



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

GUÍA DOCENTE

Programación xeral da materia HABILIDADES XIMNÁSTICAS

Curso académico

2008/2009

Materia		
HABILIDADES XIMNÁSTICAS		
Curso	Ciclo	Profesor responsable do programa
1º	1º	ELENA SIERRA PALMEIRO E LUIS MORENILLA BURLÓ
Titulación		
LICENCIADO EN CIENCIAS DA ACTIVIDADE FÍSICA E DO DEPORTE		
Centro		
FACULTADE DE CIENCIAS DO DEPORTE E DA EDUCACIÓN FÍSICA		

Curso académico	2008 / 2009
------------------------	-------------

DATOS DESCRIPTIVOS		
Código titulación	Titulación	
620112	LICENCIADO EN CIENCIAS DA ACTIVIDADE FÍSICA E DO DEPORTE	
Plan de estudos		
Data de homologación	Data publicación BOE	Curso de implantación
	13 DE NOVIEMBRE 2000	

Materia		
Código materia	Nome	
620112105	HABILIDADES XIMNÁSTICAS	
Curso	Ciclo	Idiomas en que se imparte
1º	1º	CASTELÁN E GALEGO
Carácter	Duración	Convocatoria
TRONCAL	CUADRIMESTRAL	ORDINARIA

Créditos materia		
Tipo	LRU	ECTS
Teóricos	0,5	3,5 horas
Prácticos	4	38,5 horas
No presenciales		88,5 horas
Totais	4,5	120 horas

Departamento	
Código	Nome
200	EDUCACIÓN FÍSICA E DEPORTES

Área	
Código	Nome
	EDUCACIÓN FÍSICA E DEPORTES

Centro / Facultade / Escola			
Código	Nome		
620	FACULTADE DE CIENCIAS DO DEPORTE E A EDUCACIÓN FÍSICA		
Campus	Rúa	Nº	Código postal
CORUÑA	AVENIDA CHE GUEVARA	121	15179
Teléfono	Fax	Correo electrónico	
1670	167048	inef@udc.es	

Descritores da materia

Coñecemento das habilidades motrices ximnásticas básicas como conductas psicomotrices e seus contidos como recursos didácticos na educación física e na iniciación. Fundamentos técnicos, tácticos e didácticos.

Profesorado e titorías

Profesor/a 1

Nome	Despacho	Extensión	Correo electrónico
ELENA SIERRA PALMEIRO	21	4008	elesi@udc.es

Titorías

1º Cuadrimestre		2º Cuadrimestre	
Días semana	Hora	Días semana	Hora
Mércores	10.00-11,00	Mércores	9,00-11,00
Mércores	14,00-16,00	Martes	14,00-16,00

Profesor/a 2

Nome	Despacho	Extensión	Correo electrónico
LUIS MORENILLA BURLÓ	17	4011	luismo@udc.es

Titorías

1º Cuadrimestre		2º Cuadrimestre	
Días semana	Hora	Días semana	Hora
Luns	12:00 – 15:00	Luns	12:00 – 15:00
Martes	10:00 – 12:00	Martes	10:00 – 12:00
Mércores	14:00 – 15:00	Mércores	14:00 – 15:00

PROGRAMA XERAL DA MATERIA

Prerrequisitos

NINGUNO

Contexto

A asignatura de Habilidades Ximnásticas intégrase no Plan de estudos da titulación de licenciado en Ciencias da Actividade Física e do Deporte no 1º ciclo e con carácter troncal. A súa significación neste plan de estudos de cara ao alumno ven xustificada dende tres perspectivas:

○ **Sentido respecto ao bloque formativo:**

A análise das materias do noso plan de estudos que se ocupan do deporte de forma máis directa e dos descritores que marcan os obxectivos de cada unha delas, móstranos o propósito fundamental destes estudos, o cal podería sintetizarse en:

- Conseguir unha formación univalente pedagóxica en E.F. e deportes durante o primeiro ciclo.
- Establecer unha formación especializada que posibilite a adquisición de competencias pluridireccionales no segundo ciclo.
- Permitir unha boa formación práctica.

O descritor da asignatura indícanos que a asignatura desenvólvese basicamente sobre o estudo das habilidades motrices ximnásticas como conductas psicomotrices e os seus contidos como recursos educativos en educación física e en iniciación deportiva.

O estudo das habilidades ximnásticas é un labor bastante extensa, en primeiro lugar pola diversidade de modalidades competitivas que suscita este deporte que integra variedade de modalidades ximnásticas. En segundo lugar pola riqueza e variedade en canto ao número de habilidades motrices desenvolvidas, desde habilidades simples a habilidades extraordinariamente complexas, desde unha motricidade “natural” ao ser humano, ata movementos completamente artificiais que colocan ao suxeito en situacións inabituais (rotacións en diversos planos, posicións investidas, equilibrios con base moi reducida, etc.) onde os sistemas de información e movemento deben colaborar para resolver problemas motrices realmente difíciles e que obrigan a un período longo de traballo iniciado de forma temprana para poder chegar a conseguir bos rendementos neste deporte.

Como iniciación deportiva adóitase entender o momento e período no que unha persoa comeza a aprender unha habilidade específica ou un deporte en concreto. Neste sentido o desenvolvemento das habilidades ximnásticas pola súa elevada implicación perceptiva, a variedade de accións motrices e o enfrontamento a situacións de carácter inabitual para o suxeito posibilitarán un enriquecemento motriz e unha transferencia positiva para futuras aprendizaxes de habilidades específicas deportivas.

Conxugar isto coa idea de capacitar ao estudante de primeiro ciclo do INEF como docente, fainos enfocar a asignatura cara á utilización do ensino das habilidades ximnásticas no medio escolar, polo que o tratamento da materia intenta ser global, de forma que se poida ofrecer durante a duración da asignatura unha visión ampla das posibilidades da ximnasia como “útil” ou “ferramenta” na formación integral do alumno.

○ **Sentido respecto ao Plan de Estudos:**

O Plan de Estudos do INEF-GALICIA inclúe 4 niveis no tratamento das Actividades Ximnásticas. No seu primeiro ciclo a asignatura **Habilidades Ximnásticas** (con carácter OBLIGATORIO) e **Ximnasia e a súa Didáctica**, con carácter **OPTATIVO**, (e no segundo ciclo **Mestría en Ximnasia** e **Mestría en Ximnasia Rítmica**, con carácter **OPTATIVO**). As catro asignaturas que aparecen reflexadas en nuestro Plan de estudos representan 4 niveles de aproximación ao estudo desta modalidade deportiva, de máis xenérico a máis específico e, dende a iniciación ata o alto rendemento, sendo a asignatura de 1º curso la base para todo o desenvolvemento curricular deste continuo ximnástico.

ASIGNATURAS	ÁMBITOS CURRICULARES
-Habilidades Ximnásticas -Ximnasia e a súa didáctica	- EDUCACIÓN FÍSICA - RENDEMENTO DEPORTIVO
-Mestría en Ximnasia I -Mestría en Ximnasia Rítmica II -Mestría en Ximnasia Artística II	- RENDEMENTO DEPORTIVO

○ **Sentido respecto ao Perfil profesional:**

Da realidade observada e das previsións da evolución do mercado laboral sinálase a necesidade de concentrar os esforzos na formación dos novos licenciados en dous aspectos:

- Versatilidade na formación en 1º ciclo.
- Implantar diferentes especializacións no 2º ciclo aumentando a capacidade do licenciado para traballar noutros ámbitos ademais da docencia.

Os plans de estudo deben de considerar a estrutura ocupacional e a demanda de emprego existente e non desenvolverse á marxe da realidade laboral. Neste sentido a habilidades ximnásticas convértense nun instrumento de plural aplicación profesional e no noso programa queremos suscitar a utilización da materia nos distintos campos da actividade física partindo dunha sólida formación previa como docentes. Intentamos xerar unha base previa que sirva como cimento para a utilización das habilidades deportivas como medio antes de pasar a estudialas como fin.

O noso obxectivo é favorecer a actuación do licenciado no campo da actividade ximnástica dotándolle de:

- A. En primeiro ciclo, dos coñecementos necesarios para actuar como técnico deportivo de base.
- B. En segundo ciclo, dos coñecementos necesarios para actuar como técnico deportivo superior.

A partir do seu graduación como licenciado, a través de cursos de posgrao, acceder aos coñecementos que lle posibiliten unha maior especialización como técnico deportivo superior.

Obxectivos

O sistema europeo de transferencia e acumulación de créditos é un sistema centrado no estudante, que se basea na carga de traballo do estudante necesaria para a consecución de obxectivos do programa. Estes obxectivos especificanse preferiblemente en termos dos resultados da aprendizaxe e das competencias que se pretenden adquirir.

No presente programa, os nosos contidos responden ao perfil da materia que ten en conta o "contexto" académico particular (Novo Plan de Estudos), social e cultural, e tamén se tivo en conta a proposta para o deseño do título de Licenciado en Ciencias da Actividade Física e do Deporte do grupo de traballo da ANECA por parecernos unha boa guía para a adaptación dos nosos estudos á converxencia europea. É por iso que para nós, os obxectivos aquí expostos, teñen unha dobre significación: son entendidos como "a competencia terminal que esperamos dos alumnos" e "como logros finalistas do Programa Docente".

OBXECTIVOS XERAIS:

Estes obxectivos expresan competencias ou saberes en termos amplos e van servir para marcar a dirección de traballo. Os obxectivos xerais representan aquelas competencias que o alumno debe chegar a obter froito da súa experiencia persoal unha vez completado o traballo requirido e realícese unha avaliación adecuada dos resultados da aprendizaxe.

- Coñecemento das habilidades ximnásticas básicas como conductas motrices.
- Preparación do futuro licenciado en CC. da A.F. e do D. para desenvolvemento das funcións e roles como educador a través da utilización das Habilidades Ximnásticas na iniciación deportiva.
- Contextualizar as Habilidades Ximnásticas Básicas no ámbito das ciencias da Actividade Física e nos campos educativo e científico.

OBXECTIVOS ESPECIFICOS DA ASIGNATURA:

- Coñecemento técnico das diferentes habilidades ximnásticas e das súas posibilidades de utilización no ámbito da educación física e a iniciación deportiva.
- Proporcionar os medios materiais (documentais e bibliográficos) e as orientacións necesarias para que os alumnos poidan desenvolver e enriquecer a súa formación no ámbito ximnástico.
- Familiarizar ao alumno cos conceptos e termos empregados.

Competencias

COMPETENCIAS GENERICAS:

- Experimentar as posibilidades e límites do propio corpo.
- Superación do sentido do ridículo xeralmente asociado ás actividades expresivo - artísticas.
- Gusto pola superación e o risco.
- Valorar o traballo dos compañeiros na facilitación da aprendizaxe.
- Integración dos alumnos no traballo grupal.

COMPETENCIAS ESPECIFICAS:

- Coñecer e aplicar as distintas progresións de ensino e os seus fundamentos e aplicacións na aprendizaxe das Actividades Ximnásticas.
- Se capaz de utilizar correctamente os medios materiais e das normas básicas de seguridade no ámbito ximnástico
- Coñecemento da acción motriz e da participación das distintas calidades físicas nas Actividades Ximnásticas.
- Coñecer e aplicar as formas de intervención do adestrador e comprender o seu papel na facilitación da aprendizaxe.
- Coñecer a correcta execución técnica das diferentes Actividades Ximnásticas, sendo capaz de identificar os seus erros máis frecuentes e elaborar formas de corraxilos.
- Coñecer a aplicación e utilización da música nas Actividades Ximnásticas.
- Adquirir un nivel de execución óptimo das Actividades Ximnásticas incluídas no programa.
- Adquirir dun nivel de execución óptimo das diferentes axudas manuais utilizadas na aprendizaxe da Actividades Ximnásticas.

Contribución ao desenvolvemento de habilidades e destrezas

- Diseñar, desenvolver e avaliar os procesos de ensino - aprendizaxe relativos á actividade física e o deporte con atención ás características contextuais das persoas.
- Aplicar os principios fisiolóxicos, biomecánicos, comportamentais e sociais á proposta de tarefas de ensinar no contexto educativo.
- Planificar, desenvolver e avaliar a realización de programas de deporte escolar relacionados coa materia.
- Seleccionar e saber utilizar o material e equipamento deportivo adecuado á materia.

Contidos (temario teórico e práctico)

Título	Cronograma			
	1 ^{er} Cuadrimestre		2 ^o Cuadrimestre	
	Inicio (1)	Fin (1)	Inicio (1)	Fin (1)
Temario teoría				
Presentación da asignatura				
	02/10/08	02/10/08	16/02/09	16/02/09
BLOQUE TEMÁTICO I: INTRODUCCIÓN O ESTUDO DAS HABILIDADES XIMNÁSTICAS				
	08/10/08	13/10/08	18/02/09	25/02/09
Tema 1: Conceptos xerais				
Contidos	1.1. Motricidade Ximnástica e Habilidade Ximnástica. 1.2. As habilidades ximnásticas corporais. 1.3. As habilidades ximnásticas manipulativas.			
Metodoloxía	Clase maxistral Proxección de vídeos			
Duración	08/10/08	08/10/08	18/02/09	18/02/09
Actividades propostas	Revisión bibliográfica e videográfica de modalidades ximnásticas Proxección de vídeos			
Avaliación	Exame escrito Resumen da revisión bibliográfica e videográfica			
Tema 2: Carácter motriz das habilidades ximnásticas				
Contidos	2.1 Accións motrices nas habilidades ximnásticas. 2.2 Características básicas do xesto ximnástico.			
Metodoloxía	Clase maxistral Ensinando mediante a búsqueda			
Duración	13/10/08	13/10/08	25/02/09	25/02/09
Actividades propostas	Revisión bibliográfica e videográfica sobre prácticas ximnásticas Proxección de vídeos			
Avaliación	Exame escrito Resumen da revisión bibliográfica e videográfica			
BLOQUE TEMÁTICO II: DIDÁCTICA DAS HABILIDADES XIMNÁSTICAS				
	15/10/08	27/10/08	02/03/09	11/03/09
Tema 1: O proceso de aprendizaxe das habilidades ximnásticas				
Contidos	1.1. Fases na aprendizaxe ximnástica. 1.2. Etapas fundamentais na formación ximnástica. 1.3. Propostas metodolóxicas no ensino das Habilidades Ximnásticas			
Metodoloxía	Mando directo Descubrimiento guiado Ensinando recíproco Traballos prácticos en grupo			
Duración	15/10/08	20/10/08	02/03/09	04/03/09
Actividades propostas	Asistencia o adestramentos de nivel iniciación Proxección de vídeos			
Avaliación	Exame escrito Observación e corrección da execución de outros compañeiros, planeando formas de corrección para os mesmos Ficha observación adestramentos de Ximnasia Rítmica			
Tema 2: A intervención práctica no proceso de ensino - aprendizaxe				
Contidos	2.1. A intervención manual. 2.2. Utilización de material pedagóxico e de seguridade.			
Metodoloxía	Mando directo			
	22/10/08	22/10/08	09/03/09	09/03/09

	Descubrimiento guiado Traballos prácticos en grupo				
Duración	1 hora e media				
Actividades propostas	Elaboración de fichas de intervención manual Elaboración de una relación de material ximnástico				
Avaliación	Exame escrito Fichas de intervención manual				
Tema 3: A habilidade ximnástica no ámbito escolar					
Contidos	3.1. Dimensión educativa das habilidades ximnásticas. 3.2. Obxectivos das habilidades ximnásticas. 3.3. Directrices didácticas no ensino das habilidades segundo o nivel escolar				
Metodoloxía	Clase maxistral Discusión dirixida	27/10/08	27/10/08	11/03/09	11/03/09
Duración	1 hora e media				
Actividades propostas	Análise crítica de artigos e da lexislación e normativa relacionada con el tema				
Avaliación	Exame escrito				

Título	Cronograma				
	1 ^{er} Cuadrimestre		2 ^o Cuadrimestre		
	Inicio (1)	Fin (1)	Inicio (1)	Fin (1)	
Temario Teórico - Práctico					
BLOQUE TEMÁTICO III: FUNDAMENTOS TÉCNICO-TÁCTICOS DAS HABILIDADES XIMNÁSTICAS	29/10/08	21/01/09	16/03/09	27/05/09	
Tema 1: Habilidades ximnásticas básicas corporais: Habilidades no acrobáticas.					
Contidos	1.1. Desprazamentos. 1.2. Saltos. 1.3. Equilibrios. 1.4. Mobilización da columna vertebral. 1.5. Xiros				
Metodoloxía	Clase maxistral Descubrimiento guiado Traballo por grupos				
Duración	15 horas				
Actividades propostas	Folla resumen de sesión Participación na preparación dos exercicios para os festivais ximnásticos inter universitarios Asistencia a adestramentos de nivel iniciación Deseño e execución de un exercicio colectivo	29/10/08	01/12/08	16/03/09	22/04/09
Avaliación	Elaboración de follas resumen de sesións prácticas Exame escrito Exame práctico individual Valoración do deseño e execución de un exercicio colectivo Traballo resumen dos adestramentos de iniciación na ximnasia				
Tema 2: Habilidades ximnásticas básicas corporais: Habilidades acrobáticas individuais					
Contidos	2.1. Rodamentos e iniciación aos xiros libres. 2.2. Inversións.				
Metodoloxía	Mando directo Descubrimiento guiado Ensinio recíproco Traballos prácticos en grupo				
Duración	12 horas				
Actividades propostas	Participación na preparación dos exercicios para os festivais ximnásticos inter universitarios Asistencia a adestramentos de nivel iniciación Deseño e execución de un exercicio colectivo	03/12/08	14/01/09	27/04/09	20/05/09
Avaliación	Elaboración de follas resumen de sesións prácticas Exame escrito Exame práctico individual Valoración do deseño e execución de un exercicio colectivo Traballo resumen dos adestramentos de iniciación na ximnasia				
Tema 3: Habilidades ximnásticas básicas corporais: Habilidades					

acrobáticas colectivas					
Contidos	3.1. Iniciación ás habilidades estáticas o de equilibrio. 3.2. Iniciación ás habilidades dinámicas.	19/01/09	21/01/09	25/05/09	27/05/09
Metodoloxía	Mando directo Descubrimiento guiado Ensinio recíproco Traballos prácticos en grupo				
Duración	3 horas				
Actividades propostas	Participación na preparación dos exercicios para os festivais ximnásticos ínter universitarios Asistencia a adestramentos de nivel iniciación Deseño e execución de un exercicio colectivo				
Avaliación	Elaboración de follas resumen de sesións prácticas Exame escrito Exame práctico individual Valoración do deseño e execución de un exercicio colectivo Traballo resumen dos adestramentos de iniciación na ximnasia				

(1) dd/mm/aa (14/11/09)

Metodoloxía

Debemos entender por proceso metodolóxico o seguimento formal da asignatura e a súa adecuación os obxectivos propostos. Durante este proceso deben cumprirse una serie de valores específicos que garantiran o éxito de todo proceso de ensino - aprendizaxe:

- Adecuación do proceso a realidade dos alumnos.
- Relación directa teoría - práctica.
- Adecuación da práctica os medios.
- Coherencia entre asimilación e avaliación.
- Capacidade de adaptación e revisión do programa.
- Neste apartado intentaremos establecer as nosas propostas de actuación durante o proceso de ensino - aprendizaxe, baseándonos na importante evolución e intensificación observada no estudio da actividade física, tanto nos seus aspectos teóricos como nas súas aplicacións prácticas.

DETERMINACIÓN DA METODOLOXÍA:

Tendo en conta o carácter teórico - práctico que caracteriza o enfoque da materia, a nosa determinación con respecto a utilización de métodos será variada, dependendo das circunstancias de cada bloque temático e da intención final u obxectivos de estes. Pensando como Leguet¹ que os métodos no son xamais absolutos, sino que deben complementarse uns cos outros, esta variedade, de forma controlada, permitirá obter unha mellor aprendizaxe. No obstante se optará, na medida do posible, por una metodoloxía activa, que faga progresar o alumno tanto desde o punto de vista da adquisición de coñecementos, como desde a formación de actitudes e hábitos, despertando o seu interese, promovendo a súa iniciativa e desenvolvendo nel, segundo Ferrández e col.², “o desexo de saber cada vez mais e mellor”.

Nos decantamos por un “modelo constructivista” (que o alumno participe na construción do seu propio coñecemento) e un “modelo de aprendizaxe significativa” (que os novos coñecementos conecten cos coñecementos previos) e isto implica utilizar fundamentalmente, métodos de ensino CENTRADOS NO ALUMNO nos que a participación deste na toma de decisións, o súas posibilidades de creación, sexan cada vez maior.

A metodoloxía ven determinada normalmente por:

- a) Os obxectivos específicos e operativos de cada bloque temático.
- b) O contido a impartir en cada tema.
- c) A dispoñibilidade / adaptación de recursos á situación de ensino e ós propios contidos.
- d) O grado de implicación do alumno, referido a que o acto de ensinar sitúase moito máis alá do encontro regular de estes co profesor na aula, e dicir, aquí o profesor aínda que posiblemente adopte un maior rol de “actor”, será posteriormente, a través de actividades complementarias e das reflexións post - sesión, cando o alumno se implique en tarefas de tipo participativo - emancipativo.

Partindo de esta premisa, o que si podemos facer e establecer unha proposta de estilos que consideramos máis apropiada para abordar os contidos das presentes asignaturas.

a) OS CONTIDOS TEÓRICOS:

Concibir toda a materia de forma práctica sería illala do resto das disciplinas que a enriquecen e complementan. Chegar a realizar unhas habilidades deportivas determinadas, incluso de alta complexidade non é exclusivo e determinante para comprender as necesidades do proceso de ensino - aprendizaxe. O enfoque práctico co correspondente soporte teórico facilitará a sensibilización do alumno con las peculiaridades da materia, con súas esixencias e necesidades físicas, permitindo desenvolver a capacidade creativa no ensino ao poñer en práctica o carácter experimental de esta.

Dentro do traballo docente e referíndose ao ensino de contidos teóricos, Vázquez Gómez³, distingue diferentes técnicas de comunicación didáctica:

A lección maxistral.

A discusión dirixida.

Análise crítica de textos ou traballos realizados polos alumnos.

Técnica de tarefa dirixida, que poderá realizarse durante a clase o fora da mesma, sobre a base de instrucións precisas.

b) OS CONTIDOS TEÓRICO - PRÁCTICOS:

Os obxectivos claves destes contidos teórico - prácticos pódense concretar en dous: por unha banda, que o alumno vivencie o movemento, para sensibilizarlle sobre o valor del mesmo, adquirindo unha maior comprensión dos contidos teóricos e, doutra banda, que adquiran as competencias docentes básicas sobre a aplicación de metodoloxías, recursos e estratexias didácticas en diferentes momentos docentes (Educación física escolar, Escolas de iniciación deportiva, etc.).

Analizando ambos obxectivos de forma unitaria, vemos que non se pretende alcanzar unha performance en todas as habilidades ximnásticas propostas, cousa que sería imposible pola gran complexidade dalgúns deles, senón que o

1.- Leguet, J. (1985). *Actions motrices en gymnastique sportive*. Paris: Vigot, p.37.

2.- Ferrández, A., Sarramona, J. e Tarín, L. (1981). Ob. cit. p. 133.

3.- Vázquez Gómez, G. (1975). *Técnicas de Trabajo en la Universidad*. Pamplona: Ediciones Universidad de Navarra, pp. 33-58.

alumno adquira un mellor coñecemento da formulación das técnicas metodolóxicas en base ás súas experiencias prácticas e ao soporte teórico. Como ben expresa Alain⁴, un coñecemento teórico - práctico preciso da especialidade é indispensable para un ensino eficaz.

Seguindo a Moston⁵ á hora de impartir os contidos prácticos podemos distinguir os seguintes estilos de ensino:

Mando directo: No noso caso, e sobre todo en certos contidos, o total protagonismo do profesor faise esencial, por iso eliximos este estilo como un dos propostos, ao establecerse directamente a relación entre o estímulo do profesor e a resposta do alumno, que deberá executar segundo o modelo presentado.

Descubrimento guiado: A necesidade deste estilo parte da existencia dalgúns fases en determinados elementos que poden ensinársese mediante un proceso converxente como é o descubrimento. Tal é o caso dalgúns aspectos da técnica e ata da estratexia.

Resolución de problemas: A ximnasia ofrece un importantísimo campo de aplicación deste estilo diverxente de ensino, no que por primeira vez o alumno tomará as decisións achega das tarefas específicas do tema elixido sen unicamente repetir, executar ou descubrir o obxectivo final específico. Este estilo permitirá ao alumno involucrarse no proceso de disonancia cognitiva: indagación - produción de solucións que sexan útiles para conseguir elementos novos, variacións sobre habilidades ou elementos xa coñecidos e enlaces de elementos.

Enseno recíproco: A estrutura grupal - dual, característica das axudas nos deportes ximnásticos, favorece a utilización deste estilo de ensino a través do cal maniféstanse as relacións sociais entre compañeiros e as condicións para ofrecer un feedback inmediato.

c) ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS DE APRENDIZAXE:

Aceptadas as ideas propostas e partindo da base de que se pretende un alumno participativo e non mero oínte, pasamos a determinar as actividades propostas de carácter teórico e de carácter práctico. A elección desta mostra de actividades non esgota as posibilidades nin supón a súa indeclinable exercicio, posto que hai que evitar dous importantes riscos:

- 1) Que a rixida programación faga do traballo un verdadeiro condicionante.
- 2) Que, polo mesmo motivo, se atente contra a creatividade, liberdade, sentido de responsabilidade do educando.

Actividades propostas de carácter teórico:

Ordenación e colocación do material a utilizar

Procura de información bibliográfica (biblioteca, Internet...)

Lecturas de documentos. Resumo, análise crítica e exposición en clase.

Debate e discusións sobre determinados temas.

Auto - observación e análise en vídeo da propia execución técnica nalgúns elementos básicos.

Traballos monográficos.

Actividades propostas de carácter práctico:

A parte das prácticas físicas programadas ao longo do curso como son as sesións realizadas no horario académico (que se supón deben contrastar coas teóricas), as actividades propostas a realizar polos alumnos nestas e fóra destas serían:

- 1) Proposición e realización de distintos quentamentos.
- 2) Participación nas actividades do Festival Ximnástico: Xymnastrada InterINEF.
- 3) Asistencia a competicións de Ximnasia
- 4) Asistencia a adestramentos de Ximnasia (como oínte ou como axudantes).
- 5) Participación en seminarios relacionados cos deportes ximnásticos: danza, coreografía e ximnasia, composición de exercicios e puntuación de exercicios, etc.
- 6) Asistencia a cursos, congresos, xornadas sobre Ximnasia, etc.

As actividades propostas ata agora constitúen ou previsións de prácticas a realizar que non deben tomarse en ningún momento como formulacións pechadas. Xa que ao longo do curso poden xurdir certos condicionantes que fagan variar ou omitir actividades, e por outra banda introducir outras que sexan de maior interese por circunstancias determinadas.

4.- Citado por Bourgeois, M. (1980). *Gymnastique sportive. Perspectives pédagogiques: école-club. París*: Vigot, p. 119.

5.- M. Mosston & S. Ashworth (1993): op. Cit., Pg. 17.

Distribución ECTS

- **4.5** N° créditos ECTS x 27 = **120** horas curso.

Actividade académica	Tipo de actividades	A	F (1)	B	C	D
		Horas presenciais	Factor estimado de horas non presenciais	Horas non presenciais	Horas totais (A + B)	Créditos ECTS (C ÷ 27)
Clases teóricas de aula	Clase Maxistral	4	1,5	6	9	
	Debate e reflexión	1 hora e media	2	3	4,5	
Clases prácticas	Mando directo	14	1	14	28	
	Ensino mediante a procura	4	2	8	12	
Traballo titorizado	Traballos académicos dirixidos			16	16	
Seminarios, conferencias, congresos, obradoiros e/ou adestramentos				12,5	12,5	
Titorías	Titorías clases teóricas de aula					
	Titorías clases prácticas			10	10	
Estudo de preparación de exames	Clases teóricas de aula			6	6	
	Clases prácticas			12	12	
Realización de exames	Exame clases teóricas	2			2	
	Exame prácticas	1			2	
Revisión de exames	Exame clases teóricas			1	1	
	Exame prácticas	--				
Total		31,5		88,5	120	(2)

(1) [F] Se non dispón dunha medida directa, pode utilizar o “Factor estimado de horas non presenciais” ou “factor de estimación de traballo persoal”. Define o número de horas de traballo persoal ou independente do alumnado (organización de apuntamentos, estudo, documentación, preparación de seminarios, etc.) por cada hora presencial que realiza respecto a cada unha das actividades.

- De acordo ao informe técnico “El crédito Europeo y el Sistema Educativo Español” propónse para a estimación de horas de traballo persoal do alumnado aplicar a seguinte equivalencia:
 - 1 hora presencial de teoría → 1.5 - 2 h de traballo independente do alumnado ou de traballo persoal.
 - 1 hora presencial de prácticas → 0,75 - 1 h. de traballo independente do alumnado ou de traballo persoal.

(2) Se non o fixo previamente, comprobe se o resultado é razoable segundo a taboa de simulación que acompañamos para cada titulación. Lembre que se trata dun exercicio teórico sen outro sentido ou validez.

Recursos
<p>Bibliografía básica:</p> <p>BLOQUE TEMÁTICO 1: Bourgeois, M. (1980). <i>Gymnastique sportive. Perspectives pédagogiques école-club</i>. París: Vigot. Bourgeois, M. (1999). <i>Didáctica de la gimnasia. Gimnasia para el alumno: el placer de aprender</i>. Madrid: Biblioteca nueva. Carrasco, R. (1977). <i>Essai de systématique d'enseignement de la gymnastique aux agrés</i>. París: Vigot. Carrasco, R. (1979). <i>L'activité du debutant, Gymnastique aux agrés</i>. París: Vigot. Cassagne, M. (1990). <i>Gymnastique rythmique sportive</i>. París: Amphora. Le Camus, C. (1982). <i>La gymnastique rythmique sportive et sa valeur educative</i>. París: Vrin. Leguet, J. (1985). <i>Actions motrices en gymnastique sportive</i>. París: Vigot. Sierra, E. (1992). <i>Actividades gimnásticas: G.R.D.. Tomo I. Cuadernos técnico-pedagogicos</i>. La Coruña: Agrupación deportiva</p> <p>BLOQUE TEMÁTICO 2: Bridoux, A. (1991). <i>Gymnastique sportive. Son enseignement en milieu scolaire</i>. París: Amphora. Bourgeois, M. (1999). <i>Didáctica de la gimnasia. Gimnasia para el alumno: el placer de aprender</i>. Madrid: Biblioteca nueva. Carrasco, R. (1977). <i>Pedagogie des agrés</i>. París: Vigot. Carrasco, R. (1977). <i>Essai de systématique d'enseignement de la gymnastique aux agrés</i>. París: Vigot. Carrasco, R. (1979). <i>L'activité du debutant. Gymnastique aux agrés</i>. París: Vigot. Hostal, P. (1978). <i>Tiers temps pédagogique et gymnastique</i>. París: Vigot. Hostal, P. (1980). <i>Gymnastique aux agrés. Enseignement primaire</i>. París: Vigot. Martínez, A. (1992). <i>La gimnasia rítmica: un planteamiento educativo-motriz</i>. Cuadernos técnicos de deporte, nº1. Orense: Servicio deportes de la Diputación. Olislagers, P. (1990). <i>Essai de systematique de l'aide en gymnastique artistique</i>. <i>Revue de l'Education Physique</i>. 2, 49-64. Vernetta, M., Bedoya, J.L. y Panadero, F. (2000). <i>Unidades didácticas para secundaria XI. Habilidades gimnásticas: minicircuitos</i>. Barcelona: Inde.</p> <p>BLOQUE TEMÁTICO 3: Araujo, C. (2004). <i>Manual de ayudas en gimnasia</i>. Barcelona: Paidotribo. Bodo-Schmid, A. (1985). <i>Gimnasia rítmica deportiva</i>. Barcelona: Hispanoeuropea. Bourgeois, M. (1999). <i>Didáctica de la gimnasia. Gimnasia para el alumno: el placer de aprender</i>. Madrid: Biblioteca nueva. Bridoux, A. (1991). <i>Gymnastique sportive. Son enseignement en milieu scolaire</i>. París: Amphora. Brozas, M.P. y Vicente, M. (1999). <i>Actividades grupales y creatividad</i>. Madrid: Gymnos. Carrasco, R. (1977). <i>Essai de systématique d'enseignement de la gymnastique aux agrés</i>. París: Vigot. Carrasco, R. (1979). <i>L'activité du debutant, Gymnastique aux agrés</i>. París: Vigot. Cartoni, A. y Putzu, D. (1990). <i>Ginnastica artistica femminile</i>. Milán: Edi-ermes. Cassagne, M. (1990). <i>Gymnastique rythmique sportive</i>. París: Amphora. Fernandez, A. (1989). <i>Gimnasia rítmica deportiva. Fundamentos</i>. Madrid: Federación española de gimnasia. Fodero, J. M. & Furblur, E.E. (1989). <i>Creating gymnastics pyramids and balances</i>. Illinois: Leisure Press. Frontera, J. & Aquino, F.(1985). <i>Gimnasia deportiva masculina. Técnica y metodología</i>. Buenos Aires: Stadium. Grandi, B. (1989). <i>Didattica e metodologia della ginnastica artistica</i>. Roma: Società Stampa Sportiva. Jackman, J. & Currier, B. (1993). <i>Técnicas y juegos gimnásticos</i>. Barcelona: Paidotribo. Kaneko, A. (1980). <i>Gymnastique olympique</i>. París: Vigot. Knirsch, K. (1974). <i>Manual de gimnasia artística</i>. Madrid: Castilla. Manoni, A.(1988). <i>La ginnastica da campione</i>. Roma: Gremese editore. Piard, C. (1982). <i>Fondements de la gymnastique. Technologie et pédagogie</i>. París: Vigot. Readhead, Ll. (1993). <i>Manual de entrenamiento de Gimnasia Masculina</i>. Barcelona: Paidotribo. Sierra, E. (1992). <i>Actividades gimnásticas: G.R.D.. Tomo I, II y III. Cuadernos técnico-pedagogicos</i>. La Coruña: Agrupación deportiva INEF Galicia. Thomas, L., Fiard, J., Soulard, C. & Chautemps, G. (1989). <i>Gymnastique sportive. <<De l'école aux associations>></i>. París: Editions Revue EPS. Ukran, M.L. (1978). <i>Gimnasia Deportiva</i>. Zaragoza: Acribia. Wendt, H. & Hess, R. (1979). <i>Gimnasia rítmica deportiva con aparatos manuales</i>. México: Stadium.</p>
<p>Recursos web:</p> <p>www.ximnasia.com www.migimnasia.com www.fig-gymnastics.com www.gymmedia.com</p>

Outros materiais de apoio:

- Vídeos Ximnastradas
- Vídeos competicións de ximnasia
- Vídeos adestramentos en ximnasia

Avaliación
<p>Consideracións xerais:</p> <p>Entendemos que a avaliación como tal é unha actividade sistemática, continua, integrada no proceso educativo, coa finalidade de coñecer e mellorar ao alumno e ao mesmo proceso educativo, con todas as súas compoñentes. Consideramos que a avaliación non afecta unicamente ao alumno senón que se relaciona con cada unha dos aspectos do acto educativo: alumno, profesor, métodos, programa, recursos, etc. Polo tanto utilizaremos a avaliación como un filtro polo que deberán pasar todos os compoñentes do proceso ensino aprendizaxe co fin de saír enriquecidos e eliminando todos os posibles obstáculos que poidan entorpecer o labor educativo.</p> <p>En liñas xerais optamos por unha estratexia de avaliación FORMATIVA E CONTINUA. O trazo definitorio da avaliación formativa é a <i>operatividade retroactiva</i>. Trátase dun feed-back, dunha retroalimentación que tende a localizar calquera aspecto dos implicados na aprendizaxe que ocasione unha desviación.</p> <p>Coa avaliación formativa e continua preténdese:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Situar ao alumno na secuencia de aprendizaxe apropiada ao seu nivel de rendemento. - Valorar o resultado da aprendizaxe e as competencias adquiridas. - Analizar as dificultades dos alumnos dentro do proceso de aprendizaxe. - Reorientar os procesos de ensino aprendizaxe coa finalidade de superar as deficiencias. <p>A nosa proposta de avaliación deberá ser consecuente cos obxectivos marcados, e coherente cos contidos e métodos previstos. Así pois, respecto do que se vai a avaliar, intentarase que a avaliación teña por obxecto valorar competencias e saberes, xa expresados nos obxectivos do programa, primando sobre a valoración de rendementos. Aínda que a norma obriga ao profesor a avaliar aos seus alumnos para dar unha cualificación final expresada nunha fría puntuación, a finalidade intrínseca da avaliación aquí proxectada é orientar ao alumno e profesor e guiar a toma de decisións no proceso de ensino - aprendizaxe.</p> <p>Intentarase na medida do posible dotala das características de continua e individualizada. Desta forma o proceso educativo poderá permanentemente retroalimentarse coa información pertinente e auto corríxirse.</p> <p>1. A avaliación continua do alumno: Levarase a cabo mediante:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A observación e a análise do traballo e comportamento diario, así como dos progresos efectuados polo alumno na superación dos obxectivos operativos propostos. Para iso realizarase un control de asistencia á totalidade das sesións lectivas e un control da realización das clases prácticas. - Valoración das actividades de aprendizaxe propostas realizadas polo alumno mediante a entrega dos sucesivos traballos monográficos de avaliación propostos no programa. <p>2. A avaliación final do alumno: Realización de controis sobre cada un dos capítulos do programa. Estes controis serán de 2 tipos:</p> <p>2.1.- Avaliación teórica: Realización de probas teóricas sobre os diferentes bloques temáticos. Estas probas valoraranse do 0 a 10 puntos e será necesario alcanzar a cualificación mínima de 5 puntos para superalas. As probas teóricas poden realizarse de diferentes xeitos: preguntando temas completos ou facendo preguntas breves e directas que abarquen varios temas. As preguntas formularanse con claridade, evitando cuestións equívocas ou confusas. A extensión do exame gardará relación co tempo previsto para a súa realización. En relación coa avaliación dos contidos teóricos, teranse en conta os seguintes criterios:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posibilidade por parte do alumno de comprobar e analizar a avaliación das súas probas escritas. - Predeterminación dos valores mínimos esixidos para a superación das probas de avaliación. - Gardar coherencia cos obxectivos concretos establecidos durante o curso académico. <p>Neste senso inclúese como avaliación teórica a valoración dos traballos teóricos realizados durante o curso.</p> <p>2.2.- Avaliación práctica:</p> <ul style="list-style-type: none"> - No primeiro lugar, o alumno deberá superar una proba de axilidade ximnástica no chan, similar á xa realizada polo alumno nas probas de acceso á licenciatura. O alumno coñecerá o principio do curso os requisitos mínimos para superar dita proba. - Probas de execución individual sobre as tarefas prácticas didácticas estudadas durante o curso, divididas en dous apartados: <ul style="list-style-type: none"> o Execución de habilidades non acrobáticas. o Execución de habilidades acrobáticas. - Composición e execución dun exercicio práctico colectivo.

A CUALIFICACIÓN DOS ALUMNOS:

A cualificación dos alumnos efectuarase tendo en conta o mencionado anteriormente en canto á súa avaliación. As porcentaxes dos diferentes elementos na cualificación final suscítanse do seguinte modo:

Proba teórica: Un exame escrito ao final do cuadrimestre E imprescindible superar esta proba para aproba-la materia	40%
Probas prácticas:	
o Proba de axilidade ximnástica no chan. Considerarase aprobada coa obtención da puntuación mínima exposta o principio do curso. E imprescindible superar esta proba para aproba-la materia.	20%
o Exame práctico no que se valorará a execución de elementos ximnásticos acrobáticos e as súas axudas. E imprescindible superar esta proba para aproba-la materia.	20%
o Exame práctico no que se valorará a execución de elementos ximnásticos de carácter rítmico. E imprescindible superar esta proba para aproba-la materia.	10%
o Valoración do deseño e execución dun exercicio colectivo que integre as habilidades estudadas na materia. A presentación deste exercicio e voluntaria	10%
Traballos teórico / prácticos de realización obrigatoria.	10%

Orientacións para o estudo:

Dentro dos diferentes contidos que se estudan ao longo da asignatura o alumno debe prestar especial atención os contidos teórico – prácticos, tanto nos seus referentes meramente regulamentarios, como nos relativos á técnica de realización dos diferentes elementos e ás progresións e axudas para o seu ensino.

Dado o carácter práctico da asignatura faise moi necesaria a vivencia persoal das diferentes situacións de aprendizaxe propostas nas sesións lectivas para a verdadeira comprensión da asignatura.

Pautas para a mellora e a recuperación:

Dado o carácter teórico - práctico da asignatura recoméndase ao alumno a realización práctica dos elementos estudados nas clases ben de forma individual ou formando parte das actividades do festival ximnástico interuniversitario denominado "Ximnastrada interINEF".

Para favorecer a aproximación á realidade da Ximnasia nos seus niveis de iniciación, recoméndase a observación de adestramentos de escolas de ximnasia (hai varias nas propias instalacións do INEF) e a asistencia ás diferentes competicións de carácter autonómico.

HORARIOS DE CLASE

Profesor/a 1					
Nome					Lingua
ÈLENA SIERRA PALMEIRO e LUIS MORENILLA BURLO					CASTELÁN
Horarios 1º Cuadrimestre					
Hora	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
9,00-10,30	Teoría e Práctica Grupo C Usos múltiples				
10,30-12,00	Teoría e Práctica Grupo D Usos múltiples				
11,00-12,30			Teoría e Práctica Grupo D Usos múltiples		
12,30-14,00			Teoría e Práctica Grupo C Usos múltiples		
Horarios 2º Cuadrimestre					
Hora	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
9,00-10,30	Teoría e Práctica Grupo A Usos múltiples				
10,30-12,00	Teoría e Práctica Grupo B Usos múltiples				
11,00-12,30			Teoría e Práctica Grupo B Usos múltiples		
12,30-14,00			Teoría e Práctica Grupo A Usos múltiples		

HORARIOS DE EXAME

Convocatorias e horarios

Convocatoria	Día	Hora	Centro	Aula
Decembro	5 decembro	16:00	FCCDEF	Salón de Actos
1º Cuadrimestre	26 xaneiro	9:00	FCCDEF	Salón de Actos
2º Cuadrimestre / Xuño	1 xuño	9:00	FCCDEF	Salón de Actos
Setembro	4 setembro	9:00	FCCDEF	Salón de Actos