Tema 6.1 Iniciación a la acrobacia sobre aparatos. Combinaciones de saltos en minitramp, doble minitramp, caballo de salto, potro, plinto. Disposición de los aparatos. Tema 16

Tema 6.2 Movimientos acrobáticos sobre aparatos. Salto interior. Salto exterior. Salto de paloma. Rondada. Tema 17

Tema 7: BLOQUE VII. INICIACIÓN AL ACROSPORT (Apuntes: Temas 18 y 19)

Tema 7.1 Antecedentes. Corrientes actuales. Ámbito artístico: Circo, Teatro, Danza, Ámbito deportivo, Ámbito escolar. Tema 18

Tema 7.2 Orientaciones. Indicadores. Movimientos preparatorios. Recursos: bancos, cuadrupedias, carretillas. Figuras parejas, tríos, cuartetos, grupos. Papel de Ágil y de Portor. Tema 19

Tema 8: ATLETISMO. BLOQUE I. ORIGENES Y EVOLUCIÓN DEL ATLETISMO

Tema 8.1 ATLETISMO. INTRODUCCIÓN AL ATLETISMO. El Atletismo idioma universal. Orígenes remotos. Orígenes modernos. La actualidad. El Estadio. Organización del Atletismo: RFEA y IAAF. (Apuntes: Tema 1)

Tema 9: ATLETISMO. BLOQUE II. LAS CARRERAS Y LA MARCHA, LOS SALTOS Y LOS LANZAMIENTOS. (Apuntes: Temas 2-13)

Tema 9.1 Las carreras. La salida. (Apuntes: Tema 2)

Tema 9.2 Los relevos. (Apuntes: Tema 3)

Tema 9.3 Las vallas y los obstáculos. (Apuntes: Tema 4)

Tema 9.4 La marcha. (Apuntes: Tema 5)

Tema 9.5 El salto de longitud. (Apuntes: Tema 6)

Tema 9.6 El triple salto. (Apuntes: Tema 7)

Tema 9.7 El salto de altura. (Apuntes: Tema 8)

Tema 9.8 El salto con pértiga. (Apuntes: Tema 9)

Tema 9.9 El lanzamiento de peso. (Apuntes: Tema 10)

Tema 9.10 El lanzamiento de disco. (Apuntes: Tema 11)

Tema 9.11 El lanzamiento de jabalina. (Apuntes: Tema 12)

Tema 9.12 El lanzamiento de martillo. (Apuntes: Tema 13)

Tema 10: ATLETISMO. BLOQUE III. INICIACIÓN AL ATLETISMO. LA ENSEÑANZA DEL ATLETISMO (Apuntes: Temas 14 y 15)

Tema 10.1 El atletismo en edad escolar. Detección de talentos. (Apuntes: Tema 14)

Tema 10.2 Las pruebas combinadas, su importancia para la iniciación al atletismo. Jugando al atletismo. (Apuntes: Tema 15)

7. ACTIVIDADES O BLOQUES DE ACTIVIDAD Y METODOLOGÍA

Actividad formativa	Metodología	Competencias relacionadas (para títulos anteriores a RD 822/2021)	ECTS	Horas	Ev	Ob	Rec	Descripción
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL]	Método expositivo/Lección magistral	A02 A04 A05 A06 A08 B09 B10 B13 M411 M412 M413 M414 M415	0.96	24	S	S	S	HABILIDADES GIMNÁSTICAS. Se acerca al estudiante las distintas modalidades gimnásticas, que son fuente inagotable de movimientos corporales y de manejo de los aparatos manuales, lo que supone disponer de unas valiosas herramientas para el desarrollo de las habilidades motrices básicas y específicas, y su posible transferencia horizontal positiva hacia otras actividades. No hay que olvidar que las Habilidades Gimnásticas son de gran utilidad y se practican por ambos sexos. ATLETISMO. Se pretende enseñar al estudiante, la evolución del Atletismo desde sus orígenes hasta la actualidad. Asimismo, se hará un recorrido por cada una de las especialidades de este deporte, dando a conocer su reglamento, generalidades, descripción de la técnica, ejercicios que contribuyen a su mejora, errores más comunes, recomendaciones para su enseñanza, test de detección de talentos, y diferentes aspectos relacionados con la iniciación deportiva. Todo ello se afianzará en las sesiones prácticas.
Talleres o seminarios [PRESENCIAL]	Estudio de casos	M411 M412 M413 M414	0.24	6	S	S	S	Análisis de vídeos de las distintas técnicas deportivas, tanto de las Habilidades Gimnásticas como de Atletismo.
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL]	Aprendizaje basado en problemas (ABP)	A02 A04 A05 A06 A08 B09 B10 B13 M411 M412 M413 M414 M415	2.2	55	S	S	S	HABILIDADES GIMNÁSTICAS. Durante el primer semestre hay 2 Sesiones-Prácticas semanales de 1 h. cada una, que se dedican a los contenidos de las distintas Habilidades Gimnásticas. Las teóricas se corresponden con las prácticas. Se imparten ambas modalidades simultáneamente: la especialidad de Gimnasia Rítmica (sesiones de 1 h.) y las Habilidades de Acrobacia Básica y al Acrosport (sesiones de 1h). En cada sesión el estudiante asume el rol de discente y docente. ATLETISMO. En el segundo semestre, al igual que en el primero, el estudiante tiene 2 Sesiones-Prácticas semanales de 1 h. cada una. Cada semana

									se imparte un tema teórico y las practicas se dedican al tema desarrollado en la sesión teórica. Las Sesiones Prácticas constituyen la vivencia de las distintas especialidades del atletismo para el aprendizaje de las diversas técnicas. Por medio de la ejecución y de la repetición de ejercicios tanto para el aprendizaje de la técnica como del fortalecimiento de los grupos musculares que intervienen en la especialidad. Los contenidos de las sesiones prácticas se corresponden con los impartidos en las Sesiones Teóricas.
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL]	Aprendizaje cooperativo/colaborativo	A02 A04 A05 A06 A08 B09 B10 B13 M411 M412 M413 M414 M415	0.6	15	S	S	S	S	HABILIDADES GIMNASTICAS. - Desarrollo de las planillas de observación y análisis de la técnica corporal y de manejo de los aparatos manuales, así como de los aparatos gimnásticos. - Resolución de problemas de forma individual o en grupo en las sesiones prácticas. - Diseño y exposición de un trabajo práctico (coreografía). ATLETISMO. Desarrollo de las planillas de observación y análisis de las distintas técnicas en las diferentes modalidades.
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA]	Pruebas de evaluación	A02 A04 A05 A06 A08 B09 B10 B13 M411 M412 M413 M414 M415	1.2	30	S	S	S	S	PRUEBA ESCRITA HABILIDADES GIMNASTICAS. Consta de dos partes. La primera está en relación a los contenidos impartidos en las clases teóricas y, la segunda, sobre los contenidos asimilados en las clases práctica. En ambos casos sobre: - Fundamentos generales, evolutivos y actuales, de las Habilidades Gimnásticas. - Normativa básica, representación gráfica y nomenclatura específica básica. - Tareas y progresiones para la enseñanza-aprendizaje de las habilidades técnicas corporales y de manejo de los aparatos manuales (cuerda, aro, pelota, mazas y cinta) de G. Rítmica; de la Acrobacia Básica; de los Saltos sobre Aparatos Gimnásticos; y sobre el Acrosport. - Identificación de los errores más usuales que se dan en la ejecución de las técnicas básicas así como sobre las formas adecuadas de corrección. - Aplicaciones de las Habilidades Gimnásticas en contextos educativos y recreativos. ATLETISMO. - Conocer la instalación donde se practica el atletismo. - Conocer las normas básicas del reglamento. - Conocer las distintas pruebas que componen el atletismo a través de fotografías y videos. - Conocer las técnicas básicas para la enseñanza de las distintas especialidades del atletismo (carreras, saltos y lanzamientos). - Identificar los errores básicos de ejecución de la técnica. - Conocer como se realiza la Iniciación al atletismo. - Aplicaciones de las técnicas del en contextos educativos y recreativos.
									Aportaciones: Revisión de

Análisis de artículos y recensión [AUTÓNOMA]	Trabajo autónomo	A08 M412 M413	0.6	15	S	S	S	fuentes documentales y propuesta de videos, fotografías históricas, www de habilidades gimnásticas y atletismo, que aportaron algo a la técnica y enseñanza del ambas modalidades deportivas. Análisis de videos de eventos deportivos relacionados con estos deportes.
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA]	Trabajo en grupo	A02 A04 A05 A06 A08 B09 B10 B13 M411 M412 M413 M414 M415	0.8	20	S	S	S	- Tarea orientada a la enseñanza-aprendizaje de las técnicas deportivas. - Resolución de problemas de forma individual o en grupo planteados en las sesiones prácticas. - Diseño y exposición de un trabajo práctico de Atletismo y Gimnasia (coreografía gimnástica).
Elaboración de memorias de Prácticas [AUTÓNOMA]	Autoaprendizaje	A02 A04 A05 A06 A08 B09 B10 B13 M411 M412 M413 M414 M415	1.6	40	S	S	S	Diario de prácticas o portafolios de las Habilidades Gimnásticas y del Atletismo.
Otra actividad no presencial [AUTÓNOMA]	Autoaprendizaje	A02 A04 A05 A06 A08 B09 B10 B13 M411 M412 M413 M414 M415	0.8	20	S	S	S	Cumplimentación de las Plantillas de observación y autoanálisis de la técnica corporal y de manejo de los aparatos manuales de Gimnasia Rítmica, así como de las Habilidades Acrobáticas, sobre los Saltos Gimnásticos y sobre el Acrosport. Formas de sujeción del ejecutante. De igual forma sobre las distintas técnicas del Atletismo. Identificación de los errores técnicos, sus causas, y aplicación de los medios y métodos necesarios para su corrección.
Total:			9	225				
Créditos totales de trabajo presencial: 4				Horas totales de trabajo presencial: 100				
Créditos totales de trabajo autónomo: 5				Horas totales de trabajo autónomo: 125				

Ev: Actividad formativa evaluable

Ob: Actividad formativa de superación obligatoria

Rec: Actividad formativa recuperable

8. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y VALORACIONES			
Sistema de evaluación	Valoraciones		Descripción
	Estudiante presencial	Estud. semipres.	
Prueba final	50.00%	0.00%	Prueba final práctica, coreografía grupal y habilidades acrobáticas básicas
Actividades de autoevaluación y coevaluación	10.00%	0.00%	Plantillas de observación y autoevaluación.
Elaboración de trabajos teóricos	10.00%	0.00%	Portafolios o diario de prácticas, talleres, revisiones bibliográficas, visionado de eventos, y otras tareas.
Prueba final	30.00%	0.00%	Prueba escrita.
Total:	100.00%	0.00%	

Cráterios de evaluación de la convocatoria ordinaria:

Para superar la materia el estudiante deberá tener APTOS (obtener al menos un 5) en todos los apartados establecidos y desarrollados a lo largo de cada semestre (Habilidades Gimnásticas en el primero y Atletismo en el segundo), tanto sobre los contenidos impartidos en las sesiones teóricas y evaluados en la prueba escrita, como los impartidos en las sesiones prácticas y evaluados en el progreso del día a día (y en la prueba de evaluación práctica). De igual forma deben estar APTOS los trabajos en grupos, los talleres, las plantillas de observación, y el portafolios o diario de prácticas que se deben entregar de forma obligatoria. Si en algún apartado no se alcanza un 5, deberá presentarse a la siguiente convocatoria hasta alcanzarlo, y se guardará la nota de los apartados que estén aptos durante un año.

El estudiante debería asistir, al menos, al 85% de las sesiones prácticas, para la evaluación continua. De no hacerlo, deberá realizar un examen de las prácticas para que el profesor pueda valorar si ha alcanzado los resultados de aprendizaje esperados.

Para superar toda la materia, cada prueba de ambas partes (HABILIDADES GIMNÁSTICAS y ATLETISMO) deben estar APTAS.

La nota final de la Materia será el resultado de la nota media de la parte de HABILIDADES GIMNÁSTICAS y de la parte de ATLETISMO.

Particularidades de la convocatoria extraordinaria:

Se exigirán los mismos requisitos que en la convocatoria ordinaria. Las practicas no son recuperables.

Particularidades de la convocatoria especial de finalización:

Similar a la ordinaria y a la extraordinaria.

9. SECUENCIA DE TRABAJO, CALENDARIO, HITOS IMPORTANTES E INVERSIÓN TEMPORAL	
No asignables a temas	
Horas	Suma horas
Comentarios generales sobre la planificación: HABILIDADES GIMNÁSTICAS. Esta parte de la materia, que engloba varias especialidades gimnásticas como	

la Gimnasia Rítmica, la Acrobacia Básica, el Tumbling, los Saltos sobre Aparatos y el Acrosport, pretende que el discente, por un lado, conozca, ejecute y domine lo más correctamente posible todos aquellos movimientos corporales y de manejo de los aparatos manuales y gimnásticos que engloban estas modalidades gimnásticas a un nivel básico de iniciación (técnica de base o elemental), al tiempo que adquiere los conocimientos teóricos fundamentales. Desde el inicio, se pretende dotar al estudiante de las estrategias adecuadas, y de los conocimientos básicos, respecto a la implementación de las progresiones metodológicas para la enseñanza-aprendizaje de los distintos elementos técnicos corporales y del manejo de los diferentes aparatos; Asimismo, para desarrollar la capacidad de observación y detección de los defectos técnicos que aparecen en el aprendizaje; Y, de igual modo, para saber situar de forma adecuada las ayudas (sobre el ejecutante); Por último, y no por ello menos importante, para saber implementar acertados métodos de corrección de la técnica. Esta materia pretende mejorar las posibilidades de rendimiento motor del discente procurando el dominio, ajuste y control corporal, sin buscar una elevada ejecución técnica, sino la vivencia, la percepción y la comprensión de la acción, de forma que pueda impartir estos conocimientos de habilidades gimnásticas, tanto como docente de Educación Física en la Enseñanza Obligatoria como en aquellas actividades relacionadas con la Actividad Física en sus distintos ámbitos de aplicación. Desde el inicio de curso se simultanean los contenidos de Gimnasia Rítmica, tanto de técnica corporal como del uso de los 5 aparatos manuales: cuerda, aro, pelota, mazas y cinta y se diseña la coreografía grupal y/o individual, con los correspondientes a las Habilidades Gimnásticas (Acrobacia Básica), los Saltos sobre Minitramp, los Saltos Gimnásticos sobre Aparatos (potro), y Acrosport. Termina el semestre con la realización de la coreografía grupal en donde se incorporan todos los elementos gimnásticos asimilados. En todas las sesiones, el estudiante asume el rol de discente y docente, aprendiendo a enseñar, a detectar los defectos de la técnica en el aprendizaje, a corregir los defectos, a implementar las progresiones de enseñanza-aprendizaje y a situar las ayudas y sujeciones al ejecutante de forma correcta en las acrobacias. TAREAS Durante el semestre, según se imparten los contenidos, tanto teóricos como prácticos, el estudiante debe ir realizando y mostrando en las clases teóricas (en grupo) las Plantillas de observación diseñadas a tal efecto: Plantillas de observación de G. Rítmica; Plantillas de observación de Acrobacia Básica; Plantillas de observación de Acrosport. Al final del semestre se debe entregar el portafolios completo (Diario de prácticas) en la fecha oficial de examen. En la última clase práctica se presenta el trabajo grupal de la coreografía lo que supone parte de la evaluación de las prácticas de la especialidad de G. Rítmica. La evaluación práctica de la parte de Acrobacia Básica (7 habilidades gimnásticas) se lleva a cabo, de forma individualizada, en la fecha oficial de examen. ATLETISMO. A partir del segundo semestre se inicia la parte de Atletismo con el trabajo de las marchas, carreras y saltos. Se introduce al estudiante en el mundo del Atletismo, en sus distintas modalidades y técnicas deportivas. TAREAS Durante el semestre, según se imparten los contenidos, tanto teóricos como prácticos, el estudiante debe ir entregando las Plantillas de observación diseñadas a tal efecto: así como la revisión bibliográfica realizada. Estas entregas van liberando materia. Al final del semestre se debe entregar el portafolios completo (Diario de prácticas) hasta la fecha oficial de examen.

Tema 1 (de 10): BLOQUE I. INTRODUCCIÓN A LA MATERIA (Apuntes: Temas 1 y 2)

Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	3
Talleres o seminarios [PRESENCIAL][Estudio de casos]	1
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Pruebas de evaluación]	2
Análisis de artículos y recensión [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	2
Periodo temporal: 2 SEMANAS	
Comentario: Este bloque no tiene aplicación práctica directa	

Tema 2 (de 10): BLOQUE II. TÉCNICA CORPORAL (Apuntes: Temas 3, 4 y 5)

Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	1.5
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Aprendizaje basado en problemas (ABP)]	8
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Aprendizaje cooperativo/colaborativo]	2
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Pruebas de evaluación]	3
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Trabajo en grupo]	2
Elaboración de memorias de Prácticas [AUTÓNOMA][Autoaprendizaje]	3
Otra actividad no presencial [AUTÓNOMA][Autoaprendizaje]	2
Periodo temporal: Todo el Semestre	
Comentario: Tiene implementación Practica de Gimnasia Rítmica: Técnica Corporal	

Tema 3 (de 10): BLOQUE III. TÉCNICA DE LOS APARATOS (Apuntes: Temas 6, 7, 8, 9, 10 y 11)

Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	1.5
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Aprendizaje basado en problemas (ABP)]	6
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Aprendizaje cooperativo/colaborativo]	2
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Pruebas de evaluación]	3
Análisis de artículos y recensión [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	1
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Trabajo en grupo]	2
Elaboración de memorias de Prácticas [AUTÓNOMA][Autoaprendizaje]	5
Otra actividad no presencial [AUTÓNOMA][Autoaprendizaje]	2
Periodo temporal: Mitad del Semestre	
Comentario: Tiene implementación Practica de Gimnasia Rítmica: Técnica de Aparatos Manuales (cuerda, aro, pelota, mazas y cinta)	

Tema 4 (de 10): BLOQUE IV. ACROBACIA Y AGILIDAD BÁSICA (Apuntes: Temas 12 y 13)

Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	3
Talleres o seminarios [PRESENCIAL][Estudio de casos]	1
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Aprendizaje basado en problemas (ABP)]	10
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Aprendizaje cooperativo/colaborativo]	3
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Pruebas de evaluación]	4
Análisis de artículos y recensión [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	1
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Trabajo en grupo]	2
Elaboración de memorias de Prácticas [AUTÓNOMA][Autoaprendizaje]	5
Otra actividad no presencial [AUTÓNOMA][Autoaprendizaje]	2
Periodo temporal: Todo el Semestre	
Comentario: Tiene implementación Practica de Habilidades Acrobáticas	

Tema 5 (de 10): BLOQUE V. MINITRAMP (Apuntes: Temas 14 y 15)

Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	1
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Aprendizaje basado en problemas (ABP)]	3
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Pruebas de evaluación]	1

Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Trabajo en grupo]	1
Elaboración de memorias de Prácticas [AUTÓNOMA][Autoaprendizaje]	3
Otra actividad no presencial [AUTÓNOMA][Autoaprendizaje]	2
Periodo temporal: Segunda mitad del Semestre	
Comentario: Tiene implementación Practica de Habilidades Acrobáticas: Saltos con Minitramp	
Tema 6 (de 10): BLOQUE VI. SALTOS GIMNÁSTICOS SOBRE APARATOS (Apuntes: Temas 16 y 17)	
Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	1
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Aprendizaje basado en problemas (ABP)]	1.5
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Pruebas de evaluación]	1
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Trabajo en grupo]	1
Elaboración de memorias de Prácticas [AUTÓNOMA][Autoaprendizaje]	2
Otra actividad no presencial [AUTÓNOMA][Autoaprendizaje]	1
Periodo temporal: Último mes del semestre	
Comentario: Tiene implementación Practica de Habilidades Acrobáticas: Saltos sobre aparatos gimnásticos	
Tema 7 (de 10): BLOQUE VII. INICIACIÓN AL ACROSPORT (Apuntes: Temas 18 y 19)	
Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	1
Talleres o seminarios [PRESENCIAL][Estudio de casos]	1
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Aprendizaje basado en problemas (ABP)]	1.5
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Aprendizaje cooperativo/colaborativo]	.75
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Pruebas de evaluación]	1
Análisis de artículos y recensión [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	1
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Trabajo en grupo]	2
Elaboración de memorias de Prácticas [AUTÓNOMA][Autoaprendizaje]	2
Otra actividad no presencial [AUTÓNOMA][Autoaprendizaje]	1
Periodo temporal: Esta sesión podrá modificar su ubicación temporal en el semestre en función del desarrollo del Programa de la Materia	
Comentario: Parte de ACROSPORT	
Tema 8 (de 10): ATLETISMO. BLOQUE I. ORIGENES Y EVOLUCION DEL ATLETISMO	
Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	2
Talleres o seminarios [PRESENCIAL][Estudio de casos]	1
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Aprendizaje basado en problemas (ABP)]	5
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Aprendizaje cooperativo/colaborativo]	1
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Pruebas de evaluación]	3
Análisis de artículos y recensión [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	1
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Trabajo en grupo]	3
Elaboración de memorias de Prácticas [AUTÓNOMA][Autoaprendizaje]	2
Otra actividad no presencial [AUTÓNOMA][Autoaprendizaje]	2
Periodo temporal: Dos semanas	
Tema 9 (de 10): ATLETISMO. BLOQUE II. LAS CARRERAS Y LA MARCHA, LOS SALTOS Y LOS LANZAMIENTOS. (Apuntes: Temas 2-13)	
Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	8
Talleres o seminarios [PRESENCIAL][Estudio de casos]	1
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Aprendizaje basado en problemas (ABP)]	20
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Aprendizaje cooperativo/colaborativo]	5
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Pruebas de evaluación]	8
Análisis de artículos y recensión [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	3
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Trabajo en grupo]	4
Elaboración de memorias de Prácticas [AUTÓNOMA][Autoaprendizaje]	16
Otra actividad no presencial [AUTÓNOMA][Autoaprendizaje]	5
Periodo temporal: Dos meses	
Comentario: Este tema recoge la mayor parte de los contenidos de la asignatura. Por ello tiene una duración aproximada de dos meses, y una gran cantidad de horas asignadas.	
Tema 10 (de 10): ATLETISMO. BLOQUE III. INICIACIÓN AL ATLETISMO. LA ENSEÑANZA DEL ATLETISMO (Apuntes: Temas 14 y 15)	
Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	2
Talleres o seminarios [PRESENCIAL][Estudio de casos]	1
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Aprendizaje basado en problemas (ABP)]	5
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Aprendizaje cooperativo/colaborativo]	1.25
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Pruebas de evaluación]	4
Análisis de artículos y recensión [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	1
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Trabajo en grupo]	3
Elaboración de memorias de Prácticas [AUTÓNOMA][Autoaprendizaje]	2
Otra actividad no presencial [AUTÓNOMA][Autoaprendizaje]	3
Periodo temporal: Últimas dos semanas	
Actividad global	
Actividades formativas	Suma horas
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Trabajo en grupo]	20
Elaboración de memorias de Prácticas [AUTÓNOMA][Autoaprendizaje]	40
Otra actividad no presencial [AUTÓNOMA][Autoaprendizaje]	20

Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	24
Talleres o seminarios [PRESENCIAL][Estudio de casos]	6
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Aprendizaje basado en problemas (ABP)]	60
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Aprendizaje cooperativo/colaborativo]	15
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Pruebas de evaluación]	30
Análisis de artículos y recensión [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	10
Total horas:	225

10. BIBLIOGRAFÍA, RECURSOS						
Autor/es	Título/Enlace Web	Editorial	Población	ISBN	Año	Descripción
A	IAAF Federación Internacional de Atletismo http://www.iaaf.org/				2014	
A	REFEA Real Federación Española de Atletismo http://www.rfea.es/					
A Bravo, López, Ruf y Seirulo	Atletismo (II). Saltos	RFEA	Madrid		1994	
A Bravo, Martínez, Durán y Campos	Atletismo (III). Lanzamientos	RFEA	Madrid		1994	
A Bravo, Pascua, Gil, Ballesteros y Campa	Atletismo (I). Carreras	RFEA	Madrid		1994	
A Bravo. J y colaboradores	Cuadernos de atletismo: nº 7 Iniciación atlética	RFEA	Madrid.		1982	
A Brunner, G	Introducción de los niños en el atletismo a través del juego	RFEA	Madrid		2000	
Montse Martín	Pinceladas de Rítmica	Libros.com		978-84-17023-48-5	2017	
A Gil, F. Arroyada, M. Reina de la, I.	Atletismo	MEC. Consejo Superior de Deportes	Libro		1997	
A Gil, F. Oliver, A	Fundamentos del atletismo: Comenzamos desde el principio	RFEA	Madrid		2004	
A Gil, F. Pascua, M, Sánchez, R	Manual básico de atletismo	RFEA	Madrid		2000	
A Lorente, J.L, Lorente, F	Educación y atletismo http://concurso.cnice.mec.es/cnice2005/50_educacion_atletismo/curso/index.htm	MEC			2000	
A Meyer, G	El Atletismo	Plinto COE	Madrid		1962	
A Olivera Betrán, Javier	1169 ejercicios y juegos de atletismo	Paidotribo		978-84-86475-56-7 (o	2007	
A Schmolinski	Atletismo (Leichtathletik)	Pila Teleña	Libro	84-85514-27-0	1981	
A Valero Valenzuela, Alfonso	Unidades didcticas para la iniciacin al atletismo : (marcha	DM	Libro	978-84-8425-563-5	2007	
A Vinuesa,M Coll,J	Tratado de atletismo	Esteban Sanz M. Libro		84-85977-16-5	1984	
A Álvarez del Villar, Carlos	Atletismo básico	Miñón	Madrid	84-355-0610-X	1982	
A Álvarez del Villar, Carlos	Atletismo básico : una orientación pedagógica	Gymnos	Madrid	84-8013-011-3	1994	
G	Gimnasia deportiva : "de la escuela -- a las asociaciones d	Agonos		84-86774-12-8	1997	
G	Habilidades gimnásticas I. La cooperación en el aprendizaje de las habilidades	Gymnos				
G	Habilidades gimnásticas II. Suelo, saltos con apoyo.	Gymnos				
G	Habilidades gimnásticas III. Saltos sin apoyo y barra.	Gymnos				
G AA.WW.	Gimnasia acrobática en China. 1ª Ed. Beijing.	Ediciones lenguas extranjeras.			1986	
G Agosti, Luis	Gimnasia educativa	[s.n.]		84-400-7371-2	1974	
G Battista, Eric	Gimnasia básica : ejercicios de flexibilidad y de fuerza	Hispano-Europea		84-255-0588-7	1986	
G Brozas, Mª P. y Vicente, M.	Actividades Acrobáticas, grupales y creatividad	GYMNOS.			1999	
G Canalda Llobet, Anna	Gimnasia rítmica deportiva : teoría y práctica	Paidotribo		84-8019-335-2	1998	
G Carrasco, R.	Gymnastique aux agrès. L¿activité du débutant.	Vigot.			1986	
G Carrasco, R.	Gymnastique aux agrès. Préparation physique	Vigot			1984	
G Ereño, C.	Gimnasia Rítmica Deportiva.	Gymnos.			1995	
G Estapé, E., López M. y Grande, I.	Las habilidades gimnásticas y acrobáticas en el ámbito educativo. El placer de aprender	INDE			1999	
G Fernández del Valle, A.	Fundamentos.	F.E.G. Comité Olímpico Español			1989	
G Fernández del Valle, Aurora	Gimnasia rítmica			84-87094-07-4	1991	

G Fernández del Valle, Aurora	Gimnasia rítmica deportiva : evolución y aspectos	Federación Española de Deportivas Esteban Sanz	84-85977-60-2	1996	
G Fetz, Friedrich	Gimnasia en parejas y en grupos sin elementos	Kapelusz	950-13-6629-4	1979	
G García Sánchez, José Ignacio	Acrogimnasia	Ecir	84-7065-523-X	1999	
G Gerling, Ilona E.	Gimnasia infantil cooperativa : ayudar y asegurar : a partir 1023 ejercicios y juegos de equilibrios y acrobacias	Tutor	84-7902-408-9	2003	
G Junyent, V y Montilla, J.	Gimnasia escolar. I. Ejercicios con aparatos	Paidotribo.		1999	
G Koch, Karl	Gimnasia : 1200 ejercicios	Aedos	84-7003-347-X	1982	
G Kos, Bohumil	Actions motrices en gymnastique sportive	Stadium	950-531-077-3	1985	
G Leguet, J.	Guía de ejercicios escolares con minitramp	Vigot.		1985	
G Luque, F.	El Acrospport en la Escuela.	Gymnos.		1988	
G López Bedoya, J. , Vernetta, M., y Panadero, F.	Iniciación a la Gimnasia Rítmica II. Aros, mazas y cintas	INDE.		1996	
G Mendizábal, S y Mendizábal, I.	Iniciación a la Gimnasia Rítmica I. Manos libres, cuerda y pelota	Gymnos		1988	
G Mendizábal, S. y Mendizábal, I.	Fundamentos de la gimnasia rítmica : mitos y realidades	Gymnos	84-8013-329-5	1985	
G Mendizábal, Susana	Gimnasia básica : un manual ilustrado para la enseñanza en l	Gymnos	84-85945-02-6	2001	
G Pock, Karl	Le flic-flac. Gimnasia deportiva ejercicios sobre suelo	Gymnos		1981	
G Riband, J.	Gimnasia deportiva básica, (suelo y potro)	INSEP.		1989	
G Siu, José Ginés	Gymnastique au sol.	Alhambra	84-205-1069-6	1986	
G Soler, P.	Atletismo	Vigot		1977	
z Aceña Rubio, Rosa Mª	Gimnasia Rítmica y Gimnasia Arística, Saltos sobre Aparatos Gimnásticos, Minitramp y Acrospport			2012	Material Didáctico entregado a los estudiantes
z Mendizábal Albizu, Susana				2012	Material Didáctico entregado a los estudiantes