



## Guía Docente

| Guía Docente          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |          |                    |                       |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------|-----------------------|
| Datos Identificativos |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |          |                    | 2017/18               |
| Asignatura (*)        | Habilidades ximnásticas e a súa didáctica                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |          | Código             | 620G01009             |
| Titulación            | Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |                    |                       |
| Descriptor            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |          |                    |                       |
| Ciclo                 | Período                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Curso    | Tipo               | Créditos              |
| Grao                  | 1º cuatrimestre                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Primeiro | Obrigatoria        | 6                     |
| Idioma                | CastelánGalego                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |                    |                       |
| Modalidade docente    | Presencial                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |          |                    |                       |
| Prerrequisitos        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |          |                    |                       |
| Departamento          | Educación Física e Deportiva                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |          |                    |                       |
| Coordinación          | Morenilla Burlo, Luis                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |          | Correo electrónico | luis.morenilla@udc.es |
| Profesorado           | Morenilla Burlo, Luis                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |          | Correo electrónico | luis.morenilla@udc.es |
|                       | Sierra Palmeiro, Elena                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |          |                    | elena.sierra@udc.es   |
| Web                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |          |                    |                       |
| Descrición xeral      | <p>As competencias establecidas para o módulo de FUNDAMENTOS DOS DEPORTES, no que se integra a materia, nos indican que ésta desenvólvese basicamente sobre o estudo das habilidades motrices ximnásticas como conductas psicomotrices e os seus contidos como recursos educativos en educación física e en iniciación deportiva.</p> <p>O estudo das habilidades ximnásticas é un labor bastante extensa, en primeiro lugar pola diversidade de modalidades competitivas que suscita este deporte que integra una variedade de actividades motoras. 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 nestas actividades.</p> <p>Como iniciación deportiva adóitase entender o momento e período no que unha persoa comeza a aprender unha habilidade específica ou un deporte en concreto. Neste sentido o desenvolvemento das habilidades ximnásticas pola súa elevada implicación perceptiva, a variedade de accións motrices e o enfrontamento a situacións de carácter inhabitual para o suxeito posibilitarán un enriquecemento motriz e unha transferencia positiva para futuras aprendizaxes de habilidades específicas deportivas.</p> <p>Conxugar isto coa idea de capacitar ao estudante do Grao en Ciencias da Actividade e do Deporte da UDC como docente, fainos enfocar a asignatura cara á utilización do ensino das habilidades ximnásticas no medio escolar, polo que o tratamento da materia intenta ser global, de forma que se poida ofrecer durante a duración da materia unha visión ampla das posibilidades da ximnasia como ?útil? ou ?ferramenta? na formación integral do alumno.</p> |          |                    |                       |

## Competencias do título

| Código | Competencias do título                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A1     | Comprender os beneficios do deporte como experiencia de lecer para ser capaz de incluír os indicadores fundamentais na planificación e atender os mesmos no desenvolvemento da práctica de lecer, considerando o xénero, a idade e a discapacidade, e analizando con enfoque crítico as estratexias de discriminación positiva. |
| A5     | Fomentar a convivencia, estimulando e poñendo en valor a capacidade<br><br>de constancia, esforzo e disciplina dos participantes nas actividades de educación física e deportiva.                                                                                                                                               |
| A7     | Promover e avaliar a formación de hábitos de actividade física e deporte ao longo do ciclo vital, considerando que a idade, o xénero ou a discapacidade son variables que necesitan da intervención consciente para favorecer a igualdade de oportunidades.                                                                     |
| A8     | Deseñar, desenvolver, e avaliar os procesos de ensino ? aprendizaxe, relativos á actividade física e o deporte, con atención e titorización segundo as características individuais e contextuais das persoas (xénero, idade, discapacidade, culturas, etc.).                                                                    |
| A9     | Elaborar propostas curriculares para as distintas etapas no marco institucional dun centro educativo, desenvolvendo os elementos da programación didáctica da área de E. Física, con arranxo á lexislación vixente e ao proxecto educativo de centro.                                                                           |



|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A11 | Posuír o conxunto de habilidades ou competencias docentes que faciliten o proceso de ensino-aprendizaxe na aula de educación física.                                                                                                                                                                                                                 |
| A14 | Deseñar, planificar, avaliar técnico-cientificamente e desenvolver programas de exercicios orientados á prevención, a reeducación, a recuperación e readaptación funcional nos diferentes ámbitos de intervención: educativo, deportivo e de calidade de vida, considerando, cando fose necesario as diferenzas por idade, xénero, ou discapacidade. |
| A18 | Deseñar e aplicar métodos adecuados para o desenvolvemento e a avaliación técnico-científica das habilidades motrices básicas nas diferentes etapas evolutivas do ser humano, considerando o xénero.                                                                                                                                                 |
| A25 | Identificar e comprender os requisitos psicomotores e sociomotores das habilidades deportivas, executando basicamente as habilidades motrices específicas dun conxunto de deportes, considerando as diferenzas por xénero.                                                                                                                           |
| A26 | Identificar e aplicar as peculiaridades didácticas de cada especialidade deportiva na intención pedagóxica dos diferentes ámbitos de intervención.                                                                                                                                                                                                   |
| A27 | Aplicar os principios cinesiolóxicos, fisiolóxicos, biomecánicos, comportamentais e sociais nos contextos educativo, recreativo, da actividade física e saúde e do adestramento deportivo, recoñecendo as diferenzas biolóxicas entre homes e mulleres e a influencia da cultura de xénero nos hábitos de vida dos participantes.                    |
| A33 | Seleccionar e saber utilizar o material e equipamento deportivo adecuado para cada tipo de actividade físico-deportiva no contexto educativo, deportivo, recreativo e da actividade física e saúde.                                                                                                                                                  |
| B1  | Coñecer e posuír a metodoloxía e estratexia necesaria para a aprendizaxe nas ciencias da actividade física e do deporte.                                                                                                                                                                                                                             |
| B2  | Resolver problemas de forma eficaz e eficiente no ámbito das ciencias da actividade física e do deporte.                                                                                                                                                                                                                                             |
| B3  | Traballar nos diferentes contextos da actividade física e o deporte, de forma autónoma e con iniciativa, aplicando o pensamento crítico, lóxico e creativo.                                                                                                                                                                                          |
| B4  | Trabajar de forma colaboradora, desenvolvendo habilidades, de liderado, relación interpersoal e traballo en equipo.                                                                                                                                                                                                                                  |
| B7  | Xestionar a información.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| B8  | Desenvolver hábitos de excelencia e calidade nos diferentes ámbitos do exercicio profesional.                                                                                                                                                                                                                                                        |
| B10 | Saber aplicar as tecnoloxías da información e comunicación (TIC) ao ámbito das Ciencias da Actividade Física e do Deporte.                                                                                                                                                                                                                           |
| B11 | Desenvolver competencias para a adaptación a novas situacións e resolución de problemas, e para a aprendizaxe autónoma.                                                                                                                                                                                                                              |
| B12 | Coñecer os principios éticos necesarios para o correcto exercicio profesional e actuar de acordo con eles.                                                                                                                                                                                                                                           |
| B17 | Promover e avaliar actividades de ampliación curricular, referentes á creación de hábitos autónomos de actividade física e deporte.                                                                                                                                                                                                                  |
| C1  | Expresarse correctamente, tanto de forma oral coma escrita, nas linguas oficiais da comunidade autónoma.                                                                                                                                                                                                                                             |
| C3  | Utilizar as ferramentas básicas das tecnoloxías da información e as comunicacións (TIC) necesarias para o exercicio da súa profesión e para a aprendizaxe ao longo da súa vida.                                                                                                                                                                      |
| C6  | Valorar criticamente o coñecemento, a tecnoloxía e a información dispoñible para resolver os problemas cos que deben enfrontarse.                                                                                                                                                                                                                    |
| C7  | Asumir como profesional e cidadán a importancia da aprendizaxe ao longo da vida.                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| C8  | Valorar a importancia que ten a investigación, a innovación e o desenvolvemento tecnolóxico no avance socioeconómico e cultural da sociedade.                                                                                                                                                                                                        |

| Resultados da aprendizaxe                                                                                                           |     |                        |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------------------------|----|
| Resultados de aprendizaxe                                                                                                           |     | Competencias do título |    |
| Deseñar, desenvolver e avaliar os procesos de ensino - aprendizaxe relativos ás habilidades ximnásticas                             | A8  | B1                     | C1 |
|                                                                                                                                     | A9  | B2                     | C6 |
|                                                                                                                                     | A11 | B4                     |    |
|                                                                                                                                     | A14 | B11                    |    |
|                                                                                                                                     | A26 |                        |    |
| Planificar, desenvolver e avaliar a realización de programas de deporte escolar relacionados coa materia                            | A7  | B1                     | C7 |
|                                                                                                                                     | A18 | B3                     |    |
|                                                                                                                                     |     | B10                    |    |
| Aplicar os principios fisiolóxicos, biomecánicos, comportamentais e sociais, á proposta de tarefas do ensino no contexto ximnástico | A25 | B1                     | C6 |
|                                                                                                                                     | A27 | B7                     |    |
| Seleccionar e saber utilizar o material e equipamento deportivo adecuado ás habilidades ximnásticas                                 | A33 | B4                     | C8 |
|                                                                                                                                     |     | B12                    |    |



|                                                                                                                     |                |           |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------|----|
| Promover e avaliar a formación de hábitos perdurables e autónomos de práctica da ximnasia entre a poboación escolar | A1<br>A5<br>A7 | B8<br>B17 | C3 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------|----|

| Contidos                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Temas                                                                                                                                                                               | Subtemas                                                                                                                                                                                      |
| BLOQUE TEMÁTICO I: INTRODUCCIÓN Ó ESTUDO DAS HABILIDADES XIMNÁSTICAS<br>Tema I.1: Conceptos xerais                                                                                  | I.1.1. Motricidade ximnástica e habilidade ximnástica<br>I.1.2. As habilidades ximnásticas corporais<br>I.1.3. As habilidades ximnásticas manipulativas                                       |
| BLOQUE TEMÁTICO I: INTRODUCCIÓN Ó ESTUDO DAS HABILIDADES XIMNÁSTICAS<br>Tema I.2: Carácter motor das habilidades ximnásticas                                                        | I.2.1. Accións motrices nas habilidades ximnásticas<br>I.2.2. Características básicas do xesto ximnástico                                                                                     |
| BLOQUE TEMÁTICO II: DIDÁCTICA DAS HABILIDADES XIMNÁSTICAS<br>Tema II.1: O proceso de aprendizaxe das habilidades ximnásticas                                                        | II.1.1. Fases na aprendizaxe ximnástica<br>II.1.2. Etapas fundamentais na formación ximnástica<br>II.1.3. Propostas metodolóxicas no ensino das habilidades ximnásticas                       |
| BLOQUE TEMÁTICO II: DIDÁCTICA DAS HABILIDADES XIMNÁSTICAS<br>Tema II.2: A intervención práctica no proceso de ensino - aprendizaxe                                                  | II.2.1. A intervención manual<br>II.2.2. Utilización de material pedagóxico e de seguridade                                                                                                   |
| BLOQUE TEMÁTICO II: DIDÁCTICA DAS HABILIDADES XIMNÁSTICAS<br>Tema II.3: A habilidade ximnástica no ámbito escolar                                                                   | II.3.1. Dimensión educativa das habilidades ximnásticas<br>II.3.2. Obxectivos das habilidades ximnásticas<br>II.3.3. Directrices didácticas no ensino das habilidades segundo o nivel escolar |
| BLOQUE TEMÁTICO III: FUNDAMENTOS TÉCNICOS E METODOLÓXICOS DAS HABILIDADES XIMNÁSTICAS ACROBÁTICAS<br>Tema III.1: Habilidades ximnásticas acrobáticas básicas individuais sobre chan | III.1.1. Rodamientos e iniciación ós xiros libres<br>III.1.2. Inversións                                                                                                                      |
| BLOQUE TEMÁTICO III: FUNDAMENTOS TÉCNICOS E METODOLÓXICOS DAS HABILIDADES XIMNÁSTICAS ACROBÁTICAS<br>Tema III.2: Habilidades ximnásticas acrobáticas básicas colectivas sobre chan  | III.2.1. Iniciación ás habilidades estáticas o de equilibrio<br>III.2.2. Iniciación ás habilidades dinámicas                                                                                  |
| BLOQUE TEMÁTICO III: FUNDAMENTOS TÉCNICOS E METODOLÓXICOS DAS HABILIDADES XIMNÁSTICAS ACROBÁTICAS<br>Tema III.3: Habilidades ximnásticas acrobáticas básicas sobre aparatos         | III.3.1. Iniciación ás habilidades desde a suspensión<br>III.3.2. Iniciación ás habilidades desde o apoio                                                                                     |
| BLOQUE TEMÁTICO IV: FUNDAMENTOS TÉCNICOS E METODOLÓXICOS DAS HABILIDADES XIMNÁSTICAS NON ACROBÁTICAS<br>Tema IV.1. Os desplazamentos                                                | IV.1.1.- Iniciación aos desplazamentos<br>IV.1.2.- Iniciación aos desplazamentos rítmicos                                                                                                     |
| BLOQUE TEMÁTICO IV: FUNDAMENTOS TÉCNICOS E METODOLÓXICOS DAS HABILIDADES XIMNÁSTICAS NON ACROBÁTICAS<br>Tema IV.2. Os saltos                                                        | IV.2.1.- Iniciación aos saltos en diferentes superficies ximnásticas<br>IV.2.2.- Iniciación aos saltos ximnásticos                                                                            |
| BLOQUE TEMÁTICO IV: FUNDAMENTOS TÉCNICOS E METODOLÓXICOS DAS HABILIDADES XIMNÁSTICAS NON ACROBÁTICAS<br>Tema IV.3. Os equilibrios                                                   | IV.3.1.- Iniciación aos equilibrios individuais<br>IV.3.2.- Iniciación aos equilibrios colectivos                                                                                             |



|                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| BLOQUE TEMÁTICO IV: FUNDAMENTOS TÉCNICOS E METODOLÓXICOS DAS HABILIDADES XIMNÁSTICAS NON ACROBÁTICAS<br>Tema IV.4. As mobilizacións da columna vertebral    | IV.4.1.- Iniciación ás mobilizacións da columna vertebral en apoio de mans<br>IV.4.2.- Iniciación ás mobilización da columna vertebral en apoio de peito                           |
| BLOQUE TEMÁTICO IV: FUNDAMENTOS TÉCNICOS E METODOLÓXICOS DAS HABILIDADES XIMNÁSTICAS NON ACROBÁTICAS<br>Tema IV.5. As habilidades ximnásticas manipulativas | IV.5.1.- Iniciación ás habilidades ximnásticas con cordas<br>IV.5.2.- Iniciación ás habilidades ximnásticas con pelotas<br>IV.5.3.- Iniciación ás habilidades ximnásticas con aros |

| Planificación                                                                                                            |                                                        |                   |                                           |              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------|--------------|
| Metodoloxías / probas                                                                                                    | Competencias                                           | Horas presenciais | Horas non presenciais / traballo autónomo | Horas totais |
| Actividades iniciais                                                                                                     | A1 A25 B7 C7                                           | 2                 | 0                                         | 2            |
| Aprendizaxe colaborativa                                                                                                 | A5 A11 A18 B1 B2 B3 B4 B11                             | 4                 | 4                                         | 8            |
| Discusión dirixida                                                                                                       | A14 A26 B12 C1 C8                                      | 2                 | 0                                         | 2            |
| Eventos científicos e/ou divulgativos                                                                                    | A7 A27 B8 B10 C3 C6                                    | 0                 | 5                                         | 5            |
| Obradoiro                                                                                                                | A5 A8 A11 A18 A26 A27 A33                              | 0                 | 8                                         | 8            |
| Portafolios do alumno                                                                                                    | A7 A8 A9 A11 A18 A25 A26 A33 B1 B3 B4 B7 B10 B17 C1 C3 | 0                 | 15                                        | 15           |
| Proba mixta                                                                                                              | A1 A7 A8 A9 A11 A14 A18 A25 A26 A27 A33 B1 B7 C1       | 3                 | 9                                         | 12           |
| Resumo                                                                                                                   | A11 A26 A27 B7 C1 C6                                   | 0                 | 6                                         | 6            |
| Saídas de campo                                                                                                          | A1 A5 A7 A9 A25 A26 A27 B1 B3 B11 B17 C7               | 0                 | 3                                         | 3            |
| Sesión maxistral                                                                                                         | A1 A8 A9 A11 A14 A18 A25 A26 A27 B7 B12                | 7                 | 7                                         | 14           |
| Solución de problemas                                                                                                    | A5 A8 A9 A11 A18 A26 A33 B1 B2 B4 B11                  | 0                 | 12                                        | 12           |
| Proba práctica                                                                                                           | A11 A25 A26 A33 B2 B8                                  | 2                 | 4                                         | 6            |
| Práctica de actividade física                                                                                            | A1 A5 A7 A11 A14 A18 A25 A26 A27 A33 B1 B3 B4 B8 B12   | 30                | 24                                        | 54           |
| Atención personalizada                                                                                                   |                                                        | 3                 | 0                                         | 3            |
| *Os datos que aparecen na táboa de planificación son de carácter orientativo, considerando a heteroxeneidade do alumnado |                                                        |                   |                                           |              |

| Metodoloxías |            |
|--------------|------------|
| Metodoloxías | Descrición |



|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Actividades iniciais                  | Presentación dos profesores e da guía docente da materia. Os alumnos completarán un cuestionario sobre coñecementos e experiencias na práctica de actividades ximnásticas                                                                                                                                                                                                                             |
| Aprendizaxe colaborativa              | Organización da clase en pequenos grupos nos que o alumnado traballa conxuntamente na resolución das tarefas motoras asignadas polos profesores                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Discusión dirixida                    | Debate sobre contidos da materia previa lectura da documentación aportada polos profesores                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Eventos científicos e/ou divulgativos | Asistencia a cursos, seminarios, simposios, xornadas ou congresos relacionados co ensino e o adestramento das habilidades ximnásticas, especialmente aos FESTIVAIS XIMNÁSTICOS INTERUNIVERSITARIOS                                                                                                                                                                                                    |
| Obradoiro                             | Asistencia a prácticas de aprendizaxe e adestramento no obradoiro de actividades ximnásticas desenvolvido polo GRUPO GYMNAESTRADA                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Portafolios do alumno                 | Cartafol realizado en grupos de dous ou tres estudantes cuxa información baséase en recompilar, ordenar e completar as descrições técnicas e as tarefas de aprendizaxe para cada unha das habilidades ximnásticas estudadas en clase.<br>A información escrita deberase acompañar de imaxes fixas ou en movemento dos autores realizando as diferentes tarefas de aprendizaxe recollidas no documento |
| Proba mixta                           | Componse dun exame coas seguintes características:<br>- Probas escritas compostas por preguntas de ensaio e de resposta breve.                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Resumo                                | Elaboración e entrega de síntese da información presentada polos profesores en relación con algúns dos contidos da materia                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Saídas de campo                       | Observación de sesións de ensino ou adestramento en escolas ou clubs dedicados á práctica ximnástica                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Sesión maxistral                      | Exposición oral con apoio multimedia, por parte dos profesores, dos contidos da materia. A pesar das características concretas desta metodoloxía, o profesor interactuará co alumno, expondo cuestións para resolver.                                                                                                                                                                                 |
| Solución de problemas                 | Traballo grupal dos alumnos no que terán que compor e executar un exercicio de conxunto integrando os diferentes tipos de habilidades estudadas e cumprindo as esixencias expostas polos profesores                                                                                                                                                                                                   |
| Proba práctica                        | Componse dun exame coas seguintes características:<br>- Probas prácticas compostas por diversas tarefas motoras estudadas nas sesións presenciais a executar.                                                                                                                                                                                                                                         |
| Práctica de actividade física         | Práctica por parte dos alumnos das tarefas motoras propostas polos profesores en relación cos contidos de aprendizaxe                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

| Atención personalizada        |                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Metodoloxías                  | Descrición                                                                                                                                                                                                                                          |
| Solución de problemas         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Asistencia as titorías individualizadas</li> <li>- Organización de titorías colectivas, enfocadas especialmente a solucionar problemas relacionados coa práctica das tarefas motoras da materia</li> </ul> |
| Sesión maxistral              |                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Resumo                        |                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Portafolios do alumno         |                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Discusión dirixida            |                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Práctica de actividade física | Os estudantes con matrícula parcial que acrediten unha asistencia superior ao 50% das sesións presenciais da materia so deben obter o 50% da máxima puntuación posible nas diferentes partes da PROEBA MIXTA para considerarlas superadas.          |

| Avaliación            |                                             |                                                                                                                                                                                                     |               |
|-----------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Metodoloxías          | Competencias                                | Descrición                                                                                                                                                                                          | Cualificación |
| Solución de problemas | A5 A8 A9 A11 A18<br>A26 A33 B1 B2 B4<br>B11 | Traballo grupal dos alumnos no que terán que compor e executar un exercicio de conxunto integrando os diferentes tipos de habilidades estudadas e cumprindo as esixencias expostas polos profesores | 10            |



|                       |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Proba mixta           | A1 A7 A8 A9 A11 A14<br>A18 A25 A26 A27<br>A33 B1 B7 C1          | <p>Integra as seguintes probas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Proba escrita composta por preguntas de ensaio e de resposta breve sobre os CONTIDOS DE HABILIDADES NON ACROBÁTICAS. Aporta o 20% á cualificación final. É IMPRESCINDIBEL SUPERAR ESTA PROBA PARA APROBAR A MATERIA.</li> <li>- Proba escrita composta por preguntas de ensaio e de resposta breve sobre os CONTIDOS DE HABILIDADES ACROBÁTICAS. Aporta o 20% á cualificación final. É IMPRESCINDIBEL SUPERAR ESTA PROBA PARA APROBAR A MATERIA.</li> </ul> <p>As probas escritas estarán disponibles no idioma de impartición da materia si se desesa noutro idioma solicitarase cunha semán de antelación á data de celebración.</p> | 40 |
| Portafolios do alumno | A7 A8 A9 A11 A18<br>A25 A26 A33 B1 B3<br>B4 B7 B10 B17 C1<br>C3 | <p>Cartafol realizado en grupos de dous ou tres estudantes cuxa información baséase en recompilar, ordenar e completar as descrições técnicas e as tarefas de aprendizaxe para cada unha das habilidades ximnásticas estudadas en clase.</p> <p>A información escrita deberase acompañar de imaxes fixas ou en movemento dos autores realizando as diferentes tarefas de aprendizaxe recollidas no documento.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 10 |
| Proba práctica        | A11 A25 A26 A33 B2<br>B8                                        | <p>Integra as seguintes probas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Proba motriz sobre TAREFAS DE APRENDIZAXE DE HABILIDADES NON ACROBÁTICAS. Aporta o 20% á cualificación final. É IMPRESCINDIBEL SUPERAR ESTA PROBA PARA APROBAR A MATERIA.</li> <li>- Proba motriz sobre TAREFAS DE APRENDIZAXE DE HABILIDADES ACROBÁTICAS. Aporta o 20% á cualificación final. É IMPRESCINDIBEL SUPERAR ESTA PROBA PARA APROBAR A MATERIA.</li> <li>- Proba de axilidade ximnástica igual á presente nas probas de acceso ao grao.</li> </ul> <p>Considerarase superada coa obtención da puntuación mínima exposta ao principio do curso. É IMPRESCINDIBEL SUPERAR ESTA PROBA PARA APROBAR A MATERIA.</p>              | 40 |

## Observacións avaliación

A PARTICIPACIÓN DO ALUMNO NAS SESIÓNS PRESENCIAIS É UN FACTOR QUE DETERMINA O PROCESO DE AVALIACIÓN

Os alumnos que participen, como mínimo, no 70% das sesións deben obter o 50% da máxima puntuación posible nas diferentes partes da PROBA MIXTA para consideralas superadas.

Os alumnos que NON participen, como mínimo, no 70% das sesións deben obter o 65% da máxima puntuación posible nas diferentes partes da PROBA MIXTA para consideralas superadas.

OS ALUMNOS DISCAPACITADOS O INCAPACITADOS TEMPORALMENTE PARA A PRÁCTICA MOTRIZ, PODERÁN SOLICITAR A ADAPTACIÓN DAS TAREFAS MOTRICES A REALIZAR NAS SESIÓNS E NAS PROBAS DE AVALIACIÓN, NEL GRADO QUE AS COMPETENCIAS DA MATERIA O PERMITAN.

MOI IMPORTANTE: ADEMAIS DE SUPERAR AS PROBAS OBRIGATORIAS, PARA APROBAR A MATERIA É NECESARIO QUE A SUMA DE TODOS OS APARTADOS QUE COMPÓN A AVALIACIÓN SEXA IGUAL O SUPERIOR AO 50% DA PUNTUACIÓN MÁXIMA POSIBLE. TODAS AQUELAS PARTES XA APROBADAS NA AVALIACIÓN CONSERVARANSE APROBADAS ATA QUE O ALUMNO APROBE A MATERIA NA SÚA TOTALIDADE

## Fontes de información



|                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Bibliografía básica</b>         | <p>BLOQUE TEMÁTICO 1: Bourgeois, M. (1980). Gymnastique sportive. Perspectives pedagogiques école-club. París: Vigot. Bourgeois, M. (1999). Didáctica de la gimnasia. Gimnasia para el alumno: el placer de aprender. Madrid: Biblioteca nueva. 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. Cassagne, M. (1990). Gymnastique rythmique sportive. París: Amphora. Le Camus, C. (1982). La gymnastique rythmique sportive et sa valeur educative. París: Vrin. Leguet, J. (1985). Actions motrices en gymnastique sportive. París: Vigot. Sierra, E. (1992). Actividades gimnásticas: G.R.D.. Tomo I. Cuadernos técnico-pedagogicos. La Coruña: Agrupación deportiva</p> <p>BLOQUE TEMÁTICO 2: Bridoux, A. (1991). Gymnastique sportive. Son enseignement en milieu scolaire. París: Amphora. Bourgeois, M. (1999). Didáctica de la gimnasia. Gimnasia para el alumno: el placer de aprender. Madrid: Biblioteca nueva. Carrasco, R. (1977). Pedagogie des agrès. París: Vigot. 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. Hostal, P. (1978). Tiers temps pédagogique et gymnastique. París: Vigot. Hostal, P. (1980). Gymnastique aux agrés. Enseignement primaire. París: Vigot. Martínez, A. (1992). La gimnasia rítmica: un planteamiento educativo-motriz. Cuadernos técnicos de deporte, nº1. Orense: Servicio deportes de la Diputación. Olislagers, P. (1990). Essai de systematique de l'aide en gymnastique artistique. Revue de l'Education Physique. 2, 49-64. Vernetta, M., Bedoya, J.L. y Panadero, F. (2000). Unidades didácticas para secundaria XI. Habilidades gimnásticas: minicircuitos. Barcelona: Inde. BLOQUES TEMÁTICOS 3 - 4: Araujo, C. (2004). Manual de ayudas en gimnasia. Barcelona: Paidotribo. Bodo-Schmid, A. (1985). Gimnasia rítmica deportiva. Barcelona: Hispanoeuropea. Bourgeois, M. (1999). Didáctica de la gimnasia. Gimnasia para el alumno: el placer de aprender. Madrid: Biblioteca nueva. 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. Fernandez, A. (1989). Gimnasia rítmica deportiva. Fundamentos. Madrid: Federación española de gimnasia. Fodero, J. M. &amp; Furblur, E.E. (1989). Creating gymnastics pyramids and balances. Illinois: Leisure Press. Frontera, J. &amp; 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. Jackman, J. &amp; 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. 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-pedagogicos. La Coruña: Agrupación deportiva INEF Galicia. Thomas, L., Fiard, J., Soulard, C. &amp; Chautemps, G. (1989). Gymnastique sportive. . París: Editions Revue EPS. Ukran, M.L. (1978). Gimnasia Deportiva. Zaragoza: Acribia. Wendt, H. &amp; Hess, R. (1979). Gimnasia rítmica deportiva con aparatos manuales. México: Stadium.</p> |
| <b>Bibliografía complementaria</b> | <p><a href="http://www.rfegimnasia.es/">http://www.rfegimnasia.es/</a> <a href="http://www.ximnasia.com/">http://www.ximnasia.com/</a> <a href="http://www.ueg-gymnastics.com/set.php?id=default">http://www.ueg-gymnastics.com/set.php?id=default</a><br/> <a href="http://www.fig-gymnastics.com/http://www.rfegimnasia.es/">http://www.fig-gymnastics.com/http://www.rfegimnasia.es/</a> <a href="http://www.ximnasia.com/">http://www.ximnasia.com/</a><br/> <a href="http://www.ueg-gymnastics.com/set.php?id=default">http://www.ueg-gymnastics.com/set.php?id=default</a> <a href="http://www.fig-gymnastics.com/">http://www.fig-gymnastics.com/</a></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

## Recomendacións

### Materias que se recomenda ter cursado previamente

Habilidades ximnásticas e a súa didáctica/620G01009

### Materias que se recomenda cursar simultaneamente



Pedagogía da actividade física e do deporte/620G01001

Anatomía e cinesiología do movemento humano/620G01002

Teoría e historia da actividade física e do deporte/620G01003

Bases da educación física e deportiva/620G01004

Xogos e recreación deportiva/620G01005

## Materias que continúan o temario

## Observacións

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

Dado o carácter motor da materia, faise moi necesaria a vivencia persoal das diferentes situacións de aprendizaxe propostas nas sesións lectivas para a verdadeira comprensión dos contidos.

Pola prevalencia de metodoloxías teórico - prácticas na materia, recoméndase ao alumno a práctica motora das tarefas e habilidades estudadas nas clases, ben de forma individual ou formando parte das actividades do obradoiro enfocado ao festival o reunión ximnástica interuniversitaria denominada ?Gimnastrada interINEFs?.

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

(\*)A Guía docente é o documento onde se visualiza a proposta académica da UDC. Este documento é público e non se pode modificar, salvo casos excepcionais baixo a revisión do órgano competente dacordo coa normativa vixente que establece o proceso de elaboración de guías