



1. Identificación

1.1. De la Asignatura

Curso Académico	2014/2015
Titulación	GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE
Nombre de la Asignatura	ACTIVIDADES ARTÍSTICAS, GIMNÁSTICAS Y DE SOPORTE MUSICAL
Código	3902
Curso	CUARTO
Carácter	OPTATIVA
Nº Grupos	1
Créditos ECTS	3
Estimación del volumen de trabajo del alumno	75
Organización Temporal/Temporalidad	Segundo Cuatrimestre
Idiomas en que se imparte	ESPAÑOL
Tipo de Enseñanza	Presencial

1.2. Del profesorado: Equipo Docente

Coordinador de la asignatura ELENA CONESA ROS Grupo: 1	Área/Departamento	DIDAC. EXPRES. CORPORAL-SAN JAVIER/ ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE
	Categoría	ASOCIADO A TIEMPO PARCIAL
	Correo	econesaros@um.es
	Electrónico / Página web / Tutoría electrónica	econesaros@um.es Tutoría Electrónica: SÍ



	Teléfono, Horario y Lugar de atención al alumnado	Duración	Día	Horario	Lugar	Observaciones
		Anual	Lunes	08:00- 22:00		Tutoría electrónica de lunes a viernes
		Anual	Miércoles	09:00- 11:00	868888761, Facultad de Ciencias del Deporte	Despacho 3.7
		Primer Cuatrimestre	Miércoles	11:00- 12:00	868888761, Facultad de Ciencias del Deporte	Despacho 3.7
		Segundo Cuatrimestre	Jueves	12:30- 13:30		Despacho 3.7
FRANCISCA MARIA MARTINEZ	Área/Departamento	DIDAC. EXPRES. CORPORAL-SAN JAVIER/ ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE				
GALLEGO Grupo: 1	Categoría	ASOCIADO A TIEMPO PARCIAL				
	Correo Electrónico / Página web / Tutoría electrónica	pacamartinez@um.es Tutoría Electrónica: SÍ				
	Teléfono, Horario y Lugar de atención al alumnado	Duración	Día	Horario	Lugar	Observaciones
		Anual	Lunes	08:00- 22:00		Tutorías electrónicas de lunes a viernes
		Segundo Cuatrimestre	Martes	10:45- 11:45	868888761, Facultad de Ciencias del Deporte	Despacho 3.7



2. Presentación

La asignatura Actividades Artísticas, Gimnásticas y de Soporte Musical es una asignatura optativa de 4º curso, con 3 créditos ECTS. El objetivo principal de esta materia es que los alumnos conozcan las características, adaptaciones, progresiones, enfoques, y modelos que pueden realizarse en relación al proceso de enseñanza-aprendizaje artístico-deportivo en la iniciación de varias especialidades gimnásticas (artística, la acrobacia Básica, los saltos sobre Aparatos, el Acrosport) y de actividades de fitness con un soporte musical (aerobic, tonificación dirigida, aqua fitness, spinning, ...). A su vez el alumno debe adquirir los conocimientos fundamentales para el desarrollo de una correcta ejecución técnica y estética en la iniciación a estas actividades deportivas con un soporte musical. Para conseguir este objetivo se abordarán contenidos relacionados con la técnica, característicos de cada actividad, metodología de enseñanza-aprendizaje de los fundamentos de las actividades gimnásticas, fundamentos coreográficos acrobáticos y fundamentos de las actividades de soporte musical.

Se pretende que el discente, por un lado, conozca, ejecute y domine lo más correctamente posible todos aquellos movimientos corporales y gimnásticos que engloban estas modalidades gimnásticas y de soporte musical a un nivel básico de iniciación (técnica de base o elemental). Desde el inicio, se pretende dotar al estudiante de las estrategias adecuadas, y de los conocimientos básicos, respecto a la implementación de las progresiones metodológicas para la enseñanza-aprendizaje de los distintos elementos técnicos corporales; Asimismo, para desarrollar la capacidad de observación y detección de los defectos técnicos que aparecen en el aprendizaje; Y, de igual modo, para saber situar de forma adecuada las ayudas (sobre el ejecutante). Esta materia pretende mejorar las posibilidades de rendimiento motor del discente procurando el dominio, ajuste y control corporal, sin buscar una elevada ejecución técnica, sino la vivencia, la percepción y la comprensión de la acción, de forma que pueda impartir estos conocimientos de habilidades gimnásticas y de soporte musical, tanto como docente de Educación Física en la Enseñanza Obligatoria como en aquellas actividades relacionadas con la Actividad Física en sus distintos ámbitos de aplicación.

En todas las sesiones, el estudiante asume el rol de discente y docente, aprendiendo a enseñar y a detectar los defectos de la técnica en el aprendizaje.

3. Condiciones de acceso a la asignatura

3.1 Incompatibilidades

Ninguna.



3.2 Recomendaciones

Se recomienda encarecidamente a los alumnos que se matriculen en la asignatura practicar de forma semanal cada uno de los contenidos que se desarrollan en la asignatura. Además, se recuerda que una buena forma física es fundamental para superar la asignatura de forma exitosa y prevenir lesiones.

Otras recomendaciones:

Será necesario realizar las prácticas con calzado adecuado, de suela fina y con el tobillo libre (zapatillas de gimnasia o de danza, o descalzos). Para la realización de los exámenes prácticos habrá que vestir también indumentaria adecuada, para facilitar la observación de la ejecución técnica (camiseta de tirantes, maillot, pantalón corto, culotte, mallas...). Se facilitará una serie de horas en la instalación deportiva para practicar los elementos en horario extra-académico, así como se contemplará la posibilidad de ubicar alguna de las horas de tutoría en dicha instalación.

4. Competencias

4.1 Competencias Transversales

- Ser capaz de expresarse correctamente en español en su ámbito disciplinar. [Transversal1]
- Ser capaz de gestionar la información y el conocimiento en su ámbito disciplinar, incluyendo saber utilizar como usuario las herramientas básicas en TIC. [Transversal3]
- Considerar la ética y la integridad intelectual como valores esenciales de la práctica profesional. [Transversal4]
- Ser capaz de proyectar los conocimientos, habilidades y destrezas adquiridos para promover una sociedad basada en los valores de la libertad, la justicia, la igualdad y el pluralismo. [Transversal5]
- Ser capaz de trabajar en equipo y para relacionarse con otras personas del mismo o distinto ámbito profesional. [Transversal6]

4.2 Competencias de la asignatura y su relación con las competencias de la titulación

Competencia 1. • Conocer los elementos técnicos propios de cada modalidad o estilo y familiarizarse, integrarse y desenvolverse en dichos contenidos, así como con el entorno de las salas polivalentes a través de los contenidos presenciales y a través de las propias prácticas.

- Aplicar los principios fisiológicos, anatómicos, los de análisis de las técnicas de la actividad físico-deportiva, los comportamentales y los sociales, a los diferentes campos de la actividad físico-deportiva.
- Evaluar la condición física y prescribir actividad físico-deportiva orientada hacia la salud.
- Promover, desarrollar y evaluar la formación de hábitos perdurables saludables y autónomos de la práctica de actividad físico-deportiva en sus diferentes ámbitos.
- Identificar los riesgos que se derivan para la salud de la práctica de actividades físico-deportivas inadecuadas en sus diferentes ámbitos.

Competencia 2. • Conocer y aplicar adecuadamente las variables metodológicas (tiempo, materiales, formas de aprendizaje, formas de ayudas, tipos de enseñanzas...) implícitas en los procesos de enseñanza-aprendizaje de la gimnasia de suelo y de las actividades con soporte musical.



- Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza y aprendizaje relativos a la actividad físico-deportiva, con atención a las características individuales y contextuales de las personas.
- Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad físico-deportiva.
- Seleccionar y saber utilizar los espacios físico-deportivo-recreativos, convencionales y no convencionales, adecuados para cada tipo de actividad físico-deportiva.

Competencia 3. * Diseñar tareas y progresiones orientadas al aprendizaje, desarrollo y dominio de los contenidos relacionados con la adaptación al desarrollo de las actividades gimnásticas, así como con las habilidades y destrezas básicas a experimentar en el mismo, detectando los errores técnicos más comunes que se dan en la ejecución de las distintas técnicas deportivas.

- Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles.
- Aplicar diferentes técnicas de conducción, dinámica de grupos y elaboración de pautas recreativas de acuerdo a las características de los destinatarios.
- Establecer las fases operativas del proceso de dinamización, en general, y estructurar estrategias de dinamización específicas para las actividades físico-deportivas-recreativas.
- Elaborar programas y organizar eventos físico-deportivos-recreativos.
- Planificar, desarrollar, supervisar y evaluar la realización de programas de actividades físico-deportivas.

Competencia 4. • Proporcionar una formación y adquisición de conocimientos, habilidades y capacidades que posibilite al alumnado poder posteriormente saber dirigir con un mínimo de garantías una sesión y elaborar variaciones coreográficas con los elementos propios del fitness.

- Aplicar los principios fisiológicos, anatómicos, los de análisis de las técnicas de la actividad físico-deportiva, los comportamentales y los sociales, a los diferentes campos de la actividad físico-deportiva.
- Evaluar la condición física y prescribir actividad físico-deportiva orientada hacia la salud.
- Elaborar, dirigir, gestionar y administrar técnicamente las organizaciones, entidades e instalaciones deportivas públicas y privadas.
- Capacidad para establecer estrategias de mercado y canales de distribución de las actividades físico-deportivo-recreativas.

5. Contenidos

Bloque 1: ACTIVIDADES GIMNÁSTICAS ACROBÁTICAS

TEMA 1 Introducción a las habilidades gimnásticas acrobáticas.

TEMA 2 El calentamiento

TEMA 3 La enseñanza de las habilidades gimnásticas acrobáticas.

3.1. Elementos técnicos gimnásticos (En todos y cada uno de los movimientos señalados se desarrolla: el patrón motor y sus variantes, las progresiones de enseñanza-aprendizaje, las ayudas al ejecutante y la detección de los defectos de ejecución).

3.1. Movimientos de volteo: sin fase de vuelo, en el eje transversal: Voltereta adelante; Voltereta atrás; con fase de vuelo

3.2. Movimientos de inversión: Apoyo invertido; Apoyo invertido y volteo (vertical-voltereta); Quinta (volteo al apoyo invertido).

3.3. Movimientos de inversión con giro en el eje trasversal: Rueda lateral; Rondada.

3.4. Movimientos de inversión con flexo-extensión de tronco: Remontado hacia delante; Remontado hacia atrás; Paloma adelante; Flic-flac.

Saltos.

3.5. Movimientos de volteo, con fase de vuelo: en el eje transversal: Mortal hacia delante; Mortal hacia atrás.



TEMA 4 Métodos de enseñanza-aprendizaje.

Propuestas metodológicas en la enseñanza de las habilidades gimnásticas. La intervención manual.
Utilización del material pedagógico y de seguridad.

Bloque 2: ACTIVIDADES CON SOPORTE MUSICAL.

TEMA 1 Danza aeróbica y estilos (steps, aquaerobic).

1.1 Estructura de la sesión.

1.2. Pasos.

1.3. Metodología de la enseñanza.

TEMA 2 Tonificación dirigida.

TEMA 3 Ciclo- Indoor.

PRÁCTICAS

Práctica 1 PRÁCTICA 1 :*Relacionada con los contenidos Bloque 2, Tema 3 (Bloque 1), Tema 2 (Bloque 1), Tema 4 (Bloque 1), Tema 5 y Tema 1 (Bloque 2)*

Preparación física.

Práctica 2 PRÁCTICA 2 :*Relacionada con los contenidos Tema 3 (Bloque 1), Tema 2 (Bloque 1) y Tema 4 (Bloque 1)*

Preparación física y volteos (hacia delante, hacia atrás, león).

Práctica 3 PRÁCTICA 3 :*Relacionada con los contenidos Tema 3 (Bloque 1), Tema 2 (Bloque 1) y Tema 4 (Bloque 1)*

Apoyo invertido (pino) y sus variantes.

Práctica 4 PRÁCTICA 4. :*Relacionada con los contenidos Tema 1 (Bloque 2)*

Rueda lateral y rondada.

Práctica 5 PRÁCTICA 5. :*Relacionada con los contenidos Tema 1 (Bloque 2)*

Puentes y remontada hacia atrás.

Práctica 6 PRÁCTICA 6. :*Relacionada con los contenidos Tema 2 (Bloque 2)*

Paloma hacia delante.

Práctica 7 PRÁCTICA 7. :*Relacionada con los contenidos Tema 3 (Bloque 2)*

Flic-Flac y mortal hacia atrás.

Práctica 8 PRÁCTICA 8 :*Global*

Cama elástica, saltos y enlaces.



Práctica 9 PRÁCTICA 9 :Global

Actividades dirigidas con soporte musical (aerobic y step).

Práctica 10 PRÁCTICA 10 :Global

Actividades dirigidas con soporte musical (tonificación dirigida).

Práctica 11 PRÁCTICA 11 :Global

Actividades dirigidas con soporte musical (aquaerobic).

6. Metodología Docente

Actividad Formativa	Metodología	Horas Presenciales	Trabajo Autónomo	Volumen de trabajo
Salidas de campo	Observación de sesiones de enseñanza o entrenamiento en escuelas o clubs dedicados a la práctica gimnástica.	2	3	5
Sesiones magistrales.	Exposición oral con apoyo multimedia, por parte de los profesores, de los contenidos de la materia. A pesar de las características concretas de esta metodología, el profesor interactuará con el alumno, exponiendo cuestiones para resolver y aclarando dudas que puedan ir surgiendo en las sesiones teórico-prácticas.	13	26	39
Sesiones teórico-prácticas.	Breve explicación teórica del trabajo que se va a realizar. Calentamiento. Ejecución por parte de los alumnos de los contenidos planificados.	13	7	20
Trabajo grupal.	De cada grupo de elementos o bloque de contenidos deberá realizarse un trabajo grupal donde se recogerán ejercicios o progresiones de aprendizaje diseñadas por los alumnos y que no hayan sido realizadas en clase. Después se han de grabar en video describiendo y ejemplificando los elementos.		9.5	9.5



Actividad Formativa	Metodología	Horas Presenciales	Trabajo Autónomo	Volumen de trabajo
tutorías concertadas	Tienen un carácter obligatorio cuando la profesora programe estas visitas. Serán por grupos para aclarar dudas, resolver problemas, revisar la evolución del trabajo, orientar, sugerir....	1.5		1.5
	Total	29.5	45.5	75

7. Horario de la asignatura

<http://www.um.es/web/ccdeporte/contenido/estudios/grados/deportes/2014-15#horarios>

8. Sistema de Evaluación

Competencia Evaluada 1, 2, 4	Métodos / Instrumentos	Prueba mixta.
	Criterios de Valoración	<p>1- Prueba escrita sobre los contenidos (30%).</p> <ul style="list-style-type: none"> Es imprescindible superar esta prueba para aprobara la materia. <p>2- Prueba motriz sobre habilidades acrobáticas (30%).</p> <ul style="list-style-type: none"> Prueba de habilidad gimnástica. <p>✂ Es imprescindible superar esta prueba para aprobara la materia.</p> <p>✂ La calificación será máximo 7 puntos.</p> <p>✂ El alumno tendrá la posibilidad de presentarse a una serie de elementos y enlaces de habilidades gimnásticas acrobáticas para subir nota. Cada uno de estos elementos tendrá una puntuación, la cual será fijada de antemano.</p>
	Ponderación	30% + 30%= 60%



Competencia Evaluada 3, 2, 1, 4	Métodos / Instrumentos	Solución de problemas.
	Criterios de Valoración	Trabajo grupal de los alumnos en el que tendrán que componer y ejecutar un ejercicio de conjunto integrando diferentes tipos de habilidades estudiadas y cumpliendo las exigencias expuestas por los profesores.
	Ponderación	30%
Competencia Evaluada 1, 2, 4	Métodos / Instrumentos	Trabajo individual
	Criterios de Valoración	Trabajo optativo que consiste en la asistencia a un Club de Gimnasia Deportiva, gimnasios o escuelas deportivas donde se imparta alguna de las actividades de soporte musical vistas en clase y elaborar un trabajo sobre dicha actividad.
	Ponderación	10%

Fechas de exámenes

<http://www.um.es/web/ccdeporte/contenido/estudios/grados/deportes/2014-15#exámenes>

9. Bibliografía (básica y complementaria)

-  Básica: Araujo, C. (2004). "Manual de ayudas en gimnasia". Barcelona: Paidotribo.
-  Polo, M.P. (1992) El cuerpo aparato: formas grupales de investigación motriz, en perspectivas de la Actividad Física y Deporte, nº13. León. G Agosti.
-  Básica: Charola, A. (1996). Manual prácticop de aerobic. Las claves para un cuerpo vivo. Gymnos: Madrid.
-  Básica: Vernetta, M., Bedoya, J.L. y Panadero, F. (2000). "Unidades didácticas para secundaria XI. Habilidades Gimnásticas: mini circuitos". Barcelona: INDE.
-  Complementaria: Battista, E. (1986). Gimnasia básica : ejercicios de flexibilidad y de fuerza. Hispano Europea.
-  Complementaria: Estapé, E., López M. y Grande, I. (1999). Las habilidades gimnásticas y acrobáticas en el ámbito educativo. El placer de aprender. INDE,
-  Complementaria: Fetz, F. (1979). Gimnasia en parejas y en grupos sin elementos. Kapelusz, Buenos Aires.
-  Complementaria: Gerling, I. (2003). E. Gimnasia infantil cooperativa. Tutor, Madrid.



-  Complementaria: Junyent, V. y Montilla, J. (1999). 1023 ejercicios y juegos de equilibrios y acrobacias gimnásticas Paidotribo, Barcelona.
-  Complementaria: Knirsch, K. (1974). Manual de gimnasia artística. Madrid: Castilla.
-  Complementaria: Koch, K. (1982). Gimnasia escolar. I, Ejercicios con aparatos. Aedos,
-  Complementaria: Kos, B. (1985). Gimnasia : 1200 ejercicios. Stadium, Buenos Aires.
-  Complementaria: López Bedoya, J. , Vernetta, M., y Panadero, F. (1996). El Acrosport en la Escuela. INDE, Barcelona.
-  Complementaria: Luque, F. (1988). Guía de ejercicios escolares con minitramp. Gymnos, Madrid.
-  Complementaria: Pock, K. (1981). Gimnasia básica: un manual ilustrado para la enseñanza en I Gymnos, Madrid.
-  Complementaria: Siu, J. G. (1986). Gimnasia deportiva básica, (suelo y potro). Alhambra, Madrid.
-  Complementaria: Ukran, M.L. (1978). Gimnasia Deportiva. Zaragoza: Acribia.
-  Estapé, E. (1999). "Las habilidades gimnásticas y acrobáticas en el ámbito escolar". Barcelona. INDE Publicaciones.
-  [Federación Española de Aeróbic y Fitness](#)
-  [Federación Española de Gimnasia](#)
-  [Federación de Gimnasia de la Región de Murcia](#)
-  García Sánchez, J. I. (1999). Acrogimnasia. Ecir,
-  Básica: Burgueois, M. (1999). Didáctica de la gimnasia. Gimnasia para el alumno: el placer de aprender. Madrid: Biblioteca nueva.

10. Observaciones y recomendaciones

Los trabajos se entregarán en los plazos establecidos y consensuados. Fuera de los mismos sin justificación se considerará la calificación: No Presentado.

Algunos de los trabajos se entregaran en video indicándose las características de la grabación, prueba, apellidos, nombre y nº de lista.



Los alumnos lesionados durante el curso con una incapacidad transitoria ya sea de orden físico o psíquico, que no puedan efectuar las prácticas, ni por tanto sus exámenes y con la adecuada justificación medica y académica (certificado de daños, operaciones con un periodo de recuperación...) se les efectuará la adecuada adaptación curricular de los contenidos, sólo en aquellos casos en que la lesión lo permita y para que no exista agravio comparativo, ni otros alumnos perjudicados, se llegará a un compromiso donde se pospondrá la evaluación (teórica y/o práctica) hasta la total recuperación del afectado, o se ajustaran ambas partes al dictamen de instancias académicas superiores.

Dado el carácter motor de la materia, hace muy necesaria la vivencia personal de las diferentes situaciones de aprendizaje propuestas en las sesiones lectivas para la verdadera comprensión de los contenidos. Para favorecer la aproximación a la realidad de la Gimnasia en sus niveles de iniciación, se recomienda la observación de entrenamientos en escuelas de gimnasia (hay una en las propias instalaciones de la Facultad) y la asistencia a las diferentes competiciones de carácter autonómico.

CARACTERÍSTICAS DE LA PRUEBA PRÁCTICA:
DENOMINACIÓN: "Agilidad en el suelo"
DESCRIPCIÓN:
Ejecutar de forma contiuas las siguientes habilidades:
- volteo lateral en apoyo de manos (rueda lateral);
- equilibrio invertido extendido (equilibrio de brazos);
- flexión de caderas con piernas separadas y rodillas extendidas (sapo);
- equilibrio de hombros y brazos (vela);
- con el tronco horizontal al suelo, equilibrio sobre un pie (plancha facial);
- salto carpa, rodillas extendidas y piernas separadas (carpa piernas separadas);
-volteo sobre la espalda adelante lanzado (voltereta lanzada).
NORMATIVA GENERAL DE LA PRUEBA:
Consiste en ejecutar de forma "correcta" y "continua" una serie de habilidades motrices y enlaces a manos libres, que se puedan identificar como destrezas deportivas específicas de la gimnasia deportiva.
La valoración de la ejecución de cada aspirante será realizada por uno o dos jueces.
Si fueran dos jueces, a nota final correspondiente, se obtiene al promediar las notas de éstos



Se debe realizar con el atuendo deportivo siguiente:

Vestuario: Camiseta sin mangas y pantalón corto o en atuendo característico de gimnasia (maillot)

Calzado: Calzados con zapatillas de gimnasia o descalzo (sin calcetines).

NORMAS ESPECÍFICAS PARA EL DESARROLLO DE LA PRUEBA.

CONDICIONES:

Comienzo de la prueba:

a

El aspirante permanece situado próximo al practicable hasta que el juez más próximo al aspirante por medio de una señal (levantar una mano por encima de la cabeza) indica que puede entrar en el practicable, a partir de ese momento el aspirante dispone de cinco segundos para iniciar la prueba.

b.

Finalización de la prueba:

Se considera que el aspirante concluyó la prueba cuando:

b.1. Abandona voluntaria (o involuntariamente) el practicable antes de realizar las tres partes de la prueba

b.2. Una vez rematadas las tres partes de la prueba adopta la posición final y abandona el practicable.

Primera parte: (4,00 puntos)

DESARROLLO: Firmes (A), elevar los talones llevando los brazos atrás, efectuar un salto adelante coordinando con la acción de los brazos que van de atrás hacia delante, recepcionar en dos tiempos situando el segundo pie de apoyo adelantado para, mediante un giro de 90° sobre el eje longitudinal, voltear lateralmente apoyando alternativamente en la dirección del movimiento: la mano del mismo lado del pie adelantado, la mano contraria, el pie correspondiente a esta mano y, por último, el otro pie (rueda lateral).

VALOR: 1,5 puntos



DESARROLLO: Desde la posición de recepción de volteo lateral (B) realizar un giro de 90° alrededor del eje longitudinal, en sentido contrario al de la rueda lateral; pivotando sobre ambos pies; los brazos descienden por detrás y se dirigen por delante en dirección al suelo, apoyar ambas manos en el suelo, para establecerse en un apoyo invertido, extendiendo con las piernas juntas (C) (mantener dos segundos).

VALOR: 1,5 puntos

DESARROLLO: Desde el apoyo invertido con las piernas juntas voltear adelante flexionando tronco, caderas y rodillas para quedar en posición de sentado con piernas separadas y rodillas extendidas, con los brazos en prolongación del tronco; flexionar las caderas y el tronco hasta contactar el suelo con el pecho, los brazos hacia delante en prolongación de tronco (D) (mantener dos segundos).

VALOR: 1 punto

Segunda parte: (3.5 puntos)

DESARROLLO: Desde la posición (D), extender el tronco y las caderas para volver a la posición de sentado, con el tronco vertical, al suelo; al tiempo que se juntan las piernas y los brazos se sitúan horizontalmente al suelo; voltereta hacia atrás sobre la espalda o apoyo de brazos, antebrazos, hombros, zona posterior del cuello y cabeza, elevando muslos, piernas y tronco hasta la vertical (E) (posición vela) (mantener dos segundos).

- VALOR: 0,5 puntos

DESARROLLO: Desde la posición anterior (E) voltear hacia delante sobre la espalda, flexionando tronco, caderas y rodillas para apoyar los pies en el suelo e incorporarse dando un salto vertical con un giro de 180° alrededor del eje longitudinal, brazos en la vertical en prolongación del tronco, recepcionando con los pies juntos en posición semiflexionada de cadera, rodillas y tronco; extender cadera, rodillas y tronco para alcanzar la posición de firmes con brazos en prolongación del tronco en la vertical

- VALOR: 1.00 punto

DESARROLLO: Realizar un paso al frente con la rodilla extendida, descender el tronco adelante, brazos en prolongación del tronco y elevar la pierna atrasada con la rodilla extendida para situarse en posición de plancha facial sobre una pierna (F)(mantener dos segundos).

VALOR 0.5 puntos



DESARROLLO: Desde la placha facial (F) realizar un giro de 180° sobre el eje longitudinal pivotando sobre la palanca de apoyo en el sentido de la pierna elevada que desciende hasta situarse junto al de apoyo. Bajar brazos (extender los hombros) por delante, flexionar tronco y caderas seguido de un desequilibrio hacia atrás para descender con las rodillas extendidas hasta el apoyo de manos en el suelo y voltear atrás sobre la espalda, con el tronco, las caderas y las rodillas flexionadas hasta el apoyo de los pies en el suelo. Incorporarse realizando un salto vertical con un giro de 180° sobre el eje longitudinal, brazos en la vertical en prolongación del tronco, recepcionando con pies juntos en posición semiflexionada de cadera, rodillas y tronco; extender cadera, rodillas y tronco para alcanzar la posición de firmes con los brazos en prolongación del tronco en la vertical (G).

- VALOR: 1,5 puntos

Tercera parte (2,5 puntos)

DESARROLLO: Desde la posición anterior (G), bajar los brazos por detrás a la posición de firmes, efectuar tres pasos de carrera recepcionando el tercer paso con ambos pies para saltar verticalmente. Durante la fase aérea flexionar caderas y separar piernas con las rodillas extendidas hasta alcanzar la horizontal con las piernas, llevando tronco y brazos adelante para tocar las puntas de los pies con las manos (H), "salto carpa con piernas separadas". Recepcionar en el suelo con los pies juntos.

VALOR: 1,00 punto

DESARROLLO: Desde la recepción del salto anterior, efectuar inmediatamente un salto adelante para apoyar manos en el suelo volteando sobre la espalda con tronco y las rodillas flexionadas (voltereta lanzada) hasta incorporarse a la posición de firmes. (I)

VALOR: 1,5 puntos

a. Será motivo de descalificación si el Tribunal no identifica al menos cinco (5) de los elementos gimnásticos que componen la prueba.

b. Cada falta de continuidad en el ejercicio se penaliza con 0,20 puntos.

c. No realizar algún elemento se penaliza con el valor del elemento en cuestión:

Rueda lateral (1) 1 punto

Equilibrio voltereta (1) 2 puntos

Flexión de cadera (sapo) (1) 1 punto

Vela (1) 1 punto

Plancha (1) 1 punto

Voltereta atrás (1) 1 punto



Salto 1/2 giro (2) 0,5 puntos

Carpa (1)1 punto

Voltereta lanzada (1) 1,5 puntos

ZONA DE TRABAJO:

La prueba se realizará en un practicable (colchoneta de alta densidad), de longitud y anchura suficiente que permita realizar la prueba sin abandonar el practicable.

BAREMO:

El tiempo máximo de ejecución para ser declarado apto en esta prueba será:

HOMBRES Y MUJERES: 7 minutos.

RÚBRICAS:

TRABAJO GRUPAL:

Nombre alumno:

	Bien (2/2,5)	Regular (1/1,5)	Mal 0
MetodoLogía empleada (2,5)			
Información (2,5) visual y gestual			
COORDINACIÓN (2,5)CON LA MÚSICA			
COMPLEJIDAD (2,5)			



EXAMEN PRÁCTICO DIAGONAL

Nombre del alumno:

1. Primera parte: (4,00 puntos)

1,5 ptoS.	Desplazar el apoyo de pies durante el pivote de 90°	Apoyo invertido extendido no mantenido	Mover las manos durante el mantenimiento del apoyo invertido extendido	No adoptar la posición de extensión (rodillas, caderas)	No mantener las piernas juntas en la vertical
apoyo INVERTIDO	0,20 puntos	0,20 puntos	0,20 puntos	0,20 puntos	0,20 puntos

ToTaL:

1,5 ptoS.	Situar los apoyos de volteo lateral fuera de la línea imaginaria que marca la dirección del movimiento	Voltearse lateralmente sin llegar a la vertical	Rodillas flexionadas en la rueda lateral	Desequilibrio final
rueda lateral	0,20 puntos	0,20 puntos	0,20 puntos	0,20 puntos
1 pto.	No flexionar el tronco, caderas o rodillas durante el volteo	Apoyar la cabeza durante el volteo	No extender las rodillas durante la posición D	No contactar el pecho con el suelo dos segundos en la posición D



VOLTERETA Y SAPO	0,20 puntos	0,20 puntos	0,20 puntos	0,20 punto
---------------------	-------------	-------------	-------------	------------

ToTaL:

2. Segunda parte: (3.5 puntos)

0,5 ptos.	Posición de vela no vertical	No mantener la posición E
VELA	0,20 puntos	0,20 puntos

ToTaL:

1 pto.	No flexionar el tronco, las caderas y las rodillas durante el volteo	Ayudarse apoyando las manos en el suelo para incorporarse después del volteo	No completar los 180° de giro longitudinal durante el salto vertical	Desequilibrio en la recepción del salto
LEVANTARSE DE LA VELA SALTO 180°	0,20 puntos	0,20 puntos	0,20 puntos	0,20 puntos

ToTaL:

0,5 ptos.	Plancha facial no horizontal	Plancha facial no mantenida
PLANCHA FACIAL	0,20 puntos	0,20 puntos

ToTaL:

1,5 pto.	No completar los 180° de giro antes de	Flexionar rodillas en la bajada del volteo atrás	No flexionar el tronco, las caderas y las	No completar los 180° de giro longitudinal	Desequilibrio en la recepción del salto
----------	--	--	---	--	---



	Apoyar la pierna elevada en la plancha		rodillas durante el volteo atrás	durante el salto vertical	
VOLTERETA HACIA ATRÁS	<i>0,20 puntos</i>	<i>0,20 puntos</i>	<i>0,20 puntos</i>	<i>0,20 puntos</i>	<i>0,20 puntos</i>

ToTaL:

3. Tercera parte (2,5 puntos)

1 pto.	Realizar más de tres pasos de carrera	No extender completamente las rodillas	No separar las piernas durante la carga	No alcanzar la horizontal las piernas durante la carpa
salto carpa	<i>0,20 puntos</i>	<i>0,20 puntos</i>	<i>0,20 puntos</i>	<i>0,20 puntos</i>

ToTaL:

1,5 ptos.	Desequilibrio en la recepción del salto carpa	No realizar fase de vuelo en el volteo adelante	No flexionar el tronco, las caderas y las rodillas durante el volteo	Ayudarse con las manos para incorporarse después del volteo
voltereta lanzada (LEÓN)	<i>0,20 puntos</i>	<i>0,20 puntos</i>	<i>0,20 puntos</i>	<i>0,20 puntos</i>

ToTaL:

PENALIZACIONES GENERALES

No identifica al	Falta de continuidad en el ejercicio	No realizar algún elemento
------------------	--------------------------------------	----------------------------



menos cinco (5) de los elementos gimnásticos que componen la prueba		
descalificación	0,20 puntos	Se penaliza con el valor del elemento en cuestión

RESUMEN

Rueda lateral	1 punto
Equilibrio voltereta	2 punto
Flexión de cadera (sapo)	1 punto
Vela	1 punto
Plancha	1 punto
Voltereta atrás	1 punto
Salto 1/2 giro	0,5 punto
Carpa	1 punto
Voltereta lanzada	1,5 punto

La puntuación Máxima de esta prueba es un 7. Quien quiera sacar más nota a continuación expongo los ejercicios que puede hacer a mayores y su puntuación correspondiente:

Rondada	0,5 punto
Quinta	0,5 punto
Standler	0,5 punto
Remontada atrás	0,5 punto
Paloma adelante	1 punto
Flic-Flac atrás	1 punto
Mortal adelante	1 punto

- *Los ejercicios anteriores podrán realizarse con ayuda siempre que ésta no sea total.*

Cronograma de Teoría



Bloque Temático	Tema	Duración aproximada del Temario (horas)	Semana aproximada de inicio
Bloque 0: INTRODUCCIÓN	Guía docente.	1	Semana 1
Bloque 1: HABILIDADES GIMNÁSTICAS ACROBÁTICAS.	TEMA 1. Introducción a las habilidades gimnásticas acrobáticas.	1	Semana 2
	TEMA 2. El calentamiento.	1	Semana 3
	TEMA 3. La enseñanza de las habilidades gimnásticas acrobáticas.	3	Semana 4, 5 y 6
	TEMA 4 Métodos de enseñanza-aprendizaje.	1	Semana 7
Bloque 2: ACTIVIDADES CON SORPOTE MUSICAL	TEMA 5. Danza aeróbica y estilos.	5	Semana 8, 9, 10, 11 y 12
	TEMA 6. Tonificación dirigida.	1	Semana 13

Cronograma de Práctica

Práctica	Semana aproximada de inicio
1. Preparación Física	Semana 1
1. Preparación física y volteos hacia delante, hacia atrás y león.	Semana 2
1. Equilibrio invertido y sus variantes.	Semana 3



1. Rueda lateral y rondada.	Semana 4
1. Puentes y remontada hacia atrás.	Semana 5
1. Paloma hacia delante	Semana 6
1. Flic-flac y mortal hacia atrás.	Semana 7
1. Cama elástica, enlaces y saltos.	Semana 8
1. Aerobic y steps.	Semana 9
1. Tonificación dirigida.	Semana 10
1. Aquaerobic.	Semana 11