

# Fundamentos de la gimnasia y su enseñanza

Grado en Ciencias de la  
Actividad Física y del Deporte

Curso 2025/26



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

**Profesorado/Equipo Docente:** Dra. Dña. Amaia García Aparicio, Dña. Esther Apesteguía Lanseros

### 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

3. Gimnasia artística
  - Gimnasia rítmica deportiva
  - Otras disciplinas gimnásticas

### 3.1. 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 %

### 3.2. Metodologías Docentes

El profesorado podrá elegir entre una o varias de las siguientes metodologías detalladas en la memoria verificada del título.

**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.

### 3.3. 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.

## 4. SISTEMA DE EVALUACIÓN

### 4.1. 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.

### 4.2. 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%
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%

#### **4.3. 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.

#### **4.4. 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.

### **5. 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, Mª 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 PROFESORADO**

Nombre y Apellidos	Amaia García Aparicio
Departamento	Ciencias de la Salud.
Titulación académica	Doctora en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Correo electrónico	agarciaap@nebrija.es
Localización	Campus de La Berzosa.
Tutoría	Contactar con la profesora 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>Doctora Acreditada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte con la Tesis "Valoración del crecimiento y evaluación de la dieta en gimnastas de artística femenina" (UPM, 2008). Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (UPM). Maestra Especialista en Educación Física (UCM). Además, se ha formado en el Máster Universitario en Nutrición y Dietética para la Promoción de Salud (UCM); es Especialista en Actividad Física, Salud y Calidad de Vida (UAM); y Experta en Nutrición y Planificación Dietética (UCM). Cuenta con una larga trayectoria docente en Máster, Licenciatura en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Grado en Magisterio de Educación Primaria, Grado en Magisterio de Educación Infantil y Ciclo Formativo de Grado Superior en TAFAD, impartiendo materias relacionadas con la Actividad Física y la Salud, Nutrición Deportiva, Didáctica de la Educación Física aplicada a las diferentes etapas educativas, Gimnasia Artística Femenina, Habilidades Gimnásticas, etc... Su carrera investigadora, centrada siempre en la Actividad Física, la Alimentación y la Salud en las diferentes etapas de la vida y en concreto, en poblaciones vulnerables (jóvenes deportistas y mujeres embarazadas), comenzó con la figura de Personal Docente e Investigador en Formación en la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (UPM, 2003-2007). Ha participado en diferentes proyectos de investigación, cuenta con numerosas publicaciones (en capítulos de libros, trabajos científicos y otras publicaciones), ha asistido a numerosos congresos internacionales y ha realizado estancias en otras universidades (nacionales e internacionales).</p>
---	---

<p>Nombre y Apellidos</p>	Esther Apesteguía
<p>Departamento</p>	Ciencias de la Salud.
<p>Titulación académica</p>	Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (UPM) Maestra Educación Física
<p>Correo electrónico</p>	eapesteguia@nebrija.es
<p>Localización</p>	Campus de La Berzosa. Sala de Profesorado
<p>Tutoría</p>	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>Doctoranda en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, realizando la especialidad y maestría en Gimnasia Artística. Entrenadora nivel III Gimnasia Artística. Diplomada en Magisterio de Educación Física. Máster de Formación del Profesorado de Educación Secundaria, Bachillerato, Formación Profesional e Idiomas (en la especialidad de Educación Física) y máster de Gestión de Empresas Deportivas. Curso Experto Universitario en Fascias y Movimiento, Formación Profesional en Danza Contemporánea en la Escuela Carmen Senra y cofundadora de la Asociación de danza El Saco Roto. Hasta la actualidad, ha compaginado su labor como profesora de Educación Física con su trabajo de gestión y bailarina en la Asociación El Saco Roto.</p>

