

## 1. Identificación

### 1.1. De la Asignatura

<b>Curso Académico</b>	2015/2016
<b>Titulación</b>	GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE
<b>Nombre de la Asignatura</b>	ACTIVIDADES ARTÍSTICAS, GIMNÁSTICAS Y DE SOPORTE MUSICAL
<b>Código</b>	3902
<b>Curso</b>	CUARTO
<b>Carácter</b>	OPTATIVA
<b>N.º Grupos</b>	1
<b>Créditos ECTS</b>	3
<b>Estimación del volumen de trabajo del alumno</b>	75
<b>Organización Temporal/Temporalidad</b>	Segundo Cuatrimestre
<b>Idiomas en que se imparte</b>	ESPAÑOL
<b>Tipo de Enseñanza</b>	Presencial

### 1.2. Del profesorado: Equipo Docente

<b>Coordinador de la asignatura</b> RAQUEL HERNANDEZ GARCIA Grupo: 1	<b>Área/Departamento</b>	ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE
	<b>Categoría</b>	ASOCIADO A TIEMPO PARCIAL
	<b>Correo Electrónico /</b>	rhernandezgarcia@um.es
	<b>Página web /</b>	Tutoría Electrónica: NO
	<b>Tutoría electrónica</b>	
	<b>Teléfono, Horario y Lugar de atención al alumnado</b>	

GUÍA DE LA ASIGNATURA DE GRADO "ACTIVIDADES ARTÍSTICAS, GIMNÁSTICAS Y DE SOPORTE MUSICAL" 2015/2016

ANTONIO CEJUDO PALOMO Grupo: 1	<b>Área/Departamento</b>	ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE
	<b>Categoría</b>	ASOCIADO A TIEMPO PARCIAL
	<b>Correo Electrónico / Página web / Tutoría electrónica</b>	antonio.cejudo@um.es Tutoría Electrónica: NO
	<b>Teléfono, Horario y Lugar de atención al alumnado</b>	
ELENA CONESA ROS Grupo: 1	<b>Área/Departamento</b>	ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE
	<b>Categoría</b>	ASOCIADO A TIEMPO PARCIAL
	<b>Correo Electrónico / Página web / Tutoría electrónica</b>	econesaros@um.es econesaros@um.es PROVISIONAL Tutoría Electrónica: SÍ

**GUÍA DE LA ASIGNATURA DE GRADO "ACTIVIDADES ARTÍSTICAS, GIMNÁSTICAS Y DE SOPORTE MUSICAL" 2015/2016**

	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	(Sin ExtensiÃ³n), Facultad de Ciencias del Deporte B1.3.002	Despacho 3.7
		Primer Cuatrimestre	Miércoles	11:00- 12:00	(Sin ExtensiÃ³n), Facultad de Ciencias del Deporte B1.3.002	Despacho 3.7
		Segundo Cuatrimestre	Jueves	12:30- 13:30		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 fitnes, spinning, ...). A su vez el alumno debe adquirir los conocimientos fundamentales para el desarrollo de una correcta ejecución técnica y estética en la iniciación

## GUÍA DE LA ASIGNATURA DE GRADO "ACTIVIDADES ARTÍSTICAS, GIMNÁSTICAS Y DE SOPORTE MUSICAL" 2015/2016

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:

## GUÍA DE LA ASIGNATURA DE GRADO "ACTIVIDADES ARTÍSTICAS, GIMNÁSTICAS Y DE SOPORTE MUSICAL" 2015/2016

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 Básicas

- CB1. Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio. [Básica1]
- CB2. Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio. [Básica2]
- CB4. Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado. [Básica4]
- CB5. Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía. [Básica5]

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

**Competencia 1. \*Conocer los elementos técnicos y 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.**

- 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.
- Promover, desarrollar y evaluar la formación de hábitos perdurables saludables y autónomos de la práctica de actividad físico-deportiva en sus diferentes ámbitos.

**Competencia 2. • 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.**

- 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.
- Promover, desarrollar y evaluar la formación de hábitos perdurables saludables y autónomos de la práctica de actividad físico-deportiva en sus diferentes ámbitos.

**Competencia 3. \* Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza-aprendizaje relativos a la actividad físico-deportiva con atención a las características individuales y contextuales de las personas.**

- 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.

**Competencia 4. \* Conocer la actividad física y el deporte como fenómeno social y cultural, así como objeto de estudio científico, valorando la influencia de las ideas de los grandes pensadores y las distintas escuelas y su influencia en la actual concepción de la actividad física y el deporte**

## GUÍA DE LA ASIGNATURA DE GRADO "ACTIVIDADES ARTÍSTICAS, GIMNÁSTICAS Y DE SOPORTE MUSICAL" 2015/2016

· Promover, desarrollar y evaluar la formación de hábitos perdurables saludables y autónomos de la práctica de actividad físico-deportiva en sus diferentes ámbitos.

## 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 steps.

1.1 Estructura de la sesión.

**GUÍA DE LA ASIGNATURA DE GRADO "ACTIVIDADES ARTÍSTICAS, GIMNÁSTICAS Y DE SOPORTE MUSICAL" 2015/2016**

1.2. Pasos.

1.3. Metodología de la enseñanza.

**TEMA 2. Tonificación dirigida.**

**TEMA 3. Aquaerobic y Aquafitness**

## PRÁCTICAS

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

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) y Tema 4 (Bloque 1)*

Apoyo invertido (pino) y sus variantes.

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

Rueda lateral y rondada.

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

Puentes, remontada hacia atrás y paloma hacia delante.

**Práctica 6. PRÁCTICA 6:** *Relacionada con los contenidos Tema 3 (Bloque 1) y Tema 4 (Bloque 1)*

Cama elástica, saltos y enlaces.

**Práctica 7. PRÁCTICA 7:** *Relacionada con los contenidos Tema 3 (Bloque 1) y Tema 4 (Bloque 1)*

Flic-Flac y mortal hacia atrás.

**Práctica 8. PRÁCTICA 8:** *Relacionada con los contenidos Tema 1 (Bloque 2)*

Actividades dirigidas con soporte musical (aerobic).

**Práctica 9. PRÁCTICA 9:** *Relacionada con los contenidos Tema 1 (Bloque 2)*

Actividades dirigidas con soporte musical (aerobic y step).

**Práctica 10. PRÁCTICA 10:** *Relacionada con los contenidos Tema 2 (Bloque 2)*

Actividades dirigidas con soporte musical (tonificación dirigida).

**Práctica 11. PRÁCTICA 11:** *Relacionada con los contenidos Tema 3 (Bloque 2)*

Actividades dirigidas con soporte musical (aquaerobic).

## 6. Metodología Docente

Actividad Formativa	Metodología	Horas Presenciales	Trabajo Autónomo	Volumen de trabajo
AF1: Actividades de exposición teórico-prácticas por parte del profesore	<p><b>MD1: Actividades de clase expositiva</b></p> <p>Lección magistral en la que se explicará la Guía Docente.</p>	1	2	3
AF1: Actividades de exposición teórico-prácticas por parte del profesor	<p><b>MD1: Actividades de clase expositiva</b></p> <p>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.</p>	11	11	22
AF4: Prácticas deportivas	<p><b>MD6: Actividades físico-deportivas</b></p> <p>Breve explicación teórica del trabajo que se va a realizar.</p> <p>Calentamiento.</p> <p>Ejecución por parte de los alumnos de los contenidos planificados.</p> <p>Asistencia obligatoria al 70% de las sesiones para superar la material.</p>	14	10.5	24.5

GUÍA DE LA ASIGNATURA DE GRADO "ACTIVIDADES ARTÍSTICAS, GIMNÁSTICAS Y DE SOPORTE MUSICAL" 2015/2016

Actividad Formativa	Metodología	Horas Presenciales	Trabajo Autónomo	Volumen de trabajo
AF6: Trabajo autónomo del alumno (Trabajo práctico)	<b>MD7: Tutorías en grupo</b>  De una de las actividades con soporte musical vistas en las clases prácticas deberá realizarse un trabajo grupal donde se recogerán ejercicios o progresiones de aprendizaje diseñadas por los alumnos con una duración de 10-15 min. Después se han de grabar en video describiendo y ejemplificando los elementos como si estuvieran dando una clase de dicha actividad.		15	15
AF2: Tutorías ECTS	<b>MD8: Tutorías individualizadas</b>  Tienen un carácter obligatorio cuando la profesora programe estas visitas. Serán individuales para aclarar dudas, resolver problemas, revisar la evolución del trabajo, orientar, sugerir....	1.5		1.5
AF5: Actividades de evaluación	<b>MD7: Tutorías en grupo y</b> <b>MD8: Tutorías individualizadas</b>  Prueba escrita y práctica.	3		3
AF6: Trabajo autónomo del alumno	<b>MD5: Actividades prácticas de campo</b>  Observación de sesiones de enseñanza o entrenamiento en escuelas o clubs dedicados a la práctica gimnástica.	3	3	6
	Total	33.5	41.5	75

## 7. Horario de la asignatura

<http://www.um.es/web/ccdeporte/contenido/estudios/grados/deportes/2015-16#horarios>

## 8. Sistema de Evaluación

Competencia Evaluada 2	<b>Métodos / Instrumentos</b>	<p><i>Prueba mixta:</i></p> <p><b>SE1: Pruebas escritas</b></p> <p><b>SE4: Ejecución de tareas prácticas</b></p>
	<b>Criterios de Valoración</b>	<p>1- Prueba escrita sobre los contenidos (30%).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Es imprescindible sacar un 5 sobre 10 en esta prueba para aprobar la materia.</li> </ul> <p>2- Prueba motriz sobre habilidades acrobáticas (30%).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prueba de habilidad gimnástica.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>✂ Es imprescindible sacar un 5 sobre 10 esta prueba para aprobar la materia.</li> <li>✂ La calificación será máximo 7 puntos.</li> <li>✂ 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.</li> </ul>
	<b>Ponderación</b>	30% + 30%= 60%
Competencia Evaluada 1, 2	<b>Métodos / Instrumentos</b>	<p><b>SE2: Informes escritos, trabajos y proyectos</b></p> <p><i>Solución de problemas</i></p>
	<b>Criterios de Valoración</b>	<p>Trabajo práctico 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.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Es imprescindible sacar un 5 sobre 10 en esta prueba para aprobar la materia.</li> </ul>
	<b>Ponderación</b>	30%

GUÍA DE LA ASIGNATURA DE GRADO "ACTIVIDADES ARTÍSTICAS, GIMNÁSTICAS Y DE SOPORTE MUSICAL" 2015/2016

Competencia Evaluada 2	Métodos / Instrumentos	SE2: Informes escritos, trabajos y proyectos  <i>Trabajo individual</i>
	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/2015-16#examenes>

## 9. Bibliografía (básica y complementaria)

-  Básica: Burgueois, M. (1999). *Didáctica de la gimnasia. Gimnasia para el alumno: el placer de aprender.* Madrid: Biblioteca nueva.
-  Básica: Araujo, C. (2004). "Manual de ayudas en gimnasia". Barcelona: Paidotribo.
-  Básica: Charola, A. (1996). *Manual práctico de aeróbic. Las claves para un cuerpo vivo.* Gymnos: Madrid.
-  Básica: Fernández González, I., López Erquicia, B., y Moral González, S. (2008). *Manual de Aerobic y step.* Barcelona. Paidotribo
-  Básica: Estapé, E. (1999). *Las habilidades gimnásticas y acrobáticas en el ámbito escolar.* Barcelona. INDE Publicaciones.
-  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: Federación Española de Aeróbic y Fitness
-  Complementaria: Federación Española de Gimnasia
-  Complementaria: Federación de Gimnasia de la Región de Murcia

**GUÍA DE LA ASIGNATURA DE GRADO "ACTIVIDADES ARTÍSTICAS, GIMNÁSTICAS Y DE SOPORTE MUSICAL" 2015/2016**

-  Complementaria: Fetz, F. (1979). Gimnasia en parejas y en grupos sin elementos. Kapelusz, Buenos Aires.
-  Complementaria: García Sánchez, J. I. (1999). Acrogimnasia. Ecir,
-  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: Polo, M.P. (1992) El cuerpo aparato: formas grupales de investigación motriz, en perspectivas de la Actividad Física y Deporte, nº13. León. G Agosti.
-  Complementaria: Siu, J. G. (1986). Gimnasia deportiva básica, (suelo y potro). Alhambra, Madrid.
-  Complementaria: Ukran, M.L. (1978). Gimnasia Deportiva. Zaragoza: Acribia.

## 10. Observaciones y recomendaciones

El criterio que utilizaremos para considerar que el alumno ha superado la asignatura es que haya superado todos y cada uno de los 3 grandes apartados expuestos de los que se compone la asignatura. En las convocatorias sucesivas, el alumno que no haya conseguido aprobar la asignatura en la convocatoria de JUNIO por no haber superado alguno de los apartados, deberá presentarse a las pruebas que tenga no aptas. En caso de no aprobar alguno de los bloques, la nota que aparecerá en el acta será la nota de la

**GUÍA DE LA ASIGNATURA DE GRADO "ACTIVIDADES ARTÍSTICAS, GIMNÁSTICAS Y DE SOPORTE MUSICAL" 2015/2016**

parte que tenga suspensa. El alumno en la primera convocatoria, será calificado independientemente de su presencia o no en el examen teórico final, si éste a lo largo del desarrollo de la asignatura posee alguna calificación en alguno de los otros 2 grandes bloques de evaluación recogidos en la guía docente cuyo valor es del 30% sobre la nota final; a saber: a) Trabajo práctico y b) Examen práctico (diagonal).

El trabajo práctico que consiste en la realización de un vídeo debe hacerse en grupos de 4-5 compañeros. Consistirá en que el alumno haga de profesor, mientras los otros ejecutan el papel de alumnos, ya que se valorará entre otras cosas las indicaciones verbales y visuales que éste realice (ver rúbricas del trabajo grupal). Se aconseja que sea realizado con compañeros de clase, pero pueden participar como alumnos gente externa a ella. El video podrá ser entregado de manera individual o apareciendo en el mismo vídeo enviado todos los componentes del grupo. El alumno que realiza la clase se colocará de espaldas a los alumnos y será grabado desde atrás y en diagonal y si es posible con un espejo delante. Tendrá una duración mínima de 10 minutos y máxima de 15. Si no cumple con alguno de estos requisitos, el trabajo se considerará suspenso. Se podrá entregar en Cd, o por Sakay. Si la capacidad es superior a la permitida, se podrá enviar también por Dropbox, adjuntando el enlace. Antes de la entrega del vídeo, han de cerciorarse que el vídeo se ve correctamente, ya que si la música no va acorde al movimiento porque se ve ralentizado o por otro problema de grabación, el trabajo se considerará suspenso.

Las salidas de campo serán 3 y consistirán en la asistencia a cualquier gimnasio, centro deportivo, club, etc,... donde impartan alguna de las actividad con soporte musical vistas en clase o entrenamientos de Gimnasia Deportiva. El trabajo consistirá en un registro observacional de la sesión, realizado en una ficha que se encontrará en los recursos de Sakay. Se pueden observar diferentes actividades o la misma actividad realizada por diferentes profesionales o por el mismo profesional (siendo entonces las sesiones diferentes o con adaptaciones para diferentes grupos).

Los trabajos (salidas de campo y/o trabajo práctico) se entregarán como muy tarde el día asignado para la convocatoria del examen. Fuera de los mismos sin justificación se considerará la calificación: No Presentado.

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

**GUÍA DE LA ASIGNATURA DE GRADO "ACTIVIDADES ARTÍSTICAS, GIMNÁSTICAS Y DE SOPORTE MUSICAL" 2015/2016**

la evaluación (teórica y/o práctica) hasta la total recuperación del afectado, o se ajustaran ambas partes al dictamen de instancias académicas superiores. El alumno que no realiza la práctica permanecerá durante su transcurso junto al grupo y deberá recoger todo lo que se realice en ellas y entregarlo posteriormente al profesor al finalizar la sesión, de lo contrario no se contará la asistencia a dicha práctica.

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.

<b>CARACTERÍSTICAS DE LA PRUEBA PRÁCTICA:</b>
DENOMINACIÓN: "Agilidad en el suelo"
DESCRIPCIÓN:
Ejecutar de forma continua las siguientes habilidades:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- volteo lateral en apoyo de manos (rueda lateral);</li> <li>- equilibrio invertido extendido (equilibrio de brazos);</li> <li>- flexión de caderas con piernas separadas y rodillas extendidas (sapo);</li> <li>- equilibrio de hombros y brazos (vela);</li> <li>- con el tronco horizontal al suelo, equilibrio sobre un pie (plancha facial);</li> <li>- salto carpa, rodillas extendidas y piernas separadas (carpa piernas separadas);</li> <li>- volteo sobre la espalda adelante lanzado (voltereta lanzada).</li> </ul>

<b>NORMATIVA GENERAL DE LA PRUEBA:</b>
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:

GUÍA DE LA ASIGNATURA DE GRADO "ACTIVIDADES ARTÍSTICAS, GIMNÁSTICAS Y DE SOPORTE MUSICAL" 2015/2016

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).**



**GUÍA DE LA ASIGNATURA DE GRADO "ACTIVIDADES ARTÍSTICAS, GIMNÁSTICAS Y DE SOPORTE MUSICAL" 2015/2016**

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

GUÍA DE LA ASIGNATURA DE GRADO "ACTIVIDADES ARTÍSTICAS, GIMNÁSTICAS Y DE SOPORTE MUSICAL" 2015/2016

<p><b>DESARROLLO:</b> 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).</p>
<p>VALOR 0.5 puntos</p>
<p><b>DESARROLLO:</b> 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 descende 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).</p>
<p>- VALOR: 1,5 puntos</p>
<p>Tercera parte (2,5 puntos)</p>
<p><b>DESARROLLO:</b> 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.</p>
<p>VALOR: 1,00 punto</p>
<p><b>DESARROLLO:</b> 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)</p>
<p>VALOR:1,5 puntos</p>
<p>a. Será motivo de descalificación si el Tribunal no identifica al menos cinco (5) de los elementos gimnásticos que componen la prueba.</p>
<p>b. Cada falta de continuidad en el ejercicio se penaliza con 0,20 puntos.</p>
<p>c. No realizar algún elemento se penaliza con el valor del elemento en cuestión:</p>
<p>Rueda lateral (1) ..... 1 punto</p>

**GUÍA DE LA ASIGNATURA DE GRADO "ACTIVIDADES ARTÍSTICAS, GIMNÁSTICAS Y DE SOPORTE MUSICAL" 2015/2016**

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	Voltearse lateralmente sin llegar a la vertical	Rodillas flexionadas en la rueda lateral	Desequilibrio final
-----------	-------------------------------------	---	--	---------------------

GUÍA DE LA ASIGNATURA DE GRADO "ACTIVIDADES ARTÍSTICAS, GIMNÁSTICAS Y DE SOPORTE MUSICAL" 2015/2016

	fuera de la línea imaginaria que marca la dirección del movimiento			
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	Altura insuficiente durante los 180° del 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	0,20 puntos

GUÍA DE LA ASIGNATURA DE GRADO "ACTIVIDADES ARTÍSTICAS, GIMNÁSTICAS Y DE SOPORTE MUSICAL" 2015/2016

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 180º de giro antes de Apoyar la pierna elevada en la plancha	Flexionar rodillas en la bajada del volteo atrás	No flexionar el tronco, las caderas y las rodillas durante el volteo atrás	Realiza el volteo por el hombro	No completar los 180º de giro longitudinal durante el salto vertical	Altura insuficiente durante los 180º del salto vertical	No se ayuda con los brazos en el salto	Desequilibrio en la recepción del salto
VOLTERETOS HACIA ATRÁS	0,20 puntos	0,20 puntos	0,20 puntos	0,20 puntos	0,20 puntos	0,20 puntos	0,10 puntos	0,20 puntos

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	0,20 puntos	0,20 puntos	0,20 puntos	0,20 puntos

ToTaL:

**GUÍA DE LA ASIGNATURA DE GRADO "ACTIVIDADES ARTÍSTICAS, GIMNÁSTICAS Y DE SOPORTE MUSICAL" 2015/2016**

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 menos cinco (5) de los elementos gimnásticos que componen la prueba	Falta de continuidad en el ejercicio	No realizar algún elemento
<i>descalificación</i>	<i>0,20 puntos</i>	<i>Se penaliza con el valor del elemento en cuestión</i>

**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

**GUÍA DE LA ASIGNATURA DE GRADO "ACTIVIDADES ARTÍSTICAS, GIMNÁSTICAS Y DE SOPORTE MUSICAL" 2015/2016**

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

**GUÍA DE LA ASIGNATURA DE GRADO "ACTIVIDADES ARTÍSTICAS, GIMNÁSTICAS Y DE SOPORTE MUSICAL" 2015/2016**

Bloque 2:	TEMA 5. Danza aeróbica.	3	Semana 8 y 9
ACTIVIDADES CON SORPOTE MUSICAL	TEMA 6. Tonificación dirigida.	1	Semana 10
	TEMA 6. Aquaerobic.	2	Semana 11 y 12

Cronograma de Práctica

Práctica	Semana aproximada de inicio
1. Preparación Física	Semana 1
2. Preparación física y volteos hacia delante, hacia atrás y león.	Semana 2
3. Equilibrio invertido y sus variantes.	Semana 3
4. Rueda lateral y rondada.	Semana 4
5. Puentes y remontada hacia atrás.	Semana 5
6. Paloma hacia delante.	Semana 6
7. Flic-flac y mortal hacia atrás.	Semana 7
8. Cama elástica, enlaces y saltos.	Semana 8
9, 10 y 11. Aerobic y steps.	Semana 9, 10 y 11
12. Tonificación dirigida.	Semana 12
13. Aquaerobic.	Semana 13

**GUÍA DE LA ASIGNATURA DE GRADO "ACTIVIDADES ARTÍSTICAS, GIMNÁSTICAS Y DE SOPORTE MUSICAL" 2015/2016**

"Aquellos estudiantes con discapacidad o necesidades educativas especiales pueden dirigirse al Servicio de Atención a la Diversidad y Voluntariado (ADYV; <http://www.um.es/adyv/>) para recibir la orientación o asesoramiento oportunos para un mejor aprovechamiento de su proceso formativo. De igual forma podrán solicitar la puesta en marcha de las adaptaciones curriculares individualizadas de contenidos, metodología y evaluación necesarias que garanticen la igualdad de oportunidades en su desarrollo académico. El tratamiento de la información sobre este alumnado, en cumplimiento con la LOPD, es de estricta confidencialidad."