



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

# GUÍA DOCENTE

## Programación xeral da materia MESTRÍA EN XIMNASIA II

Curso académico

2006/2007

Materia		
<b>MESTRÍA EN XIMNASIA I</b>		
Curso	Ciclo	Profesor responsable do programa
5º	2º	<b>LUIS MORENILLA BURLO</b>
<b>Titulación</b>		
<b>LICENCIADO EN CIENCIAS DA ACTIVIDADE FÍSICA E DO DEPORTE</b>		
<b>Centro</b>		
<b>FACULTADE DE CIENCIAS DO DEPORTE E DA EDUCACIÓN FÍSICA</b>		

<b>Curso académico</b>	2006 / 2007
------------------------	-------------

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

<b>Materia</b>			
<b>Código materia</b>	<b>Nome</b>		
620112524	MESTRÍA EN XIMNASIA II		
<b>Curso</b>	<b>Ciclo</b>	<b>Idiomas en que se imparte</b>	
5º	2º	ESPAÑOL	
<b>Carácter</b>	<b>Duración</b>	<b>Convocatoria</b>	
OPTATIVO	CUADRIMESTRAL	ORDINARIA	

<b>Créditos materia</b>		
<b>Tipo</b>	<b>LRU</b>	<b>ECTS</b>
Teóricos		
Prácticos		
Prácticas clínicas		
<b>Totais</b>	6	5,5

<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	FACULTADE DE CIENCIAS DO DEPORTE E DA EDUCACIÓN FÍSICA		
<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>	
981 167000	981 167048	inef@dc.es	

Descritores da materia
Coñecemento e desenvolvemento do proceso de adestramento e competición das técnicas, estratexias e capacidades específicas que determinan o rendemento en cada una das disciplinas na etapa de especialización en ximnasia artística

Profesorado e titorías			
Profesor/a			
Nome	Despacho	Extensión	Correo electrónico
<b>LUIS MORENILLA BURLÓ</b>	<b>17</b>	<b>4011</b>	<b>luismo@udc.es</b>
Titorías			
1º Cuadrimestre		2º Cuadrimestre	
Días semana	Hora	Días semana	Hora
Luns	12:00 – 13:00	Luns	12:00 – 13:00
Martes	10:00 – 12:00	Martes	10:00 – 12:00
	18:00 – 19:00		18:00 – 19:00
Mércores	10:00 – 11:00	Mércores	10:00 – 11:00
	14:00 – 15:00		14:00 – 15:00

## PROGRAMA XERAL DA MATERIA

### Prerrequisitos

### Contexto

O significado da materia engárzase co de especialización deportiva.

O estudo da especialización deportiva en Ximnasia Artística é un labor bastante extensa, en primeiro lugar pola diversidade de situacións competitivas que suscita este deporte:

- A) Diferenciación por sexos: Ximnasia Artística Masculina e Ximnasia Artística Feminina. Trátase de disciplinas moi distintas a nivel dos aparellos empregados en competición, a nivel da normativa e regulamento de competición, a nivel do carácter e o tipo de gran parte da técnica dos movementos.
- B) Dez aparellos nos que se debe competir. Seis aparellos distintos en Ximnasia Masculina e catro en Ximnasia Feminina. Aparellos con características morfolóxicas moi diferentes que obrigan a unha actuación motriz diversa.

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 "inhabituais" (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.

Todo isto lévanos, á vez que se fai un esforzo para integrar todos aqueles coñecementos xerados desde distintas disciplinas que estudan o rendemento deportivo, a estudar de forma específica aspectos determinantes para o rendemento en Ximnasia Artística, como serían a aprendizaxe da técnica, o desenvolvemento das capacidade motora do ximnasta ou a planificación do proceso de adestramento.

#### Sentido respecto ao Plan de Estudos:

O Plan de Estudos do INEF-GALICIA (FACULTADE DE CIENCIAS DO DEPORTE E DA EDUCACIÓN FÍSICA) 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 en segundo ciclo Mestría en Ximnasia I e Mestría en Ximnasia Artística II (con carácter OPTATIVO). As catro asignaturas que aparecen reflectidas no noso Plan de estudos representan 4 niveis de aproximación ao estudo desta modalidade deportiva, de máis xenérico a máis específico e, desde a iniciación ata o alto rendemento, sendo a asignatura de 1º curso a base para todo o desenvolvemento curricular deste continuo ximnástico.

#### 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 estudio deben de considerar a estrutura ocupacional e a demanda de emprego existente e non desenvolverse á marxe da realidade laboral. Neste sentido as 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 estudalas 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 coñecemento necesarios para actuar como técnico deportivo superior.

A partir do seu \*graduación como \*licenciado, a través de cursos de prostrado, 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 baséase 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 (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 ESPECÍFICOS DA ASIGNATURA:

- Preparar ao futuro licenciado en CC. da A.F. e do D. para as funcións como técnico deportivo no campo da especialización deportiva en Ximnasia Artística.
- Contextualizar a Ximnasia Artística no ámbito das ciencias da Actividade Física e nos campos, educativo, do rendemento deportivo e científico.
- Adquirir a metodoloxía específica e o coñecemento da praxis didáctica propia da materia.
- Desenvolver a actitude crítica e promover a investigación científica práctica do alumno na adquisición de coñecementos.
- Establecer a relación interdisciplinar coas materias que integran o Plan de Estudos.
- Enriquecer o acervo motor do alumno mediante a práctica para unha maior e mellor comprensión da motricidade a estudo.
- Motivar ao alumno cara ao perfeccionamento no coñecemento da materia.

## Competencias

### COMPETENCIAS XENÉRICAS:

- Experimentar as posibilidades e límites do propio corpo.
- Gusto pola superación e o esforzo persoal.
- Valorar o traballo dos compañeiros na facilitación da aprendizaxe.
- Integración dos alumnos no traballo grupal.

### COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:

- Coñecer e aplicar as distintas progresións de ensino e o seus fundamentos e aplicacións na aprendizaxe das Habilidades Ximnásticas.
- Ser capaz de utilizar correctamente os medios materiais e coñecer as 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 habilidades ximnásticas propias da Ximnasia Artística, sendo capaz de identificar os seus erros máis frecuentes e elaborar formas de corrixilos.
- Adquirir un nivel de execución óptimo nas habilidades ximnásticas incluídas nos contidos do programa.
- Adquirir un nivel de execución óptimo na intervención práctica propia da aprendizaxe da Ximnasia Artística.

## Contribución ó 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 ensino - aprendizaxe 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.

<b>Contidos (temario teórico e práctico)</b>		<b>Cronograma</b>	
<b>Título</b>		Inicio (1)	Fin (1)
<b>Presentación da asignatura</b>		<b>26/02/07</b>	<b>26/02/07</b>
<b>BLOQUE TEMÁTICO I: TÉCNICA E METODOLOXÍA TEÓRICO - PRÁCTICA</b>			
<b>Tema 1. CHAN / MANS LIBRES.</b>			
Contidos	1.0. Bases regulamentarias específicas. 1.1. Saltos ximnásticos. 1.3. Elementos de forza e mantemento. 1.5. Elementos acrobáticos baseados en movementos de báscula / ballesta. 1.6. Elementos acrobáticos baseados no paso por apoio invertido (inversións).	<b>26/02/07</b>	<b>27/03/07</b>
Metodoloxía	Clase Maxistral Experimentación práctica dos contidos propostos mediante: – Mando directo. – Asignación de tarefas. – Ensino recíproco. – Traballo práctico en circuíto por grupos.		
Duración	8 horas		
Actividades propostas	Asistencia a adestramentos de nivel iniciación. Deseño e execución dun exercicio ximnástico regulamentario. Participación na preparación dos exercicios para os festivais ximnásticos inter universitarios.		
Avaliación	Exame teórico individual sobre os contidos estudados. Exame práctico individual sobre as tarefas practicadas. Valoración do deseño e execución do exercicio regulamentario. Elaboración de fichas de sesións prácticas.		
<b>Tema 2. SALTO DE CABALO.</b>			
Contidos	2.0. Bases regulamentarias específicas. 2.1. Saltos sen volteo. 2.2. Inversións laterais. 2.3. Inversións cara diante. 2.4. Saltos con xiros libres cara atrás durante a terceira fase. 2.5. Saltos con xiros libres cara diante durante a terceira fase. 2.6. Saltos desde un elemento previo preparatorio (rondada).	<b>10/04/07</b>	<b>08/05/07</b>
Metodoloxía	Clase Maxistral Experimentación práctica dos contidos propostos mediante: – Mando directo. – Asignación de tarefas. – Ensino recíproco. – Traballo práctico en circuíto por grupos.		
Duración	8 horas		
Actividades propostas	Asistencia a adestramentos de nivel iniciación. Deseño e execución dun exercicio ximnástico regulamentario. Participación na preparación dos exercicios para os festivais ximnásticos inter universitarios.		
Avaliación	Exame teórico individual sobre os contidos estudados. Exame práctico individual sobre as tarefas practicadas. Valoración do deseño e execución do exercicio regulamentario. Elaboración de fichas de sesións prácticas.		
<b>Tema 3. BARRA FIXA / ASIMÉTRICAS.</b>		<b>27/02/07</b>	<b>24/04/07</b>
Contidos	3.0. Bases regulamentarias específicas. 3.1. Voos en suspensión. 3.2. Ballestas / básculas. 3.3. Dominacións. 3.4. Elementos cerca de barra / bandas. 3.5. Grandes voos. 3.6. Elementos con solta e toma do aparello. 3.7. Entradas en asimétricas. 3.8. Saídas.	<b>27/02/07</b>	<b>24/04/07</b>
Metodoloxía	Clase Maxistral Experimentación práctica dos contidos propostos mediante: – Mando directo. – Asignación de tarefas. – Ensino recíproco. – Traballo práctico en circuíto por grupos.		
Duración	8 horas		
Actividades	Asistencia a adestramentos de nivel iniciación.		

Título		Cronograma	
		Inicio (1)	Fin (1)
propostas	Deseño e execución dun exercicio ximnástico regulamentario. Participación na preparación dos exercicios para os festivais ximnásticos inter universitarios.		
Avaliación	Exame teórico individual sobre os contidos estudados. Exame práctico individual sobre as tarefas practicadas. Valoración do deseño e execución do exercicio regulamentario. Elaboración de fichas de sesións prácticas.		
<b>Tema 5. PARALELAS.</b>			
Contidos	5.0. Bases regulamentarias específicas. 5.1. Voos adiante. 5.2. Voos atrás. 5.3. Elementos baseados en movementos de báscula. 5.4. Elementos baseados en impulsos lineais. 5.5. Elementos de forza e mantemento. 5.6. Entradas. 5.7. Saídas.		
Metodoloxía	Clase Maxistral Experimentación práctica dos contidos propostos mediante: – Mando directo. – Asignación de tarefas. – Ensino recíproco. – Traballo práctico en circuíto por grupos.	08/05/07	29/05/07
Duración	8 horas		
Actividades propostas	Asistencia a adestramentos de nivel iniciación. Deseño e execución dun exercicio ximnástico regulamentario. Participación na preparación dos exercicios para os festivais ximnásticos inter universitarios.		
Avaliación	Exame teórico individual sobre os contidos estudados. Exame práctico individual sobre as tarefas practicadas. Valoración do deseño e execución do exercicio regulamentario. Elaboración de fichas de sesións prácticas.		
<b>BLOQUE TEMÁTICO II: BASES REGULAMENTARIAS XERAIS DA COMPETICIÓN E VALORACIÓN DOS EXERCICIOS EN XAM E XAF</b>		26/02/07	16/04/07
<b>Tema 1. Disposicións xerais para o desenvolvemento da competición en Ximnasia Artística. Instrumentos para a valoración da actuación do/a ximnasta en competición.</b>			
Contidos	1.1. O código de puntuación. 1.2. O xurado en XAM e XAF. 1.3. Disposicións xerais sobre o comportamento do/a ximnasta en competición. 1.4. Disposicións xerais sobre o comportamento do/a adestrador/a en competición.		
Metodoloxía	Clase maxistral. Traballo por grupos.		
Duración	0,5 horas		
Actividades propostas	Asistencia a competicións reguladas de diversos niveis. Revisión documental sobre os contidos. Análise crítica dos contidos presentados.		
Avaliación	Exame teórico individual sobre os contidos estudados.		
<b>Tema 2. Valoración de los ejercicios en competición.</b>			
Contidos	2.1. Valoración dos exercicios libres		
Metodoloxía	Clase maxistral. Traballo por grupos.		
Duración	0,5 horas		
Actividades propostas	Asistencia a competicións reguladas de diversos niveis. Revisión documental sobre os contidos. Análise crítica dos contidos presentados.		
Avaliación	Exame teórico individual sobre os contidos estudados.		
<b>Tema 3. A valoración do exercicio no chan / mans libres.</b>			
Contidos	3.1. Características típicas. 3.2. Bases para a valoración do exercicio no chan. 3.3. Deducións específicas.		
Metodoloxía	Clase maxistral. Traballo por grupos.		
Duración	1 hora		
Actividades propostas	Asistencia a competicións reguladas de diversos niveis. Revisión documental sobre os contidos. Análise crítica dos contidos presentados.		

Contidos (temario teórico e práctico)		Cronograma	
		Inicio (1)	Fin (1)
Avaliación	Exame teórico individual sobre os contidos estudados.		
<b>Tema 4. A valoración do salto de cabalo.</b>			
Contidos	4.1. Características típicas. 4.2. Bases para a valoración do salto. 4.3. Deducións específicas.		
Metodoloxía	Clase maxistral. Traballo por grupos.		
Duración	1 hora		
Actividades propostas	Asistencia a competicións reguladas de diversos niveis. Revisión documental sobre os contidos. Análise crítica dos contidos presentados.		
Avaliación	Exame teórico individual sobre os contidos estudados.		
<b>Tema 5. A valoración do exercicio en barra fixa e nas paralelas asimétricas.</b>			
Contidos	5.1. Características típicas 5.2. Bases para a valoración do exercicio en BX e PA. 5.3. Deducións específicas.		
Metodoloxía	Clase maxistral. Traballo por grupos.		
Duración	1 hora		
Actividades propostas	Asistencia a competicións reguladas de diversos niveis. Revisión documental sobre os contidos. Análise crítica dos contidos presentados.		
Avaliación	Exame teórico individual sobre os contidos estudados.		
<b>Tema 6. A valoración do exercicio en cabalo con arcos.</b>			
Contidos	6.1. Características típicas. 6.2. Bases para a valoración del exercicio en Arcos. 6.3. Deducións específicas.		
Metodoloxía	Clase maxistral. Traballo por grupos.		
Duración	0,5 hora.		
Actividades propostas	Asistencia a competicións reguladas de diversos niveis. Revisión documental sobre os contidos. Análise crítica dos contidos presentados.		
Avaliación	Exame teórico individual sobre os contidos estudados.		
<b>Tema 7. A valoración do exercicio en paralelas.</b>			
Contidos	7.1. Características típicas 7.2. Bases para a valoración do exercicio en Paralelas. 7.3. Deducións específicas		
Metodoloxía	Clase maxistral. Traballo por grupos.		
Duración	0,5 hora.		
Actividades propostas	Asistencia a competicións reguladas de diversos niveis. Revisión documental sobre os contidos. Análise crítica dos contidos presentados.		
Avaliación	Exame teórico individual sobre os contidos estudados.		
<b>Tema 8. A valoración do exercicio en argolas.</b>			
Contidos	8.1. Características típicas. 8.2. Bases para a valoración do exercicio en Argolas. 8.3. Deducións específicas.		
Metodoloxía	Clase maxistral. Traballo por grupos.		
Duración	0,5 hora.		
Actividades propostas	Asistencia a competicións reguladas de diversos niveis. Revisión documental sobre os contidos. Análise crítica dos contidos presentados.		
Avaliación	Exame teórico individual sobre os contidos estudados.		
<b>Tema 9. A valoración do exercicio en barra de equilibrios.</b>			
Contidos	9.1. Características típicas 9.2. Bases para a valoración do exercicio en BE. 9.3. Deducións específicas.		
Metodoloxía	Clase maxistral. Traballo por grupos.		
Duración	0,5 hora.		
Actividades propostas	Asistencia a competicións reguladas de diversos niveis. Revisión documental sobre os contidos. Análise crítica dos contidos presentados.		
Avaliación	Exame teórico individual sobre os contidos estudados.		

<b>Contidos (temario teórico e práctico)</b>		<b>Cronograma</b>	
<b>Título</b>		Inicio (1)	Fin (1)
<b>BLOQUE TEMÁTICO IV: PROCESO ESPECÍFICO DE ADESTRAMENTO DA TÉCNICA E DAS CAPACIDADES MOTRICES PARA O RENDEMENTO EN XIMNASIA ARTÍSTICA</b>		<b>23/04/07</b>	<b>28/05/07</b>
<b>Tema 1: A técnica dos movementos ximnásticos.</b>			
Contidos	1.1. Significado da técnica en ximnasia artística. 1.2. Perspectiva estrutural do movemento ximnástico.		
Metodoloxía	Clase maxistral.		
Duración	1 hora.		
Actividades propostas	Revisión documental sobre os contidos. Análise crítica dos contidos presentados. Proxección de vídeos.		
Avaliación	Exame teórico individual sobre os contidos estudados.		
<b>Tema 2: O proceso de preparación técnica en Ximnasia Artística.</b>			
Contidos	2.1. Etapas no proceso de ensino – adestramento en X.A.. 2.2. Metodoloxía de ensino da técnica ximnástica.		
Metodoloxía	Clase maxistral. Discusión dirixida.		
Duración	1 hora.		
Actividades propostas	Revisión documental sobre os contidos. Análise crítica dos contidos presentados. Proxección de vídeos.		
Avaliación	Exame teórico individual sobre os contidos estudados.		
<b>Tema 3: Elementos a considerar no proceso de preparación técnica en Ximnasia Artística.</b>			
Contidos	3.1. Motivación. 3.2. Atención. 3.3. A transferencia no adestramento da técnica ximnástica.		
Metodoloxía	Clase maxistral. Discusión dirixida.		
Duración	1 hora.		
Actividades propostas	Revisión documental sobre os contidos. Análise crítica dos contidos presentados. Proxección de vídeos.		
Avaliación	Exame teórico individual sobre os contidos estudados.		
<b>Tema 4: O desenvolvemento das capacidades motrices no adestramento ximnástico.</b>			
Contidos	4.1. Importancia do desenvolvemento das capacidades motrices para o rendemento en XA. 4.2. Manifestacións das capacidades motrices en Ximnasia Artística. 4.3. O desenvolvemento das capacidades motrices no proceso de adestramento ximnástico: A adaptación. 4.4. Significación dos principios do adestramento no proceso de desenvolvemento das capacidades motrices en ximnasia artística.		
Metodoloxía	Clase maxistral. Discusión dirixida.		
Duración	1 hora.		
Actividades propostas	Revisión documental sobre os contidos. Análise crítica dos contidos presentados. Proxección de vídeos.		
Avaliación	Exame teórico individual sobre os contidos estudados.		
<b>Tema 5: Desenvolvemento da forza muscular para o rendemento en Ximnasia Artística.</b>			
Contidos	5.1. Consideracións previas. 5.2. Manifestacións da forza en Ximnasia Artística. 5.3. A forza muscular nas distintas etapas evolutivas do/a ximnasta. 5.4. Metodoloxía de desenvolvemento da forza en Ximnasia Artística		
Metodoloxía	Clase maxistral. Discusión dirixida.		
Duración	1 hora.		
Actividades propostas	Revisión documental sobre os contidos. Análise crítica dos contidos presentados. Proxección de vídeos.		
Avaliación	Exame teórico individual sobre os contidos estudados.		
<b>Tema 6: Desenvolvemento da amplitude de movemento para o rendemento na Ximnasia Artística.</b>			
Contidos	6.1. Consideracións previas. 6.2. Factores que condicionan a amplitude de movemento do/a ximnasta. 6.3. Tipos de flexibilidade en Ximnasia Artística. 6.4. A amplitude de movemento nas distintas etapas evolutivas do/a ximnasta.		

Contidos (temario teórico e práctico)			
Título		Cronograma	
		Inicio (1)	Fin (1)
	6.5. Metodoloxía de desenvolvemento da amplitude de movemento na Ximnasia Artística.		
Metodoloxía	Clase maxistral. Discusión dirixida.		
Duración	1 hora.		
Actividades propostas	Revisión documental sobre os contidos. Análise crítica dos contidos presentados. Proxección de vídeos.		
Avaliación	Exame teórico individual sobre os contidos estudados.		

(1) dd/mm/aa (14/11/05)

## Metodoloxía

Debemos entender por proceso metodolóxico o seguimento formal de la asignatura e a súa adecuación aos obxectivos propostos. Durante este proceso deben de cumprirse unha serie de valores específicos que garanten o éxito de todo o proceso de ensino - aprendizaxe:

- Adecuación do proceso á realidade dos alumnos.
- Relación directa teoría - práctica.
- Adecuación da práctica aos 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 á utilización de métodos será variada, dependendo das circunstancias de cada bloque temático e da intención final ou obxectivos destes. Pensando como Leguet<sup>1</sup> que os métodos non son xamais absolutos, senón que deben complementarse uns con outros, esta variedade de forma controlada, permitirá obter unha mellor aprendizaxe. Non obstante, optárase na medida do posible, por unha metodoloxía activa, que faga progresar ao alumno tanto desde o punto de vista da adquisición de coñecementos, como desde a formación de actitudes e hábitos, esperando o seu interese e promovendo a súa iniciativa.

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 o utilizar fundamentalmente, métodos de ensino CENTRADOS NO ALUMNO nos que a participación deste na toma de decisións, ou as súas posibilidades de creación, sexan cada vez maiores.

A metodoloxía virá determinada 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 aos propios contidos.
- d. O grado de implicación do alumno, referido a que o acto de ensinar sitúase moito máis alá do encontro regular destes co profesor no aula, é dicir, aquí o profesor aínda que posiblemente adopte un maior rol de actor, será posteriormente, a través de actividades complementarias e das reflexións pos - sesión, cando o alumno se implique en tarefas de tipo participativo - emancipativo.

Partindo desta premisa, o que si podemos facer é 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 coas peculiaridades da materia, coas súas esixencias e necesidades físicas, permitindo desenvolver a capacidade creativa no ensino ao poñer en práctica o carácter experimental desta.

Dentro do traballo docente e referíndose ao ensino de contidos teóricos, Vázquez Gómez<sup>2</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 ou fóra 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 do 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 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>3</sup>, un coñecemento teórico - práctico preciso da especialidade é

<sup>1</sup> Leguet, J. (1985). *Actions motrices en gymnastique sportive*. Paris: Vigot, p.37.

<sup>2</sup> Vázquez Gómez, G. (1975). *Técnicas de Trabajo en la Universidad*. Pamplona: Ediciones Universidad de Navarra, pp. 33-58

<sup>3</sup> Citado por Bourgeois, M. (1980). *Gymnastique sportive. Perspectives pédagogiques: école-club*. Paris: Vigot, p. 119.

indispensable para un ensino eficaz. Seguindo a Moston<sup>4</sup>, á hora de \*impartir os contidos prácticos podemos distinguir os seguintes estilos de ensino:

1. 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.
2. Descubrimiento 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.
3. 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.
4. 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:

#### Actividades propostas de carácter teórico:

- 1) Procura de información bibliográfica (biblioteca, Internet...).
- 2) Lecturas de documentos. Resumen, análise crítica e exposición en clase.
- 3) Debate e discusións sobre determinados temas.
- 4) Auto observación y análise en vídeo da propia execución técnica en algúns elementos básicos.
- 5) Traballos monográficos.

#### Actividades propostas de carácter práctico:

A parte das prácticas físicas programadas o 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, deseño e realización de actividades de quentamento.
- 2) Participación nas actividades do Festival Ximnástico: Xymnastrada InterINEF.
- 3) Asistencia a competicións de Ximnasia Artística.
- 4) Asistencia a adestramentos de Ximnasia Artística (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 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.

<sup>4</sup> M. Mosston & S. Ashworth (1993): op. Cit., Pg. 17.

Distribución ECTS

- $5,5 \text{ N}^\circ \text{ créditos ECTS} \times 27 = 148,5$  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	21	1,5	31,5	<b>52,5</b>	
	Discusión dirixida	1	2	2	<b>3</b>	
	Traballo por grupos	2	2	4	<b>6</b>	
Clases prácticas	Mando directo	18	1	18	<b>36</b>	
	Asignación de tarefas	4	1	4	<b>8</b>	
	Ensino recíproco	2	1	2	<b>4</b>	
	Traballo práctico en grupo	2	1	2	<b>4</b>	
Traballo tutelado	Traballo académico dirixido					
Seminarios, conferencias, congresos, obradoiros e/ou adestramentos						
Titorías	Titorías clases teóricas de aula					
	Titorías clases prácticas			10	<b>10</b>	
Estudio de preparación de exames	Clases teóricas de aula			8	<b>8</b>	
	Clases prácticas			12	<b>12</b>	
Realización de exames	Exame clases teóricas	2			<b>2</b>	
	Exame prácticas	2			<b>2</b>	
Revisión de exames	Exame clases teóricas			1	<b>1</b>	
	Exame prácticas	--				
<b>Total</b>		<b>54</b>		<b>94,5</b>	<b>148,5</b>	<sup>(2)</sup> <b>5,5</b>

(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

### Bibliografía básica:

#### BLOQUE I

- Agabro, R. Y Gimnaghi, L. (1987). Le parallele asimmetriche. Roma: Società Stampa Sportiva.
- Carrasco, R. (1979). L'activité du debutant. Gymnastique aux agrés. Paris: Vigot.
- Cartoni, A. Y Putzu, D. (1990). Ginnastica artistica femminile. Milan: Edi-ermes.
- Frontera, J. & Aquino, F.(1985). Gimnasia deportiva masculina. Técnica y metodología. Buenos Aires: Stadium.
- Gajdos, A. (1983). Préparation et entraînement à la gymnastique sportive. Paris: Editions amphora.
- Gaverdovskij, J. Y Smolevskij, V. (1984). Organizzazione, programmazione, tecnica dell'allenamento nella ginnastica artistica. Roma: Società Stampa Sportiva.
- Gaverdovskij, J. & Smolevskij, V.(1996). Tratado general de gimnasia artística deportiva. Barcelona: Paidotribo.
- Grandi, B. (1989). Didattica e metodologia della ginnastica artistica. Roma: Società Stampa Sportiva.
- Gula, D.A.(1990). Dance choreography for competitive gymnastics. New York: Human Kinetics.
- Kaneko, A.(1980). Gymnastique olympique. Paris: Vigot.
- Knirsch, K. (1974). Manual de gimnasia artística. Madrid: Castilla.
- Manoni, A.(1988). La ginnastica da campione. Roma: Gremese editore.
- Masino, P. & Chautemps G. (1982). La Barre fixe. Paris: Vigot.
- Piard, R. & Piard C. (1981). Gimnasia deportiva femenina. Barcelona: Hispano-Europea.
- Readhead, L.I. (1993). Manual de entrenamiento de Gimnasia Masculina. Barcelona: Paidotribo.
- Still, C. (1993). Manual de Gimnasia Artística Femenina. Barcelona: Paidotribo.
- Ukran, M.L. (1978). Gimnasia Deportiva. Zaragoza: Acribia.

#### BLOQUE II

- F.I.G. (2005). Código de puntuación Gimnasia Artística Femenina. <http://www.fig-gymnastics.com>.
- F.I.G. (1993). Código de puntuación Gimnasia Artística Masculina. <http://www.fig-gymnastics.com>.

#### BLOQUE III

- Batini, G. (1988). Nozioni fondamentali di meccanica applicata alla ginnastica artistica. Roma: Società Stampa Sportiva.
- Donskoi, D. & Zatsiorski, V. (1988). Biomecánica de los ejercicios físicos. La Habana: Pueblo y educación.
- Gaverdovskij, J.K. & Smolevskij, V.M. (1984). Organizzazione, programmazione, tecnica dell'allenamento nella ginnastica artistica. Roma: Società Stampa Sportiva.
- Gaverdovskij, J. & Smolevskij, V.(1996). Tratado general de gimnasia artística deportiva. Barcelona: Paidotribo.
- Gerald, G.S. (1980). Biomechanics of women's gymnastics. Louisiana: Frank Hubert.
- Hay, J.G. (1980). Biomécanique des techniques sportives. Paris: Vigot.
- Manoni, A. (1987). Biomeccanica e divisione strutturale della ginnastica artistica. Roma: Società Stampa Sportiva.
- Smith, T. (1993). Biomecánica y gimnasia. Barcelona: Paidotribo.

#### BLOQUE IV

- Carrasco, R. (1980). Gymnastique aux agrés - Préparation physique. Paris: Vigot.
- Carrasco, R.(1977). Essai de systématique d'enseignement de la gymnastique aux agrés. Paris: Vigot.
- Carrasco, R.(1979). L'activité du debutant, gymnastique aux agrés. Paris: Vigot.
- Cartoni, A. Y Putzu, D. (1990). Ginnastica artistica femminile. Milan: Edi-ermes.
- Egger, K.(1975). Transfert, un exemple tire de la gymnastique aux agrés. Jeunesse et sport, 10, 246-247.
- F.F.G. (1982). Memento de l'entraîneur. Documentation technique, pédagogique et administrative. Paris: F.F.G..
- Gajdos, A.(1983). Préparation et entraînement à la gymnastique sportive. Paris: Amphora.
- Gaverdovskij, J. & Smolevskij, V.(1996). Tratado general de gimnasia artística deportiva. Barcelona: Paidotribo.
- Gaverdovskij, J.K. & Smolevskij, V.M. (1984). Organizzazione, programmazione, tecnica dell'allenamento nella ginnastica artistica. Roma: Società Stampa Sportiva.
- González Badillo, J. J. & Gorostiaga Ayeararán, E. (1995). Fundamentos del entrenamiento de la fuerza. Barcelona: Inde.
- Grandi, B. (1989). Didattica e metodologia della ginnastica artistica. Roma: Società Stampa Sportiva.
- López, J.(1990). Influencia de la dominancia lateral manual y podal en movimientos gimnásticos que implican giros sobre el eje de rotación longitudinal corporal. Tesis Doctoral. Granada: Servicio de publicaciones de la Universidad de Granada.
- Manoni, A.(1988). La ginnastica da campione. Roma: Gremese editore.
- Olislagers, P.(1984). Lateralite du gymnaste et sens preferentiel individuel de rotation longitudinale. Revue de l'education physique, 3, 23-28.
- Readhead, L.I. (1993). Manual de entrenamiento de Gimnasia Masculina. Barcelona: Paidotribo.
- Ruiz, L.M. (1994). Deporte y aprendizaje. Procesos de adquisición y desarrollo de habilidades. Madrid: Visor.
- Ukran, M.L. (1978). Gimnasia Deportiva. Zaragoza: Acribia.
- Ukran, M.L.(1979). Metodología del entrenamiento en Gimnasia deportiva. Zaragoza: Acribia.

#### BLOQUE V

- Faria, I. E. & Faria, E. W. (1989). Relationship of the anthropometric and physical characteristics of male junior gymnasts to performance. Journal of sports medicine and physical fitness, 29, 369-379.
- F.F.G.(1982). Memento de l'entraîneur. Documentation technique, pédagogique et administrative. Paris: F.F.G..
- Gajdos, A.(1983). Préparation et entraînement à la gymnastique sportive. Paris: Amphora.

- Gaverdovskij, J. & Smolevskij, V.(1984). Organizzazione, programmazione, tecnica dell'allenamento nella ginnastica artistica. Roma: Società Stampa Sportiva.
- Gaverdovskij, J. & Smolevskij, V.(1996). Tratado general de gimnasia artística deportiva. Barcelona: Paidotribo.
- Grandi, B.(1989). Didattica e metodologia della ginnastica artistica. Roma: Società Stampa Sportiva.
- Morenilla Burló, L; López Bedoya, J. & Vernetta Santana, M. (1996). Utilización de procedimientos de detección y selección deportiva en la etapa de iniciación a la gimnasia artística. Indicadores para la detección de talentos deportivos. Vol. 3, 69 - 101, 1996, España. CL. Madrid: Consejo Superior de Deportes.
- Palloti, R. & Putzu, D.(1988). Programmazione dell'allenamento nella ginnastica artistica. Roma: Tipar.
- Petiot, B. & col.(1987). World identification systems for gymnastic talent. Montreal: Sport Psyche Editions.
- Ukran, M.L.(1979). Metodología del entrenamiento en Gimnasia deportiva. Zaragoza: Acribia.
- Van Poelvoorde, F. & Levarlet-Joye, H. (1988). Bilan de capacités motrices des enfants gymnastes et non sportifs de 7 a 10 ans. EPS: Education physique et sport, 3-15.

#### Recursos web:

[www.migimnasia.com](http://www.migimnasia.com)  
[www.fig.com](http://www.fig.com)  
[www.gimnasia-aerobica/erraki.es](http://www.gimnasia-aerobica/erraki.es)  
<http://cetate.com/Gymnastics/News.asp>  
<http://www.intlqymnast.com/>  
<http://www.ffgym.asso.fr/>  
<http://www.gympor.com/>

#### Outros materiais de apoio:

- Videos Gimnastradas
- Videos competiciones de gimnasia
- Videos entrenamientos gimnasia

Avaliación
<b>Consideracións xerais:</b>
<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 operatividade retroactiva. Trátase dun <i>feed - back</i>, dunha retroalimentación que tende a localizar calquera aspecto dos implicados na aprendizaxe que ocasione unha desviación. 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 de 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 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 corrixirse.</p> <p><b>1. A avaliación continua do alumno:</b> Se levará a cabo mediante:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- A observación e 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><b>2. A avaliación parcial do alumno:</b> Realización de controles periódicos sobre cada un dos capítulos do programa. Estes controis serán de dous tipos:</p> <p><b>2.1. Avaliación teórica:</b> Realización de probas teóricas sobre os diferentes bloques temáticos. Estas probas valoraranse de 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 das probas de avaliación.</li><li>- Gardar coherencia cos obxectivos concretos establecidos durante o curso académico.</li></ul> <p><b>2.2. Avaliación práctica:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Execución práctica dos elementos ximnásticos fundamentais estudados.</li><li>Execución de axudas para a aprendizaxe dos devanditos elementos.</li><li>Composición e execución dun exercicio de competición nun dos aparellos estudados durante o curso.</li></ol> <p>Para superar a avaliación práctica será necesario aprobar as probas prácticas sobre elementos ximnásticos fundamentais (a e b).</p>
<b>Aspectos e criterios de avaliación:</b>

## A CUALIFICACIÓN DOS ALUMNOS:

A cualificación dos alumnos efectuarase tendo en conta o mencionado anteriormente en canto á súa avaliación.

Porcentaxes dos diferentes elementos na cualificación final:

PROBAS TEÓRICAS Ao final de cada bloque temático / asignatura  <b><u>APROBADO IMPRESCINDIBLE PARA SUPERAR A ASIGNATURA</u></b>	<b>50%</b>
PROBAS PRÁCTICAS 1. Elementos técnicos estudados: execución e axudas 2. Exercicio libre: composición e execución  <b><u>APROBADO IMPRESCINDIBLE PARA SUSPERAR LA ASIGNATURA</u></b>	<b>20%</b> <b>10%</b>
ASISTENCIA E PARTICIPACIÓN - Asistencia ao 90% de sesións teórico – prácticas	<b>10%</b>
TRABALLOS TEÓRICO – PRÁCTICOS	<b>10%</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.

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 da facultade) e a asistencia ás diferentes competicións de carácter autonómico.

## HORARIOS DE CLASE

Profesor/a					
Nome				Lingua	
LUIS MORENILLA BURLO				ESPAÑOL	
Horarios 1º Cuadrimestre					
Hora	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
13:00 – 14:00	<b>Teoría Aula 04</b>				
14:00 – 15:00	<b>Teoría e Práctica Saa de usos múltiples</b>				
16:00 – 18:00			<b>Teoría e Práctica Saa de usos múltiples</b>		

## HORARIOS DE EXAME

Convocatorias e horarios				
Convocatoria	Día	Hora	Centro	Aula
Decembro	4 Decembro	16:00	Facultade CCDEF	Salón de Actos
1º Cuadrimestre	5 Febreiro	18:00	Facultade CCDEF	Salón de Actos
Setembro	13 Setembro	11:00	Facultade CCDEF	Salón de Actos