



## Teaching Guide

| Teaching Guide      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |        |                               |           |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------|-----------|
| Identifying Data    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |        | 2020/21                       |           |
| Subject (*)         | Teaching Gymnastics Skills                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |        | Code                          | 620G01009 |
| Study programme     | Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |        |                               |           |
| Descriptors         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |        |                               |           |
| Cycle               | Period                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Year   | Type                          | Credits   |
| Graduate            | 1st four-month period                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | First  | Obligatory                    | 6         |
| Language            | SpanishGalician                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |        |                               |           |
| Teaching method     | Hybrid                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |                               |           |
| Prerequisites       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |        |                               |           |
| Department          | Educación Física e Deportiva                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |        |                               |           |
| Coordinador         | Morenilla Burlo, Luis                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | E-mail | luis.morenilla@udc.es         |           |
| Lecturers           | Blanco Pereira, Eduardo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | E-mail | eduardo.blanco.pereira@udc.es |           |
|                     | Morenilla Burlo, Luis                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |        | luis.morenilla@udc.es         |           |
|                     | Sierra Palmeiro, Elena                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        | elena.sierra@udc.es           |           |
| Web                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |        |                               |           |
| General description | <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 alumnado.</p> |        |                               |           |



|                  |                                                      |
|------------------|------------------------------------------------------|
| Contingency plan | 1. Modifications to the contents                     |
|                  | 2. Methodologies                                     |
|                  | *Teaching methodologies that are maintained          |
|                  | *Teaching methodologies that are modified            |
|                  | 3. Mechanisms for personalized attention to students |
|                  | 4. Modifications in the evaluation                   |
|                  | *Evaluation observations:                            |
|                  | 5. Modifications to the bibliography or webgraphy    |

| Study programme competences |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Code                        | Study programme competences                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 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 tutorización 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 interpersonal 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.                                   |

| Learning outcomes                                                                                                                   |     |                             |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------------------------|----|
| Learning outcomes                                                                                                                   |     | Study programme competences |    |
| 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 | B2                          |    |
|                                                                                                                                     | A25 | B3                          |    |
|                                                                                                                                     | A26 | 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  | B8                          | C3 |
|                                                                                                                                     | A5  | B17                         |    |
|                                                                                                                                     | A7  |                             |    |

| Contents                                                                                                                           |                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Topic                                                                                                                              | Sub-topic                                                                                                                                                               |
| 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            |

| Planning                      |                            |                      |                               |             |
|-------------------------------|----------------------------|----------------------|-------------------------------|-------------|
| Methodologies / tests         | Competencies               | Ordinary class hours | Student?s personal work hours | Total hours |
| Introductory activities       | A1 A25 B7 C7               | 2                    | 0                             | 2           |
| Collaborative learning        | A5 A11 A18 B1 B2 B3 B4 B11 | 4                    | 4                             | 8           |
| Directed discussion           | A14 A26 B12 C1 C8          | 2                    | 0                             | 2           |
| Events academic / information | A7 A27 B8 B10 C6 C3        | 0                    | 5                             | 5           |
| Workshop                      | A5 A8 A11 A18 A26 A27 A33  | 0                    | 6                             | 6           |



|                                 |                                                                 |    |    |    |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----|----|----|
| Student portfolio               | A7 A8 A9 A11 A18<br>A25 A26 A33 B1 B3<br>B4 B7 B10 B17 C3<br>C1 | 0  | 15 | 15 |
| Mixed objective/subjective test | A1 A7 A8 A9 A11 A14<br>A18 A25 A26 A27<br>A33 B1 B7 C1          | 3  | 9  | 12 |
| Summary                         | A11 A26 A27 B7 C1<br>C6                                         | 0  | 2  | 2  |
| Field trip                      | A1 A5 A7 A9 A25 A26<br>A27 B1 B3 B11 B17<br>C7                  | 0  | 3  | 3  |
| Guest lecture / keynote speech  | A1 A8 A11 A14 A18<br>A25 A26 A27 B12 B7                         | 7  | 7  | 14 |
| Problem solving                 | A5 A8 A9 A11 A18<br>A26 A33 B1 B2 B4<br>B11                     | 0  | 8  | 8  |
| Practical test:                 | A11 A25 A26 A33 B2<br>B8                                        | 2  | 4  | 6  |
| ICT practicals                  | A1 A8 A9 A11 A14<br>A18 A25 A26 A27<br>A33 B1 B2 B7 B8 C1       | 0  | 10 | 10 |
| Physical exercise               | A1 A5 A7 A11 A14<br>A18 A25 A26 A27<br>A33 B1 B3 B4 B8 B12      | 30 | 24 | 54 |
| Personalized attention          |                                                                 | 3  | 0  | 3  |

(\*)The information in the planning table is for guidance only and does not take into account the heterogeneity of the students.

| Methodologies                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Methodologies                   | Description                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Introductory activities         | Presentación do profesorado e da guía docente da materia. Os alumnos completarán un cuestionario sobre coñecementos e experiencias na práctica de actividades ximnásticas                                                                                                                                                                                                                                     |
| Collaborative learning          | Organización da clase en pequenos grupos nos que o alumnado traballa conxuntamente na resolución das tarefas motoras asignadas polo profesorado                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Directed discussion             | Debate sobre contidos da materia previa lectura da documentación aportada polo profesorado                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Events academic / information   | Asistencia a cursos, seminarios, simposios, xornadas ou congresos relacionados co ensino e o adestramento das habilidades ximnásticas, especialmente aos FESTIVAIS XIMNÁSTICOS INTERUNIVERSITARIOS                                                                                                                                                                                                            |
| Workshop                        | Asistencia a prácticas de aprendizaxe e adestramento no obradoiro de actividades ximnásticas desenvolvido polo GRUPO GYMNAESTRADA                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Student portfolio               | Cartafol realizado en grupos de dous ou tres estudantes cuxa información baséase en recompilar, ordenar e completar as descripcións 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/as autores/as realizando as diferentes tarefas de aprendizaxe recollidas no documento |
| Mixed objective/subjective test | Componse dun exame coas seguintes características:<br>- Probas escritas compostas por preguntas de ensaio e de resposta breve.                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Summary                         | Elaboración e entrega de síntese da información presentada polo profesorado en relación con algúns dos contidos da materia                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Field trip                      | Observación de sesións de ensino ou adestramento en escolas ou clubs dedicados á práctica ximnástica                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |



|                                |                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Guest lecture / keynote speech | Exposición oral con apoio multimedia, por parte do profesorado, dos contidos da materia. A pesar das características concretas desta metodoloxía, o profesor interactuará co alumno, expondo cuestións para resolver. |
| Problem solving                | Traballo grupal do alumnado no que terán que compor e executar un exercicio de conxunto integrando os diferentes tipos de habilidades estudadas e cumprindo as esixencias expostas polo profesorado                   |
| Practical test:                | Componse dun exame coas seguintes características<br>- Probas prácticas compostas por diversas tarefas motoras estudadas nas sesións presenciais a executar.                                                          |
| ICT practicals                 | Componse de diversas tarefas propostas polo profesorado sobre os contidos tratados nos diferentes bloques temáticos que o alumnado deberá realizar e presentar a través das canles Moodle e/ou Microsoft Teams        |
| Physical exercise              | Práctica por parte do alumnado das tarefas motoras propostas polo profesorado en relación cos contidos de aprendizaxe                                                                                                 |

| Personalized attention         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Methodologies                  | Description                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Directed discussion            | - Asistencia as titorías individualizadas<br>- Organización de titorías colectivas, enfocadas especialmente a solucionar problemas relacionados coa práctica das tarefas motoras da materia<br>- Desenvolvemento de titorías virtuais de forma sincrónica ou asincrónica (chats ou foros) utilizando as canles fornecidas pola UDC (Moodle e Microsoft Teams) |
| Student portfolio              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Guest lecture / keynote speech |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Summary                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Physical exercise              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Problem solving                | Os/as 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 PRUEBA MIXTA para considerarlas superadas.                                                                                                                 |
| ICT practicals                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

| Assessment        |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               |
|-------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Methodologies     | Competencies                                           | Description                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Qualification |
| Practical test:   | A11 A25 A26 A33 B2 B8                                  | Integra as seguintes probas:<br>- 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.<br>- Proba motriz sobre TAREFAS DE APRENDIZAXE DE HABILIDADES ACROBÁTICAS. Aporta o 20% á cualificación final. É IMPRESCINDIBEL SUPERAR ESTA PROBA PARA APROBAR A MATERIA.<br>- Proba de axilidade ximnástica igual á presente nas probas de acceso ao grao. Considerarase superada coa obtención da puntuación mínima exposta ao principio do curso. É IMPRESCINDIBEL SUPERAR ESTA PROBA PARA APROBAR A MATERIA. | 40            |
| Student portfolio | A7 A8 A9 A11 A18 A25 A26 A33 B1 B3 B4 B7 B10 B17 C3 C1 | 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.                                                                                                                                                                                                                        | 5             |



|                                 |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Mixed objective/subjective test | 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 |
| Problem solving                 | A5 A8 A9 A11 A18<br>A26 A33 B1 B2 B4<br>B11               | Traballo grupal do alumnado no que terán que compor e executar un exercicio de conxunto integrando os diferentes tipos de habilidades estudadas e cumprindo as esixencias expostas polo profesorado                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 5  |
| ICT practicals                  | A1 A8 A9 A11 A14<br>A18 A25 A26 A27<br>A33 B1 B2 B7 B8 C1 | Promedio das cualificacións obtidas nas diferentes tarefas realizadas ao longo do curso en cada un dos bloque temáticos impartidos e presentadas a través das canles Moodle e/ou Microsoft Teams.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 10 |

## Assessment comments

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

Os/as alumnos/as 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/as alumnos/as 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/AS ALUMNOS/AS DISCAPACITADOS/AS O INCAPACITADOS/AS 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/A ALUMNO/A APROBE A MATERIA NA SÚA TOTALIDADE

## Sources of information



|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Basic         | <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> |
| Complementary | <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>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

## Recommendations

### Subjects that it is recommended to have taken before

Teaching Gymnastics Skills/620G01009

### Subjects that are recommended to be taken simultaneously



Teaching Physical Activity and Sport/620G01001

Anatomy and Kinetics of Human Movement/620G01002

Theory and History of Physical Activity and Sport/620G01003

Bases of Physical Education and Sport/620G01004

Games and Leisure Sport/620G01005

## Subjects that continue the syllabus

## Other comments

Dentro dos diferentes contidos que se estudan ao longo da materia o alumnado 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 alumnado 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 reunion 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 como espectador/a ás diferentes competicións de carácter autonómico. Coa finalidade de mellorar o sistema de garantía interna de calidade do noso centro, sería convinte que o alumnado atendese á solicitude realizada pola UDC, con periodicidade cuatrimestral, respecto a participar no proceso de avaliación das materias cursadas? e cuxa chamada realiza baixo o nome de ?AVALÍA? consistindo en responder as enquisas que avalían a docencia do profesorado en cada materia.

(\*)The teaching guide is the document in which the URV publishes the information about all its courses. It is a public document and cannot be modified. Only in exceptional cases can it be revised by the competent agent or duly revised so that it is in line with current legislation.