



Fundamentos de la  
gimnasia y su  
enseñanza

Grado en Ciencias de la  
Actividad Física y del  
Deporte



UNIVERSIDAD  
NEBRIJA

## GUÍA DOCENTE

**Asignatura:** Fundamentos de la gimnasia y su enseñanza

**Titulación:** Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

**Carácter:** Obligatoria

**Idioma:** Castellano.

**Modalidad:** Presencial

**Créditos:** 6

**Curso:** 1º

**Semestre:** Primer Semestre

**Profesores/Equipo Docente:** Dr. Dña. Ana Pérez Curiel y Dña. Sara López Triguero

### 1. COMPETENCIAS Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE

#### 1.1. Competencias

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.

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.

CB3: Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética.

CB4: Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.

CB5: Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.

CG7: Diseñar, desarrollar y evaluar el proceso de enseñanza-aprendizaje relativos a la actividad física y al deporte atendiendo a las características individuales de la población y al contexto dónde se desarrolla.

CG8: Promover, desarrollar y evaluar a través de la educación física, la formación en hábitos saludables de alimentación y de actividad física y deporte entre los diferentes sectores de la población para la mejora de la condición física y la salud.

CG12: Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

CG13: Desarrollar competencias para el aprendizaje autónomo y la adaptación a las nuevas situaciones.

CG14: Desarrollar el razonamiento crítico y hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional, actuando con respeto a los principios éticos necesarios.

CG15: Demostrar que han desarrollado las habilidades necesarias para la práctica profesional en el ámbito de actividad física y del deporte.

CG16: Utilizar la educación física y el deporte como un medio para formar en valores, tanto en el contexto educativo como en cualquier otro en el que el/la profesional desempeñe su labor.

CE2: Conocer estrategias de intervención y motivación psicológicas para la atención individual y/o grupal en contextos de actividad física y de deporte.

CE6: Relacionar desde una perspectiva sociológica e historiográfica, los factores sociales y culturales que influyen en la práctica de la actividad física y deportiva, con las situaciones problemáticas relacionadas con dicha práctica.

CE14: Abordar la actividad física y el deporte desde una perspectiva científica y educativa, aplicando medios y metodologías innovadoras en los diferentes contextos en los que el/la profesional desempeñe su labor.

CE18: Diseñar y desarrollar métodos de entrenamiento específicos para el desarrollo de las cualidades física y el perfeccionamiento de las habilidades técnicas y capacidades técnico-tácticas del deportista.

CE21: Conocer e identificar los beneficios bio-psico-sociales de la práctica de actividad física, deportiva y recreativa.

CE22: Conocer los fundamentos teórico-prácticos de las actividades físicas, deportivas y recreativas para aplicarlos al contexto educativo o a cualquier otro ámbito profesional.

CE24: Conocer y utilizar de forma adecuada el material, el equipamiento y las instalaciones deportivas y saber adecuarlos a las actividades a desarrollar, a los usuarios y a las circunstancias particulares.

CE25: Conocer la organización y la estructura del deporte en sus diferentes niveles y ámbitos, actuando según la legislación correspondiente.

## 1.2. Resultados de aprendizaje

El estudiante al finalizar esta materia deberá:

- Conocer los fundamentos básicos de las actividades y habilidades deportivas.
- Utilizar la representación gráfica y nomenclatura específica básica de los deportes.
- Conocer y saber aplicar el reglamento de las diferentes disciplinas deportivas.
- Aplicar los principios tácticos y estratégicos a las distintas habilidades deportivas.
- Ser capaz de aplicar las disciplinas deportivas en contextos competitivos, educativos y recreativos.
- Conocer y aplicar los recursos y las metodologías más adecuadas durante el proceso de enseñanza-aprendizaje de diferentes deportes.
- Diseñar tareas y progresiones para la enseñanza de las habilidades técnicas específicas de los deportes

## 2. CONTENIDOS

### 2.1. Requisitos previos

Ninguno.

### 2.2. Descripción de los contenidos

La asignatura reflejará la evolución histórica de la gimnasia desde su perspectiva rítmica y acrobática. Desarrollará los contenidos de forma teórica y práctica contextualizándolo en los niveles escolares y de iniciación deportiva.

### 2.3. Contenido detallado

Presentación de la asignatura.  
Explicación de la Guía Docente.

#### **PARTE I. LA GIMNASIA RÍTMICA DEPORTIVA**

##### **BLOQUE I. INTRODUCCIÓN A LA MATERIA**

Tema 1.1 Origen y evolución histórica de la Gimnasia Rítmica. Autores relevantes en su inicio. Referencias históricas. Conceptos generales. Ubicación, Normas y Reglamento. Síntesis del Código de Puntuación vigente.

Tema 1.2 Especificidad y situación dentro del sistema deportivo actual. Campos de aplicación. Análisis de las características de la Gimnasia Rítmica y su realización global.

##### **BLOQUE II. TÉCNICA CORPORAL**

Tema 2.1 Control postural. Movimientos preparatorios. Movimientos segmentarios, encadenamientos y movimientos globales

Tema 2.2 Grupos fundamentales de técnica corporal. Desarrollo teórico: práctico de: desplazamientos, equilibrios, giros, saltitos, saltos y ondas. Pre acrobacias y Acrobacias. (En todos y cada uno de los movimientos 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).

Tema 2.3 Coreografía. Música. Dimensión rítmica del movimiento. Prototipos musicales. Secuencia de pasos rítmicos. Trabajo de los conjuntos en Gimnasia Rítmica.

##### **BLOQUE III. TÉCNICA DE LOS APARATOS**

Tema 3.1 Estudio y desarrollo práctico de los distintos grupos de elementos técnicos con la CUERDA.

Tema 3.2 Estudio y desarrollo práctico de los distintos grupos de elementos técnicos con el ARO.

Tema 3.3 Estudio y desarrollo práctico de los distintos grupos de elementos técnicos con la PELOTA.

Tema 3.4 Estudio y desarrollo práctico de los distintos grupos de elementos técnicos con las MAZAS.

Tema 3.5 Estudio y desarrollo práctico de los distintos grupos de elementos técnicos con la CINTA.

## **PARTE II. LA GIMNASIA ARTÍSTICA**

### **BLOQUE IV. ACROBACIA Y AGILIDAD BÁSICA**

Tema 4.1 Concepto y definición de Acrobacia. Proceso de aprendizaje.

Tema 4.2 Patrones de movimiento. - Movimientos de volteo, sin fase de vuelo, en el eje transversal: Voltereta adelante; Voltereta atrás; Vuelta lateral. - Movimientos de inversión: Apoyo invertido; Apoyo invertido y volteo (vertical-voltereta); Quinta (volteo al apoyo invertido). - Movimientos de inversión con giro en el eje transversal: Rueda lateral; Rondada. - Movimientos de inversión con flexo-extensión de tronco: Remontado hacia delante y sus variantes; Remontado hacia atrás y sus variantes; Paloma adelante y sus variantes. Flic-flac. - Movimientos de volteo, con fase de vuelo: en el eje transversal: Giro hacia delante. Giro hacia atrás. - Movimientos de giro en el eje longitudinal: 90°, 180°, 360°, más de 360° de giro. (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).

## **PARTE III: OTRAS DISCIPLINAS**

### **BLOQUE V. MINITRAMP**

Tema 5.1 Iniciación al minitramp. Movimientos preparatorios; Saltos en el minitramp: toma de contacto. Impulso, batida y recepciones variadas. Combinaciones y Enlaces.

Tema 5.2 Movimientos acrobáticos con el minitramp. Giros en el eje longitudinal. Giros en el eje transversal; Doble minitramp. Saltos. Giros en el eje longitudinal. Rotaciones eje transversal. Combinaciones.

### **BLOQUE VI. SALTOS GIMNÁSTICOS SOBRE APARATOS**

Tema 6.1 Iniciación a la acrobacia sobre aparatos. Combinaciones de saltos en minitramp, doble minitramp, caballo de salto, potro, plinto. Disposición de los aparatos.

Tema 6.2 Movimientos acrobáticos sobre aparatos. Salto interior. Salto exterior. Salto de paloma. Rondada.

### **BLOQUE VII. INICIACIÓN AL ACROSPORT**

Tema 7.1 Antecedentes. Corrientes actuales. Ámbito artístico: Circo, Teatro, Danza, Ámbito deportivo, Ámbito escolar.

Tema 7.2 Orientaciones. Indicadores. Movimientos preparatorios. Recursos: bancos, cuadrupedias, carretillas. Figuras parejas, tríos, cuartetos, grupos. Papel de Ágil y de Portor.

#### 2.4. Actividades Dirigidas

ACTIVIDAD FORMATIVA	HORAS	PORCENTAJE DE PRESENCIALIDAD
Clases Magistrales	20	100 %
Caso Práctico	8	100 %
Tutorías	14	100 %
Trabajos individuales o en grupo de los estudiantes	16	0 %
Acceso e investigación sobre contenidos complementarios	6	0 %
Estudio individual y trabajo autónomo	50	0 %
Actividades prácticas de campo	36	100 %

#### 2.5. Metodologías Docentes

**MD1** - Método expositivo / Clase magistral: Exposición por parte del docente de los contenidos de cada tema por medio de explicaciones y presentaciones, junto con indicaciones sobre fuentes de información y bibliografía. Se promueve la participación activa del estudiante con actividades de debate, discusión de casos, preguntas y exposiciones. El estudiante dispondrá previamente de materiales didácticos, que incluirán objetivos, guiones, cronograma y recursos.

**MD2** - Resolución de ejercicios y problemas: Planteamiento de situaciones y ejercicios prácticos que el estudiante debe resolver.

**MD3** - Método del caso: Examen y análisis sistemáticos y profundos de los diferentes aspectos y cuestiones de casos prácticos reales y concretos y propuesta de resolución de los mismos.

**MD4** - Realización de trabajos: Elaboración de informes y documentos en los que el estudiante debe realizar labores de búsqueda bibliográfica, recopilación de información, análisis de documentos, análisis de casos, redacción y explicación de conclusiones.

**MD5** - Aprendizaje orientado a proyectos: Metodología de aprendizaje llevada a cabo en la realización, organización y diseño de proyectos orientados al ámbito de la actividad física y del deporte.

### **2.6. Actividades Dirigidas**

Durante el curso se podrán desarrollar algunas de las actividades, prácticas, memorias o proyectos siguientes, u otras de objetivos o naturaleza similares:

- Actividad Dirigida 1 (AD1): *Caso práctico*. Los alumnos evaluarán mediante una hoja planilla la ejecución de un elemento técnico explicado en clase y realizado por un compañero, determinando la descripción de la ejecución, fallos observados y formas de corrección. De esta forma todos los alumnos adquieren a lo largo del curso el rol profesor y alumno.
- Actividad Dirigida (AD2): *Trabajo grupal*. Los alumnos, agrupados en grupos de 5 o 6 personas, elaborarán una coreografía de conjunto, albergando todos los contenidos teóricos que hayan sido desarrollados en clase. Dicha coreografía será realizada al final de curso, para su evaluación, y además será entregada de forma escrita en un documento proporcionado anteriormente por el profesor.
- Actividad Dirigida (AD3): *Acceso e investigación sobre contenidos complementarios*. Los alumnos agrupados en grupos de 5 o 6 personas, realizarán una breve revisión bibliográfica, sobre algunas de las temáticas de interés en el ámbito gimnástico, tratadas en clase (alimentación, lesiones, carga de entrenamiento, etc.)
- Actividad Dirigida (AD4): *Actividades prácticas de campo*. Mediante la realización de la hoja planilla, sobre la ejecución de un elemento técnico explicado en clase, y realizado por un compañero, los alumnos exponen los fallos observados en la ejecución y la forma de corregir dichos errores.

## **3. SISTEMA DE EVALUACIÓN**

### **3.1. Sistema de calificaciones**

El sistema de calificaciones finales se expresará numéricamente, de acuerdo a lo dispuesto en el art. 5 del Real Decreto 1125/2003, de 5 de septiembre (BOE 18 de septiembre), por el que se establece el Sistema Europeo de Créditos y el sistema de Calificaciones en las titulaciones universitarias de carácter oficial y su validez en todo el territorio nacional.

0 - 4,9 Suspenso (SS)

5,0 - 6,9 Aprobado (AP)

7,0 - 8,9 Notable (NT)

9,0 - 10 Sobresaliente (SB)

La mención de "matrícula de honor" podrá ser otorgada a alumnos que hayan obtenido una calificación igual o superior a 9,0"

El número de matrículas de honor no podrá exceder de 5% de los alumnos matriculados en una materia en el correspondiente curso académico, salvo que el número de alumnos matriculados sea inferior a 20, en cuyo caso sólo se podrá conceder una sola Matrícula de Honor.

### 3.2. Criterios de evaluación

#### Convocatoria ordinaria

Modalidad: Presencial

Sistemas de evaluación	Porcentaje
Asistencia y participación en clase	10%
Presentación de trabajos y proyectos (Prácticas individuales y trabajo en equipo)	20%
Prueba parcial (escrita/presentación trabajo)	0%
Examen final o trabajo final	50%
Realización de actividades prácticas de campo	20%

#### Convocatoria extraordinaria

Modalidad: Presencial

Sistemas de evaluación	Porcentaje
Presentación de trabajos y proyectos (Prácticas individuales y trabajo en equipo)	20%
Examen final o trabajo final	60%
Realización de actividades prácticas de campo	20%

### 3.3. Restricciones

#### Calificación mínima

Para poder hacer media con las ponderaciones anteriores es necesario obtener al menos una calificación de 5 en la prueba final.

#### Asistencia

El alumno que, injustificadamente, deje de asistir a más de un 25% de las clases presenciales podrá verse privado del derecho a examinarse en la convocatoria ordinaria.

#### Normas de escritura

Se prestará especial atención en los trabajos, prácticas y proyectos escritos, así como en los exámenes tanto a la presentación como al contenido, cuidando los aspectos gramaticales y ortográficos. El no cumplimiento



de los mínimos aceptables puede ocasionar que se resten puntos en dicho trabajo. Concretamente, por cada falta de ortografía, se restará 0,1 a la nota final, pudiendo el alumno llegar a suspender el examen.

### 3.4. Advertencia sobre plagio

La Universidad Antonio de Nebrija no tolerará en ningún caso el plagio o copia. Se considerará plagio la reproducción de párrafos a partir de textos de auditoría distinta a la del estudiante (Internet, libros, artículos, trabajos de compañeros...), cuando no se cite la fuente original de la que provienen. El uso de las citas no puede ser indiscriminado. El plagio es un delito.

En caso de detectarse este tipo de prácticas, se considerará Falta Grave y se podrá aplicar la sanción prevista en el Reglamento del Alumno.

## 4. BIBLIOGRAFÍA

### Bibliografía básica

Estapé, E. López, M. y Grande, I. (1999). Las habilidades gimnásticas y acrobáticas en el ámbito educativo. El placer de aprender. INDE

### Bibliografía recomendada

- Agosti, L. (1974). Gimnasia Educativa.
- Mendizábal, S y Mendizábal, I. (1985). Iniciación a la Gimnasia Rítmica I. Manos Libres, cuerda y pelota. Gymnos.
- Battista, E. (1986). Gimnasia Básica: ejercicios de flexibilidad y fuerza. Hispano-Europea.
- Mendizábal, S y Mendizábal, I. (1988). Iniciación a la Gimnasia Rítmica II. Aros, mazas y cinta. Gymnos.
- Luque, F. (1988). Guía de ejercicios escolares con minitramp. Gymnos.
- Ereño, C. (1995). Gimnasia Rítmica Deportiva. Gymnos.
- Fernández del Valle, A. (1996). Gimnasia rítmica deportiva: evolución y aspectos. Librerías Deportivas Esteban Sanz.
- Canalda Llobet, A. (1998). Gimnasia Rítmica deportiva: teoría y práctica. Paidotribo.
- García Sánchez, J.I. (1999). Acrogimnasia. Ecir.
- Junyent, V y Montilla, J. (1999). 1023 ejercicios y juegos de equilibrios y acrobacias. Paidotribo.
- Brozas, M<sup>a</sup> P. y Vicente, M. (1999). Actividades Acrobáticas, grupales y creatividad. Gymnos.
- Mendizábal, S. (2001). Fundamentos de la gimnasia rítmica: mitos y realidades. Gymnos.
- Montse, M. (2017). Pinceladas de rítmica. Libros.com.

### Otros recursos

- <http://www.fig-gymnastics.com>
- <http://www.ueg.org>
- <http://rfegimnasia.es>

## 5. DATOS DEL PROFESOR

Nombre y Apellidos	Ana Pérez Curiel
Departamento	Educación
Titulación académica	Doctora en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
Correo electrónico	aperezcu@nebrija.es
Localización	Campus de la Berzosa
Tutoría	Contactar con el profesor previa petición de hora por e-mail

<p>Experiencia docente, investigadora y/o profesional, así como investigación del profesor aplicada a la asignatura, y/o proyectos profesionales de aplicación.</p>	<p>Dra. Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Maestra Especialista en Educación Física. Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Máster en Innovación, Evaluación y Calidad en Educación Física. En su formación se ha centrado en el ámbito de la didáctica de la educación física y la igualdad de género.</p> <p>Cuenta con una larga trayectoria profesional en el ámbito de la Educación Física. Ha sido profesora en la Universidad Autónoma de Madrid impartiendo materias como: Didáctica de la Educación Física, Enseñanza de la Actividad Física y el Deporte y Actividades Físicas en el Medio Natural. En los últimos años, se ha centrado en la docencia en Educación Secundaria y Bachillerato en Escuela Ideo, llevando a la práctica metodologías activas, contenidos innovadores, procesos de evaluación formativa y acompañando al alumnado en prácticas de diversas universidades como tutora profesional.</p> <p>Su actividad científica está orientada con esta trayectoria académica y profesional, escribiendo sobre sus experiencias en la materia de Educación Física; artículos cercanos al interés del profesorado en activo, para que puedan sacar ideas prácticas y propuestas para desarrollar en sus aulas. Además, participa de manera activa en la Red Estatal de Educación Física en la Naturaleza (REEFNAT).</p>
---	--

Nombre y Apellidos	Sara López Triguero
Departamento	Educación.
Titulación académica	Graduada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Correo electrónico	sara90lt@gmail.com
Localización	Campus de La Berzosa. Sala de Profesores
Tutoría	Contactar con el profesor previa petición de hora por e-mail

<p>Experiencia docente, investigadora y/o profesional, así como investigación del profesor aplicada a la asignatura, y/o proyectos profesionales de aplicación.</p>	<p>Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Máster de Formación del Profesorado de Educación Secundaria, Bachillerato, Formación Profesional e Idiomas (Educación Física). Grado de Maestro en Educación Física. Técnico Nivel III de gimnasia rítmica. Juez de nivel I de gimnasia rítmica. First Certificate in English (B2).</p> <p>Técnico nacional (Nivel III) de gimnasia rítmica desde 2009 con experiencia en formación de gimnastas en clubes de Madrid y Londres tanto a nivel recreativo como a nivel de competición en ámbito autonómico y nacional. Participación en campeonatos nacionales con gimnastas tanto en modalidad individual como conjuntos</p>
---	---