



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

# GUÍA DOCENTE

## Programación xeral da materia XIMNASIA E A SÚA DIDÁCTICA

Curso académico

2008/2009

Materia		
<b>XIMNASIA E A SÚA DIDÁCTICA</b>		
Curso	Ciclo	Profesor responsable do programa
<b>3º</b>	<b>1º</b>	<b>ELENA SIERRA PALMEIRO E LUIS MORENILLA BURLO</b>
Titulación		
<b>LICENCIADO EN CIENCIAS DA ACTIVIDAD FÍSICA E DO DEPORTE</b>		
Centro		
<b>FACULTADE DE CIENCIAS DO DEPORTE E DA EDUCACIÓN FÍSICA (INEF)</b>		

<b>Curso académico</b>	2008/2009
------------------------	-----------

<b>DATOS DESCRIPTIVOS</b>		
<b>Código titulación</b>	<b>Titulación</b>	
<b>620112</b>	<b>LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE</b>	
<b>Plan de estudios</b>		
<b>Data de homologación</b>	<b>Data publicación BOE</b>	<b>Curso de implantación</b>
	<b>13 DE NOVIEMBRE 2000</b>	

<b>Materia</b>		
<b>Código materia</b>	<b>Nome</b>	
620112315	XIMNASIA E A SÚA DIDÁCTICA	
<b>Curso</b>	<b>Ciclo</b>	<b>Idiomas en que se imparte</b>
3º	1º	ESPAÑOL
<b>Carácter</b>	<b>Duración</b>	<b>Convocatoria</b>
OPTATIVA	CUADRIMESTRAL	ORDINARIA

<b>Créditos materia</b>		
<b>Tipo</b>	<b>LRU</b>	<b>ECTS</b>
Teóricos	0,5	
Prácticos	4	
Prácticas clínicas		
<b>Totais</b>	4,5	4,5

<b>Departamento</b>	
<b>Código</b>	<b>Nome</b>
200	EDUCACIÓN FÍSICA E DEPORTIVA

<b>Área</b>	
<b>Código</b>	<b>Nome</b>
245	EDUCACIÓN FÍSICA E DEPORTIVA

<b>Centro / Facultade / Escola</b>			
<b>Código</b>	<b>Nome</b>		
620	INEF		
<b>Campus</b>	<b>Rúa</b>	<b>Nº</b>	<b>Código postal</b>
CORUÑA	AVENIDA CHE GUEVARA	121	15179
<b>Teléfono</b>	<b>Fax</b>	<b>Correo electrónico</b>	
1670	167048	inef@udc.es	

**Descritores da materia**

**Descritor Resumido:** Bases técnicas, tácticas E didácticas das Ximnasiaas Deportivas. Proceso de ensinanza/aprendizaxe dos procedementos técnico/tácticos prácticos para a competición institucionalizada en Educación Física e en iniciación deportiva. Introducción ó adestramento da ximnasia na súa etapa inicial e selección de talentos para ximnasia.

**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 Ximnasia forma parte dos deportes incluídos nos plans de estudos dos INEFs e Facultades de C.C. da Actividade Física desde o principio. En Galicia optase xa dende o principio por descritores que non vinculan, a ningunha modalidade ximnástica determinada o que ven a significar, e así o debemos entender, abordar o seu ensino dende unha perspectiva diferente e máis ampla.

O antecedente é asignatura que desenrolamos neste programa, encontrase na asignatura troncal "Habilidades Ximnásticas" (1º curso) que surge da diversificación da materia troncal: "FUNDAMENTOS DOS DEPORTES".

A asignatura distribúese nun cuadrimestre. A continuidade curricular está garantida pola presenza no Plan de Estudos de 3 asignaturas optativas de 2º ciclo:

- Mestría en Ximnasia I (4º curso)
- Mestría en Ximnasia Rítmica II (5º curso)
- Mestría en Ximnasia Artística II (5º curso)

O Descritor destas 3 asignaturas indícanos a dirección para o desenvolvemento do proceso de adestramento e competición das técnicas, estratexias e capacidades específicas que determinan o rendemento en cada unha das disciplinas na etapa de especialización que teñen estas asignaturas.

A asignatura incide no estudo das modalidades deportivas da ximnasia como conductas psicomotrices e os seus contidos na etapa inicial deportiva. Os contidos esenciais da asignatura estrutúranse entornando ás bases regulamentarias, técnicas e didácticas das modalidades ximnásticas que nas últimas décadas adquiriron unha maior evolución en canto ó número de practicantes, os eventos deportivos organizados e a implicación das institucións e organismos que rixen a competición deportiva. As modalidades escollidas son:

- A ximnasia rítmica.
- A ximnasia artística masculina e a ximnasia artística feminina.
- A ximnasia en trampolín.
- O aeróbic deportivo o "aerobicsport".
- O acrosport.

As tres últimas modalidades citadas son as máis recentes na súa aparición no ámbito ximnástico, encontrándose nun período evolutivo máis acelerado que as modalidades de maior tradición e con un lugar destacado na competición olímpica como son a ximnasia artística e a rítmica. Por elo, os contidos da asignatura someteranse a un proceso constante de adaptación á realidade de cada unha das modalidades citadas, ademais de recoller aquelas novas disciplinas ximnásticas que vaian surxindo.

A asignatura que nos ocupa neste programa docente encádrase principalmente dentro dos seguintes ámbitos o itinerarios curriculares:

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

**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 especifícanse 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". Os obxectivos que presentamos non son formulacións cerradas que deban corresponderse exclusivamente con unidades concretas do programa, por elo falamos duns Obxectivos Xerais (aprendizaxe de competencias disciplinares básicas.) e de outros referidos máis concretamente ós bloques temáticos en función dos temas que neles se presentan.

**OBXECTIVOS XERAIS:**

Estes obxectivos expresan competencias ou saberes en términos 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.

Os obxectivos que pretendemos que o alumno alcance a lo largo do currículo ximnástico están relacionados nos diferentes niveles que compoñen o mesmo. Concíbense como un continuo que ten o seu inicio na asignatura de 1º, Habilidades Ximnásticas, e o seu culmen nas asignaturas de 4º e 5º, as Mestrías en Ximnasia. No transcurso do mesmo o alumno irá pouco a pouco consolidando o seu coñecemento da Ximnasia baseando os novos logros en obxectivos xa acadados anteriormente.

De maneira esquemática podemos sintetizar os obxectivos a conseguir en:

- Coñecer os fundamentos dos diferentes deportes ximnásticos.
- Coñecer as bases técnicas, tácticas e didácticas das Ximnasia Deportivas.
- Coñecer os procesos de ensinanza/aprendizaxe dos procedementos técnico/tácticos prácticos para a competición nos deportes ximnásticos.
- Coñecer os procesos que determinan a introducción ao adestramento da ximnasia na súa etapa inicial e selección de talentos para ximnasia.
- Adquirir a formación científica básica aplicada ós deportes ximnásticos.
- Preparar ao futuro licenciado en CC. da A.F. e do D. para desenrolar funcións e roles como educador a través da utilización das Habilidades Ximnásticas na iniciación deportiva.

**OBXETIVOS ESPECIFICOS DA ASIGNATURA:**

- Coñece-los aspectos básicos dos regulamentos e códigos de puntuación das modalidades ximnásticas
- Coñece-la evolución histórica dos diferentes deportes ximnásticos.
- Coñece-lo contexto de desenrolo da competición nas diferentes modalidades ximnásticas.
- Proporciona-los medios materiais (documentais e bibliográficos) e as orientacións necesarias para que os alumnos poidan acadar os resultados de aprendizaxe previstos.
- Coñece-las distintas progresións de ensinanza e os seus fundamentos e aplicacións no aprendizaxe dos deportes ximnásticos.
- Aprende-la correcta utilización dos medios materiais e das normas básicas de seguridade.
- Vivenciar e experimenta-las actividades utilizadas no proceso de ensinanza - aprendizaxe das habilidades e elementos das modalidades ximnásticas como medio da Educación Física.
- Diferencia-los elementos esenciais dos diversos enfoques na iniciación ó deportes ximnásticos.
- Coñece-los principios fundamentais e normas de aplicación para os deportes ximnásticos no ámbito escolar e de club.
- Coñece-la estrutura do adestramento de base e orientar adecuadamente este proceso dende a iniciación ata a especialización.
- Comprende-la importancia do desenrolo das capacidades motrices nas modalidades ximnásticas como soporte para o aumento da eficiencia técnica.
- Ser capaz de aplicar os procesos de detección, captación e selección de talentos nas modalidades ximnásticas.

**Competencias**

**1.- CAPACIDADES CONCEPTUAIS (coñecementos):**

- Situación dos deportes ximnásticos no contexto da Educación Física e no campo educativo en xeral.
- Aspectos xerais regulamentarios, técnicos, tácticos, psicosociais e didácticos das distintas actividades ximnásticas deportivas.
- Integración dun corpo de coñecementos teórico - prácticos común a estes deportes
- Capacidade creativa na realización de traballos que se poidan propoñer identificando, interrelacionando, recoñecendo, valorando, concluíndo, enxuciando, na medida do posible, coñecementos, feitos e principios.
- Transferencia do conxunto de coñecementos do programa ás estruturas doutros deportes psico e/o sociomotrices así como ás propias Ciencias aplicadas á Actividade Física e o Deporte.
- Adquisición do bagaxe cultural suficiente para comprende-la materia en el ámbito social onde se desenvolve.

**2.- CAPACIDADES PROCEDIMENTAIS (aptitudes):**

- Enriquecemento do acervo motor do alumno mediante a práctica para unha maior e mellor comprensión da motricidade a estudo.
- Suscitar interés teórico-práctico mediante a execución de tarefas e actividades académicas e extracurriculares que potencien a adquisición de hábitos para o estudo e coñecemento dos diferentes ámbitos da Ximnasia.
- Adquisición por parte del alumno de medios y recursos para que poda enriquecer súa formación e aplicar duna maneira práctica seus coñecementos ante seus futuros alumnos.
- Adquisición da metodoloxía específica e coñecemento da praxis didáctica propia da materia.

**3.- CAPACIDADES ACTITUDINAIS (actitudes):**

- Actitude crítica e uso da investigación científica práctica por parte do alumno na adquisición de coñecementos.
- Dotar o alumno dun bagaxe cultural suficiente para comprende-la materia no ámbito social onde se desenvolve.
- Descubrir e fomentar as posibilidades para o aumento da capacidade de relación interdisciplinar dos deportes ximnásticos respecto ás ciencias aplicadas á actividade física e deporte, tanto na dimensión cognoscitiva, como

<p>intelectual e formativa.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Motivación cara a aprendizaxe ximnástica e capacitación para transmitir esta mesma motivación a os seus alumnos. Así mesmo, motivación cara a participación en eventos, actividades e accións sobre os deportes ximnásticos en xeral.</li> </ul>
---

<b>6.1 Contribución ao desenvolvemento de habilidades e destrezas</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diseñar, desenvolver e avaliar os procesos de ensino - aprendizaxe relativos á actividade física e o deporte con atención ás características contextuais das persoas.</li> <li>- Aplicar os principios fisiolóxicos, biomecánicos, comportamentais e sociais á proposta de tarefas de ensinar no contexto educativo.</li> <li>- Planificar, desenvolver e avaliar a realización de programas de deporte escolar relacionados coa materia.</li> <li>- Seleccionar e saber utilizar o material e equipamento deportivo adecuado á materia.</li> </ul>	

<b>Contidos (temario teórico e práctico)</b>		<b>Cronograma</b>	
<b>Título</b>		<b>Inicio (1)</b>	<b>Fin (1)</b>
Temario teoría			
<b>Presentación da asignatura</b>		<b>14/10/08</b>	<b>14/10/08</b>
<b>BLOQUE TEMÁTICO I: INTRODUCCIÓN O ESTUDIO DEAS MODALIDADES DEPORTIVAS DA XIMNASIA</b>			
<b>Tema 1: Evolución histórica, regulamentaria e contextualización da Ximnasia Rítmica Deportiva.</b>			
Contidos	1.1. Antecedentes históricos. 1.2. Contexto competitivo. 1.3. Forma de valoración dos exercicios.	<b>14/10/08</b>	<b>28/10/08</b>
Metodoloxía	Clase maxistral. Proxección de vídeos.		
Duración	3 horas		
Actividades propostas	Proxección de vídeos. Prácticas de puntuación dirixidas.		
Avaliación	Exame escrito. Exercicio práctico de puntuación dos aspectos básicos de 4 exercicios de competición.		
<b>Tema 2: Evolución histórica, regulamentaria e contextualización da Ximnasia Artística Masculina e Feminina.</b>			
Contidos	2.1. Antecedentes históricos. 2.2. Contexto competitivo. 2.3. Forma de valoración dos exercicios.	<b>04/11/08</b>	<b>25/11/08</b>
Metodoloxía	Clase maxistral. Proxección de vídeos.		
Duración	4 horas		
Actividades propostas	Proxección de vídeos. Prácticas de puntuación dirixidas.		
Avaliación	Exame escrito. Exercicio práctico de puntuación dos aspectos básicos de 4 exercicios de competición.		
<b>Tema 3: Evolución histórica, regulamentaria e contextualización da Ximnasia en Trampolín.</b>			
Contidos	3.1. Antecedentes históricos. 3.2. Contexto competitivo. 3.3. Forma de valoración dos exercicios.	<b>02/12/08</b>	<b>09/12/08</b>
Metodoloxía	Clase maxistral. Proxección de vídeos.		
Duración	2 horas		
Actividades propostas	Proxección de vídeos. Prácticas de puntuación dirixidas.		
Avaliación	Exame escrito. Exercicio práctico de puntuación dos aspectos básicos de 4 exercicios de competición.		
<b>Tema 4: Evolución histórica, regulamentaria e contextualización da Ximnasia Acrobática.</b>		<b>16/12/09</b>	<b>13/01/09</b>
Contidos	4.1. Antecedentes históricos. 4.2. Contexto competitivo. 4.3. Forma de valoración dos exercicios.		

Metodoloxía	Clase maxistral. Proxección de vídeos.		
Duración	2 horas		
Actividades propostas	Proxección de vídeos. Prácticas de puntuación dirixidas.		
Avaliación	Exame escrito. Exercicio práctico de puntuación dos aspectos básicos de 4 exercicios de competición.		
<b>Tema 5: Evolución histórica, regulamentaria e contextualización do Aeróbic Deportivo.</b>			
Contidos	5.1. Antecedentes históricos. 5.2. Contexto competitivo. 5.3. Forma de valoración dos exercicios.		
Metodoloxía	Clase maxistral. Proxección de vídeos.	20/01/09	20/01/09
Duración	1 hora		
Actividades propostas	Proxección de vídeos. Prácticas de puntuación dirixidas.		
Avaliación	Exame escrito. Exercicio práctico de puntuación dos aspectos básicos de 4 exercicios de competición.		
<b>Tema 6: Introducción o adestramento para o rendemento nas modalidades deportivas da ximnasia na etapa inicial deportiva</b>			
Contidos	6.1. Consideracións básicas no proceso de preparación técnica ximnástica na etapa inicial deportiva. 6.2. Consideracións básicas para o desenrolo das calidades motrices na etapa inicial deportiva para o rendemento ximnástico. 6.3. Bases para a programación e planificación do adestramento ximnástico na etapa inicial deportiva. 6.4. Consideracións básicas para o desenrolo de programas de detección e selección de talentos deportivos	20/01/09	20/01/09
Metodoloxía	Clase maxistral Discusión dirixida Traballo Teórico		
Duración	1 hora		
Actividades propostas	Revisión Bibliográfica Asistencia a adestramentos de nivel iniciación e competición de ximnasia rítmica Deseño dunha programación de adestramento adaptada a unha modalidade ximnástica e á etapa inicial.		
Avaliación	Traballo Práctico sobre o deseño dunha programación		
Temario teórico-práctico			
<b>BLOQUE TEMÁTICO II: INICIACIÓN Á METODOLOXÍA ESPECÍFICA DA ENSINANZA/APRENDIZAXE DOS PROCEDIMIENTOS TÉCNICO-TÁCTICOS DAS MODALIDADES XIMNÁSTICAS</b>			
<b>Tema 1: Metodoloxía específica en Ximnasia Rítmica</b>			
Contidos	1.1. Iniciación ós exercicios de mans libres. 1.2. Iniciación ós exercicios coa pelota. 1.3. Iniciación ós exercicios coa corda. 1.4. Iniciación ós exercicios có aro. 1.5. Iniciación ós exercicios coa cinta y mazas. 1.6. Iniciación ós exercicios de conxunto.		
Metodoloxía	Mando directo Descubrimiento guiado Ensinanza recíproca Traballo práctico en grupo	14/10/08	28/10/08
Duración	6 horas		
Actividades propostas	Participación na preparación dos exercicios para os festivais ximnásticos ínter universitarios Asistencia a adestramentos de nivel iniciación e competición de ximnasia rítmica Ficheiro de sesións prácticas Deseño e execución dun exercicio de conxunto con aparello libre		
Avaliación	Exame escrito Valoración do deseño e execución dun exercicio de conxunto en grupo de mans libres, con corda, con aro e con pelota Valoración de ficha resumen composición de exercicios de conxunto		

<b>Tema 2: Metodoloxía específica en Ximnasia Artística</b>		04/11/08	25/11/08
Contidos	2.1. Iniciación ós exercicios de só / mans libres. 2.2. Iniciación ós exercicios de salto de cabalo. 2.3. Iniciación ós exercicios de barra fixa e paralelas asimétricas. 2.4. Iniciación ós exercicios de barra de equilíbrios. 2.5. Iniciación ós exercicios de paralelas. 2.6. Iniciación ós exercicios de arcos. 2.7. Iniciación ós exercicios de argolas.		
Metodoloxía	Mando directo Descubrimento guiado Ensinanza recíproca Traballos prácticos en grupo		
Duración	8 horas		
Actividades propostas	Participación na preparación dos exercicios para os festivais ximnásticos ínter universitarios Asistencia a adestramentos de nivel iniciación e competición de ximnasia artística Deseño e execución dun exercicio de aparato libre		
Avaliación	Exame escrito Observación e corrección da execución doutros compañeiros, suscitando formas de corrección para os mesmos Ficha observación adestramentos de Ximnasia Artística		
<b>Tema 3: Metodoloxía específica en Trampolín.</b>		02/12/08	09/12/08
Contidos	3.1. Iniciación aos saltos en minitramp simple. 3.2. Iniciación ós saltos en dobre minitramp 3.3. Iniciación ós exercicios en trampolín / cama elástica. 3.4. Iniciación ó exercicios en pista de acrobacia (tumbling).		
Metodoloxía	Mando directo Descubrimento guiado Ensinanza recíproca Traballos prácticos en grupo		
Duración	4 horas		
Actividades propostas	Participación na preparación dos exercicios para os festivais ximnásticos ínter universitarios		
Avaliación	Exame escrito		
<b>Tema 4: Metodoloxía específica en Ximnasia Acrobática</b>		16/12/09	13/01/09
Contidos	4.1. Elementos básicos estáticos 4.2. Elementos básicos dinámicos		
Metodoloxía	Mando directo Descubrimento guiado Traballos prácticos en grupo		
Duración	4 horas		
Actividades propostas	Participación na preparación dos exercicios para os festivais ximnásticos ínter universitarios		
Avaliación	Valoración do deseño dun exercicio práctico en grupo		
<b>Tema 5: Metodoloxía específica en Aeróbic Deportivo</b>		20/01/09	20/01/09
Contidos	5.1. Iniciación ós exercicios individuais. 5.1.1. Elementos de forza dinámica. 5.1.2. Elementos de forza estática. 5.1.3. Saltos. 5.1.4. Patadas. 5.1.5. Equilíbrios. 5.1.6. Xiros.		
Metodoloxía	Mando directo Traballos prácticos en grupo		
Duración	1 hora		
Actividades propostas	Participación na preparación dos exercicios para os festivais ximnásticos ínter universitarios		
Avaliación	Valoración do deseño dun exercicio práctico en grupo		

## 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 Leguet<sup>1</sup> 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.<sup>2</sup>, “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 có 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 Gómez<sup>3</sup>, 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 Alain<sup>4</sup>, un coñecemento teórico - práctico preciso da especialidade é indispensable para un ensino eficaz.

Seguindo a Moston<sup>5</sup> 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.

**Ensino 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

- $4 \times \text{N}^\circ \text{ créditos ECTS} \times 27 = 108$  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	6		6	12	
	Debate e reflexión	1 hora y media		3	4,5	
Clases prácticas	Mando directo	14		6	20	
	Ensinanza mediante a procura	6		4	10	
Traballo tutelado	Traballos académicos dirixidos			12	12	
Seminarios, conferencias, congresos, obradoiros e/ou adestramentos				12	12	
Titorías	Titorías clases teóricas de aula			8	6	
	Titorías clases prácticas			8	6	
Estudio de preparación de exames	Exame Teórico			10	10	
	Exame práctico			12	12	
Realización de exames	Exame clases teóricas	2			2	
	Exame prácticas	1			2	
Revisión de exames	Exame clases teóricas			1		
	Exame prácticas	--		1		
<b>Total</b>		<b>31,5</b>		<b>80</b>	<b>111,6</b>	(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 táboa de simulación que acompañamos para cada titulación. Lembre que se trata dun exercicio teórico sen outro sentido ou validez.

Recursos
<p><b>Bibliografía básica:</b></p> <p><b>BLOQUE TEMÁTICO I:</b></p> <p><b>BIBLIOGRAFÍA BÁSICA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bobo, M. y Sierra, E. (1998). Adestramento da flexibilidade na ximnasia rítmica deportiva. Actas do vi congreso de educación física e ciencias do deporte nos países da lingua portuguesa. A Coruña.</li> <li>- Bobo, M. y Sierra, E. (1998). Unha nova proposta de dificultades corporais na ximnasia rítmica deportiva. Actas do VI congreso de educación física e ciencias do deporte nos países da lingua portuguesa. A Coruña.</li> <li>- Bobo, M. y Sierra, E. (1998). Ximnasia rítmica deportiva: adestramento e competición. Santiago. Edicións Lea.</li> <li>Bourgeois, M. (1980). <i>Gymnastique sportive. Perspectives pedagogiques école-club.</i> París: Vigot.</li> <li>- Carrasco, R.(1977). <i>Essai de systématique d'enseignement de la gymnastique aux agrés.</i> París: Vigot.</li> <li>- Carrasco, R.(1979). <i>L'activité du debutant, gymnastique aux agrés.</i>París: Vigot.</li> <li>- Cartoni, A. &amp; Putzu, D. (1990). <i>Ginnastica artistica femminile.</i> Milan: Edi-ermes.</li> <li>Cassagne, M. (1990). <i>Gymnastique rythmique sportive.</i> París: Amphora.</li> <li>Comité Técnico de Gimnasia Acrobática (2003). <i>Código Internacional de Acrosport.</i> Moutier, Suiza: FIG.</li> <li>Comité Técnico de Gimnasia Aeróbica (2001). <i>Código Internacional Aerobic Deportivo.</i> Moutier, Suiza: FIG.</li> <li>Comité Técnico de Gimnasia Artística Femenina (2001). <i>Código Internacional Gimnasia Artística Femenina.</i> Moutier, Suiza: FIG.</li> <li>Comité Técnico de Gimnasia Artística Masculina (2001). <i>Código Internacional Gimnasia Artística Masculina.</i> Moutier, Suiza: FIG.</li> <li>Comité Técnico de Gimnasia en Trampolín (2001). <i>Código Internacional de Trampolín.</i> Moutier, Suiza: FIG.</li> <li>Comité Técnico de Gimnasia Rítmica (2001). <i>Código Internacional Gimnasia Rítmica Deportiva.</i> Moutier, Suiza: FIG.</li> <li>- Egger, K.(1975). Transfert, un exemple tire de la gymnastique aux agrés. <i>Jeunesse et sport.</i> 10, 246-247.</li> <li>- F.F.G.(1982). <i>Memento de l'entraineur. Documentation technique, pédagogique et administrative.</i>París: F.F.G..</li> <li>- Gajdos, A.(1983). <i>Préparation et entrainement á la gymnastique sportive.</i> París: Amphora.</li> <li>- Gaverdovskij, J. &amp; Smolevskij, V.(1984). <i>Organizzazione, programmazione, tecnica dell'allenamento nella ginnastica artistica.</i> Roma: Società Stampa Sportiva.</li> <li>Le Camus, C. (1982). <i>La gymnastique rythmique sportive et sa valeur educative.</i> París: Vrin.</li> <li>- Manoni, A.(1988). <i>La ginnastica da campione.</i> Roma: Gremese editore.</li> <li>- Olislagers, P.(1984). <i>Lateralite du gymnaste et sens preferentiel individuel de rotation longitudinale.</i> <i>Revue de l'education physique.</i> 3, 23-28.</li> <li>- Ruiz, L.M. (1994). <i>Deporte y aprendizaje. Procesos de adquisición y desarrollo de habilidades.</i> Madrid: Visor.</li> <li>- Ukran, M.L.(1979). <i>Metodología del entrenamiento en Gimnasia deportiva.</i> Zaragoza: Acribia.</li> </ul> <p><b>BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA:</b></p> <p>Agosti, L. (1948). <i>Gimnasia educativa.</i> Madrid: G.T.S..</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Azemar, G.(1984). <i>Activité sportive chez l'enfant et lateralite.</i> París: Vigot.</li> <li>- Battista, E. &amp; Vives, J. (1988). <i>Exercices de gymnastique. Souplesse et force.</i> París: Vigot.</li> <li>- Bollen, J.(1983). <i>Les vrilles "par mise en travers" du plan de salto, ne sont-elles qu'une invention theorique?.</i> <i>Education physique et sport.</i> 2, 49-60.</li> <li>- Bosco, C.(1994). <i>La valoración de la fuerza con el test de Bosco.</i> Barcelona: Paidotribo.</li> <li>- Brasier, Y.(1988). <i>Preparation physique et esthetique des gymnastes.</i> EPS. <i>Education physique et sport.</i> 211, 68-70.</li> <li>Brikina, A. T. (1978). <i>Gimnasia.</i> Zaragoza: Acribia.</li> <li>- Brown, J., Tolsma, B. &amp; Kamen, G.(1983). <i>Relationship between hand and eye dominance and direction of experienced gymnasts and non-athletes. Perceptual and motor skills.</i> 2, 470.</li> <li>- Corraze, J. (1988). <i>Las bases neuropsicológicas del movimiento.</i> Barcelona: Paidotribo.</li> <li>Diem, C. (1966). <i>Historia de los deportes.</i> Barcelona: Luis de Caralt.</li> <li>- Durand, M.(1988). <i>El niño y el deporte.</i> Barcelona: Paidós.</li> <li>Durantez, C. (1977). <i>Las Olimpiadas Griegas.</i> Madrid: C.O.E..</li> <li>F.F.G. (1982). <i>Memento de l'entraineur. Documentation technique, pédagogique et administrative.</i> París: F.F.G..</li> <li>- Famose, J.P.(1975). <i>Étude sur le probleme du transfert en education physique.</i> EPS: <i>Education physique et sport.</i> 131, 33-38.</li> <li>- Famose, J.P.(1992). <i>Aprendizaje motor y dificultad de la tarea.</i> Barcelona: Paidotribo.</li> <li>- González Badillo, J. J. &amp; Gorostiaga Ayestarán, E. (1995). <i>Fundamentos del entrenamiento de la fuerza.</i> Barcelona: Inde.</li> <li>- Grosser, M. &amp; Neumaier, A.(1986). <i>Técnicas de entrenamiento.</i> Barcelona: Martínez Roca.</li> <li>- Grosser, M. &amp; Starischka, S. (1988). <i>Test de la condición física.</i> Barcelona: Martínez Roca.</li> <li>- Grosser, M., Hermann, H., Tusker, F. &amp; Zintl, F.(1991). <i>El movimiento deportivo. Bases anatómicas y biomecánicas.</i> Barcelona: Martínez Roca.</li> <li>- Grosser, M., Starischka, S. &amp; Zimmerman, E.(1988). <i>Principios del entrenamiento deportivo.</i> Barcelona: Martínez Roca.</li> <li>- Hahn, E. (1988). <i>Entrenamiento con niños.</i> Barcelona: Martínez Roca.</li> <li>Huguenin, A. (1981). <i>100 Ans de la Federation Internationale de Gymnastique 1881-1981.</i> Lyss: F.I.G..</li> <li>- Lambert, G.(1993). <i>EL entrenamiento deportivo. Preguntas y respuestas.</i> Barcelona: Paidotribo.</li> <li>- Lawther, J.D.(1983). <i>Aprendizaje de las habilidades motrices.</i> Barcelona: Paidós.</li> <li>Le Boulch, J. (1991). <i>El deporte educativo.</i> Barcelona: Paidós.</li> </ul>

- Le Camus, J. (1988). Les origines de la motricité chez l'enfant. Paris. Ed. Presse Universitaires de France.
- Legido, J. (1992). Bases para la evaluación funcional en los gimnastas. Granada. Conferencias invitada. Congreso Nacional de Gimnasia.
- Leguet, J. (1989). Actions et filieres. *EPS: Education physique et sport*. 217, 24-27.
- Lisitskaya, T. S. (1985). *Ginnastica Rítmica*. Roma. Societa Stampa Sportiva.
- López, J. (1983). Aspectos fundamentales de la evolución de la Gimnasia Deportiva masculina en España hasta 1980. Tesina fin de carrera. Madrid: I.N.E.F.
- López, T.(1991). Facilitación neuromuscular propioceptiva. *Sport & medicina*. Nov.-dic., 9-12.
- Magakian, A. (1978). *La gymnastique artistique et sportive*. París: Chiron sports.
- Manno, R.(1991). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Barcelona: Paidotribo.
- Marina, M.(1990). Valoración de la frecuencia cardíaca en gimnasia artística. *Revista de entrenamiento deportivo*. 5, 7-13.
- Mehl, E. (1962). Sobre la historia del concepto "Gimnástica". *Citius, Altius, Fortius*. 4, 161.
- Moro, A. (1983). El déficit aeróbico del gimnasta. *Stadium*. 102, 3-4.
- Navarro, F. (1987). Desenvolupament de les capacitats físiques. *La força*. Apunts. 8, 20-25.
- Olimpio, J. (1987). O lugar da ginástica (desportiva ou não) na escola. *Horizonte*. 18, 1-5.
- Oña, A. (1994). Comportamiento motor. Bases psicológicas del movimiento humano. Granada: Servicio de publicaciones de la Universidad de Granada.
- Peixoto, C. (1984). *Ginnastica desportiva*. Lisboa: I.S.E.F..
- Piernavieja, M. (1960). Francisco Amorós, el primer gimnasiarca español. *Citius, Altius, Fortius*. 5, 357.
- Platonov, V.N.(1991). La adaptación en el deporte. Barcelona: Paidotribo.
- Porta, J. (1987). Desenvolupament de les capacitats físiques. *La flexibilitat*. Apunts. 7, 10-19.
- Pozzo, T. & Studeny, C.(1987). *Théorie et pratique des sports acrobatiques*. Paris: Vigot.
- Reynolds, G. (1988). Usos y abusos del entrenamiento de la flexibilidad. *Revista de entrenamiento deportivo*. 5 y 6.
- Rieder, H. & Fischer, G.(1990). Aprendizaje deportivo. Metodología y didáctica. Barcelona: Martínez Roca.
- Rigal, R., Paoletti, R. & Portmann, M.(1993). Motricidad: Aproximación psicofisiológica. Madrid: Augusto E. Pila Teleña.
- Solin, J. (1984). La lateralisation du schema corporel de l'enfant sportif. *La lateralite du tronc dans le programme moteur*. *Medicine du sport*. 2, 34-38.
- Torres, S. & Moras, G.(1990). La flexibilidad. Teoría y práctica. *Revista de entrenamiento deportivo*. 6, 20-28.
- Ukran, M.L. (1978). *Gimnasia Deportiva*. Zaragoza: Acribia.
- Weineck, J. (1989). Importancia y entrenamiento de la flexibilidad. *REEFD*. 21, 9-21.

## BLOQUE TEMÁTICO II:

### BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

- Araujo, C. (2004). *Manual de ayudas en gimnasia*. Barcelona: Paidotribo.
- Bobo, m. y Sierra, E. (1998). *Adestramento da flexibilidade na ximnasia rítmica deportiva*. Actas do vi congreso de educación física e ciencias do deporte nos países da língua portuguesa. La Coruña.
- Bobo, M. y Sierra, E. (1998). *Unha nova proposta de dificultades corporais na ximnasia rítmica deportiva*. Actas do VI Congreso de Educación Física e Ciencias do Deporte nos Países da Lingua Portuguesa. La Coruña.
- Bobo, M. y Sierra, E. (1998). *Ximnasia rítmica deportiva: adestramento e competición*. Santiago. Edicións lea.
- Bodo-Schmid, A. (1985). *Gimnasia rítmica deportiva*. Barcelona: Hispanoeuropea.
- Bridoux, A. (1991). *Gymnastique sportive*. Son enseignement en milieu scolaire. París: Amphora.
- Brozas, M.P. y Vicente, M. (1999). *Actividades grupales y creatividad*. Madrid: Gymnos.
- Carrasco, R. (1977). *Essai de systématique d'enseignement de la gymnastique aux agrés*. París: Vigot.
- Carrasco, R. (1979). *L'activité du debutant, Gymnastique aux agrés*. París: Vigot.
- Cartoni, A. y Putzu, D. (1990). *Ginnastica artistica femminile*. Milán: Edi-ermes.
- Cassagne, M. (1990). *Gymnastique rythmique sportive*. París: Amphora.
- Comité Técnico de Gimnasia Acrobática (2003). *Código Internacional de Acrosport*. Moutier, Suiza: FIG.
- Comité Técnico de Gimnasia Aeróbica (2001). *Código Internacional Aerobic Deportivo*. Moutier, Suiza: FIG.
- Comité Técnico de Gimnasia Artística Femenina (2001). *Código Internacional Gimnasia Artística Femenina*. Moutier, Suiza: FIG.
- Comité Técnico de Gimnasia Artística Masculina (2001). *Código Internacional Gimnasia Artística Masculina*. Moutier, Suiza: FIG.
- Comité Técnico de Gimnasia en Trampolín (2001). *Código Internacional de Trampolín*. Moutier, Suiza: FIG.
- Comité Técnico de Gimnasia Rítmica (2001). *Código Internacional Gimnasia Rítmica Deportiva*. Moutier, Suiza: FIG.
- Fernandez, A. (1989). *Gimnasia rítmica deportiva. Fundamentos*. Madrid: Federación española de gimnasia.
- Fodero, J. M. & Furlbur, E.E. (1989). *Creating gymnastics pyramids and balances*. Illinois: Leisure Press.
- Frontera, J. & Aquino, F.(1985). *Gimnasia deportiva masculina. Técnica y metodología*. Buenos Aires: Stadium.
- Grandi, B. (1989). *Didattica e metodologia della ginnastica artistica*. Roma: Società Stampa Sportiva.
- Huot-Moneta, C. y Socié, M. (2000). *Acrosport. <<De la escuela... a las asociaciones deportivas>>*. Lérida: Ágonos.
- Jackman, J. & Currier, B. (1993). *Técnicas y juegos gimnásticos*. Barcelona: Paidotribo.
- Kaneko, A. (1980). *Gymnastique olympique*. París: Vigot.
- Knirsch, K. (1974). *Manual de gimnasia artística*. Madrid: Castilla.
- Le Camus, C. (1982). *La gymnastique rythmique sportive et sa valeur éducative*. Paris. Ediciones Vrin.
- Le Camus, J. (1988). *Les origines de la motricité chez l'enfant*. Paris. Ed. Presse Universitaires de France.
- Leguet, J. (1985). *Actions motrices en gymnastique sportive*. Paris. Editions Vigot.
- Lisitskaya, T. S. (1985). *Ginnastica Rítmica*. Roma: Societa Stampa Sportiva.
- Manoni, A.(1988). *La ginnastica da campione*. Roma: Gremese editore.

Piard, C. (1982). Fondements de la gymnastique. Technologie et pédagogie. París: Vigot.  
 Readhead, LI. (1993). Manual de entrenamiento de Gimnasia Masculina. Barcelona: Paidotribo.  
 Sierra, E. (1992). *Actividades gimnásticas: G.R.D.*. Tomo I, II y III. Cuadernos técnico-pedagógicos. La Coruña: Agrupación deportiva INEF Galicia.  
 Thomas, L., Fiard, J., Soulard, C. & Chautemps, G. (1989). *Gymnastique sportive. <<De l'école aux associations>>*. París: Editions Revue EPS.  
 Ukran, M.L. (1978). *Gimnasia Deportiva*. Zaragoza: Acribia.  
 Vernetta, M., López Bedoya, J. y Panadero, F. (1996): *El Acrosport en la escuela*. Barcelona: Inde.  
 Wendt, H. & Hess, R. (1979). Gimnasia rítmica deportiva con aparatos manuales. México: Stadium.

**BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA:**

Albert, J.C. (1989). Gymnastique au sol. Et si l'on tournait...et si tout le monde réussissait?. *EPS: Education physique et sport*. 220, 31-34.  
 Allouchery, M., Araneder, M., Boutoille, L., Cortyl, C., Laurent, A., Micielski, G. & Pasqualini, S. (1993). Les interclasses. Barre fixe sol - poutre. *EPS: Education physique et sport*. 242, 57-61.  
 Bollen, J. (1983). Plan d'initiation aux barres paralleles. *Revue de l'education physique*. 1, 23-64.  
 Brown, J. & Ryser, O. (1990). *A manual for tumbling and apparatus stunts*. Dubuque: Wm.C.Brown Publishers.  
 Collard, W. & Charlier, M.(1976). Essai de methodologie de l'utilisation de la barre fixe: etude critique. *Revue de l'education physique*. 1, 33-50.  
 Durand, P. (1991). Gymnastique. La situation de référence. *EPS: education physique et sport*. 230, 39-42.  
 Fetz, F. (1979). Gimnasia en parejas y en grupos sin elementos. Buenos Aires: Kapelusz.  
 F.F.G. (1982). Memento de l'entraîneur. Documentation technique, pédagogique et administrative. París: F.F.G..  
 Gines Siu, J. (1985). Gimnasia deportiva básica. Suelo y potro. Madrid: Alhambra.  
 Gines Siu, J. (1986). *Cama elástica*. Madrid: Alhambra.  
 Giraldes, M. & Dallo, A. (1983). *Metodología de las destrezas*. Buenos Aires: Stadium.  
 Huot, C. (1992). L'acrogym. Une autre façon d'aborder la gymnastique en lycée professionnel. *EPS: Education physique et sport*. 236, 63-65.  
 Kos, B., Teply, Z. & Volràb, R. (1988). *Gymnastique: 1200 exercices*. París: Vigot.  
 Labeau, B. (1993). L'acrosport au college. *EPS: Education physique et sport*. 243, 14-17.  
 Lawther, J.D. (1993). *Aprendizaje de las habilidades motrices*. Barcelona: Paidós.  
 Martínez, A. (1992). *La gimnasia rítmica: un planteamiento educativo-motriz*. Cuadernos técnicos de deporte, nº1. Orense: Servicio deportes de la Diputación.  
 Masino, P. & Chautemps G. (1982). *La Barre fixe*. París: Vigot.  
 Mateu, M. (1990). 1300 ejercicios y juegos aplicados a las actividades gimnásticas. Barcelona: Paidotribo.  
 Mendizabal, S. & Mendizabal, I. (1985-1986). *Iniciación a la gimnasia rítmica I y II*. Madrid: Gymnos.  
 Monticelli, M. (1984). *Il minitrampolino elastico in ginnastica artistica*. Roma: Società Stampa Sportiva.  
 Peixoto, C.(1984). *Ginnastica desportiva*. Lisboa: I.S.E.F..  
 Piard, R. & Piard, C. (1976). *Gymnastique scolaire. Du primaire au secondaire*. París: Amphora.  
 Piard, R. & Piard C. (1981). *Gimnasia deportiva femenina*. Barcelona: Hispano-Europea.  
 Piard, C. (1990). Gymnastique et enseignement programmé. Applications au lycée et au collège. París: Vigot.  
 Pock, K. (1981). *Gimnasia básica 1*. Madrid: Gymnos.  
 Pock, K. (1982). *Gimnasia básica 2*. Madrid: Gymnos.  
 Pozzo, T. & Studeny, C.(1987). *Théorie et pratique des sports acrobatiques*. París: Vigot.  
 Siskova, B. (1982). Les bases de l'enchaînement gymnique au sol. París: Amphora.  
 Seners, F. (1993). Gymnastique au sol en 6<sup>e</sup>. La pratique au quotidien. *EPS: Education physique et sport*. 239, 37-40.  
 Soler, P. (1979). Gymnastique au sol. La composition libre. Liasons - combinaisons. París: Vigot.  
 Still, C. (1993). *Manual de Gimnasia Artística Femenina*. Barcelona: Paidotribo.  
 Tasset, J.M. (1987). *Teoría y práctica de la psicomotricidad*. Barcelona. Paidós.  
 Ulisse, G.L. (1989). *L'assistenza nella ginnastica di base*. Roma: Società Stampa Sportiva.  
 Walker, R. (1985). *Trampolining. Beginner to competitor*. Londres: A & C Black.

**Recursos web:**

- [www.migimnasia.com](http://www.migimnasia.com)
- [www.fig.com](http://www.fig.com)
- [www.fegim.es](http://www.fegim.es)
- [www.gimnasia-aerobica/erraki.es](http://www.gimnasia-aerobica/erraki.es)

**Outros materiais de apoio:**

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

—

<b>Avaliación</b>
<p><b>Consideracións xerais:</b></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 <b>FORMATIVA E CONTINUA</b>. 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"> <li>- Situar ao alumno na secuencia de aprendizaxe apropiada ao seu nivel de rendemento.</li> <li>- Valorar o resultado da aprendizaxe e as competencias adquiridas.</li> <li>- Analizar as dificultades dos alumnos dentro do proceso de aprendizaxe.</li> <li>- Reorientar os procesos de ensino aprendizaxe coa finalidade de superar as deficiencias.</li> </ul> <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 corrírse.</p> <p><b>1. A avaliación continua do alumno:</b> Levarase a cabo mediante:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- Valoración das actividades de aprendizaxe propostas realizadas polo alumno mediante a entrega dos sucesivos traballos monográficos de avaliación propostos no programa.</li> </ul> <p>Realización de controis sobre cada un dos capítulos do programa. Estes controis serán de 2 tipos:</p> <p><b>2.1.- Avaliación teórica:</b> 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"> <li>- Posibilidade por parte do alumno de comprobar e analizar a avaliación das súas probas escritas.</li> <li>- Predeterminación dos valores mínimos esixidos para a superación de probas de avaliación.</li> <li>- Gardar coherencia cos obxectivos concretos establecidos durante o curso académico.</li> </ul> <p><b>2.2.- Avaliación práctica:</b> Nivel de asimilación das habilidades específicas das modalidades ximnásticas traballadas nas clases prácticas. Valorase o dominio da intervención práctica no proceso de ensinanza - aprendizaxe das habilidades específicas das diferentes modalidades ximnásticas desenroladas nas clases (disposición de medios e material, técnica de ensinanza, capacidade de exemplificación, asistencia manual, etc.). Este avaliación materializarase nos controis continuos que levaranse a cabo nas propias clases, e cualificaranse de apto sen nota.</p> <p><b>3. Avaliación final do alumno:</b> Só realizarana aqueles alumnos que non superen a avaliación continua. Levarase a cabo mediante unha proba teórico-práctica sobre 2 das modalidades ximnásticas integradas no programa: Ximnasia Rítmica e Ximnasia Artística. Esta proba valorase do 0 ó 10 e será necesario acadala cualificación mínima de 5 puntos sobre 10 para superala.</p>
<p><b>Aspectos e criterios de avaliación:</b></p> <p><b>A CUALIFICACIÓN DOS ALUMNOS:</b></p> <p>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:</p>

Asistencia e participación activa: recollerase a asistencia a todas as sesións lectivas	<b>30%</b>
Proba teórica: Un exame escrito ao final do cuatrimestre	<b>50%</b>
Traballos Teórico / prácticos	<b>20%</b>

#### **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**

Nome		Lingua			
ÈLENA SIERRA PALMEIRO e LUIS MORENILLA BURLO		ESPAÑOL			
<b>Horarios 1º Cuadrimestre</b>					
Hora	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
9,00-10,00					
10,00-11,00					
11,00- 12,00					
12,00-13,00		Teórica			
13,00-15,00		Sala Usos Múltiples Práctica			
16,00- 18,00					

**HORARIOS DE EXAME**

<b>Convocatorias e horarios</b>				
Convocatoria	Día	Hora	Centro	Aula
Decembro	5	16,00	FCCA FD	Salón de Actos
1º Cuadrimestre	27 Xaneiro	13,00	FCCA FD	Salón de Actos
Setembro	16	9,00	FCCA FD	Salón de Actos