



UNIVERSIDAD DE LAS PALMAS  
DE GRAN CANARIA

PROYECTO DOCENTE CURSO: 2005/06

**15592 - FUNDAMENTOS DE LA  
GIMNASIA ARTÍSTICA**

**ASIGNATURA:** 15592 - FUNDAMENTOS DE LA GIMNASIA ARTÍSTICA

**CENTRO:** Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

**TITULACIÓN:** Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

**DEPARTAMENTO:** EDUCACIÓN FÍSICA

**ÁREA:** Educación Física Y Deportiva

**PLAN:** 11 - Año 200 **ESPECIALIDAD:**

**CURSO:** Primer curso **IMPARTIDA:** Segundo semestre **TIPO:** Troncal

**CRÉDITOS:** 6 **TEÓRICOS:** 1 **PRÁCTICOS:** 5

### Descriptorios B.O.E.

Fundamentos técnicos, tácticos y didácticos de la gimnasia artística

### Temario

Contenido teórico:

Tema 1: Gimnasia artística: Modalidades y aparatos

Tema 2: Campeonatos y competiciones

Contenido práctico:

.- El calentamiento específico de la Gimnasia artística

.- Aprendizaje de los elementos básicos en el Suelo (masc./fem), Caballo de saltos (masc./fem) y la Barra de equilibrio (fem).

.- Toma de contacto con la Barra Fija (masc), Paralelas (masc) y Paralelas Asimétricas (fem).

.- Análisis y evaluación de las progresiones utilizadas para la enseñanza de las técnicas más básicas (categorías inferiores) en los distintos aparatos de la Gimnasia Artística femenina y de cuatro aparatos de gimnasia artística masculina (suelo, caballo de salto, paralelas y barra fija)

### Conocimientos Previos a Valorar

Se deberán tener:

1- Habilidades motrices básicas como: equilibrio y salto.

2- Habilidades gimnásticas básicas: volteos adelante y atrás, rueda lateral, equilibrio invertido, salto interior y exterior en potro y plinto.

### Objetivos

Adquirir los conocimientos generales de los diversos aparatos en los aspectos teóricos como prácticos en las modalidades de Gimnasia Artística femenina y masculina.

Observar y dominar los gestos, acciones y ejercicios básicos así como su progresión en los entrenamientos de los equipos de competición.

Conocer la organización de la Competición así como el Código de Puntuación.

## Metodología de la Asignatura

Se desarrollaran los contenidos teóricos mediante técnicas expositivas propias de la lección magistral, pero empleando también técnicas interrogativas propias de la clase participativa.

Se desarrollarán las sesiones prácticas sobre distintos aparatos de gimnasia artística femenina y masculina : suelo, salto, paralelas asimétricas, barra fija, barra de equilibrio y paralelas.

Primeramente, se desarrollaran los contenidos de las sesiones prácticas con técnicas de dinámica de grupos, con circuitos de familiarización y preparación física utilizando los aparatos propios de la modalidad femenina y masculina así como los recursos necesarios para tal fin.

Se realizarán sesiones prácticas por grupos de alumnos reducidos atendiendo a un circuito con un máximo de 4 aparatos por sesión.

## Evaluación

- \* Prueba escrita.....20 %
- \* Trabajos y colaboraciones en clase.....0.5%
- \* Examen práctico .....75 % distribuido de la siguiente manera:
- \* Suelo.....20 %
- \* Caballo de Salto.....15 %
- \* Barra Fija, Paralelas, Barra Equilibrio, Paralelas Asimétricas 10 % c/uno....40 %

Este sistema de evaluación se mantiene para todas las convocatorias de esta asignatura.

## Descripción de las Prácticas

1- Prácticas de familiarización y preparación física (8 sesiones)

2- Prácticas x aparatos de 40 m cada una distribuidas de la siguiente manera:

- \* Suelo 12
- \* Caballo de salto 12
- \* Barra equilibrio, barra fija, paralelas asimétricas y paralelas 5 sesiones x aparato.

## Bibliografía

---

### [1] Gimnasia para los niños /

*Anna Salaris.*

*De Vecchi., Barcelona : (2000)*

8431524596

---

### [2] Gimnasia en aparatos: las vueltas hacia adelante.

*Carrasco, Roland*

*Lidiun,, Buenos Aires : (1989)*

9505240562

---

### [3] Gymnastique aux agres l'activité du débutant: programmes pedagogiques.

*Carrasco, Roland*

*Vigot,, París : (1973)*

2711406512

---

### [4] Gymnastique aux agrès: préparation physique.

*Carrasco, Roland*

*Vigot,, París : (1984)*

2711407888

---

**[5] Recuperación de la capacidad de rendimiento en esfuerzos intermitentes de alta intensidad /**

*Cecilia Dorado García ; tesis dirigida por José Antonio López Calbet.*

*Universidad de Las Palmas de Gran Canaria,, Las Palmas de Gran Canaria : (1996)*

---

**[6] Abdominales :para un trabajo muscular abdominal más seguro y eficaz /**

*Cecilia Dorado García, Nuria Dorado García y Joaquín Sanchís Moysi.*

*Paidotribo,, Barcelona : (2001)*

*8480195843*

---

**[7] Manual de gimnasia artística femenina /**

*Colin Still.*

*Paidotribo,, Barcelona : (1993)*

*8480190744*

---

**[8] Historia de la Gimnasia Artística. En: Rodríguez Rodríguez L.P. (Editor) Compendio histórico de la actividad física y el deporte.**

*Dorado Garcia, C.*

*Barcelona. Masson - (ISBN pag 517-550)*

*84-458-1303-X*

---

**[9] Avances en ciencias del deporte /**

*ed. por José A. López Calbet, Cecilia Dorado García.*

*Universidad de Las Palmas de Gran Canaria,, Las Palmas de Gran Canaria : (1999)*

*8489728860*

---

**[10] Las habilidades gimnásticas y acrobáticas en el ámbito educativo: el placer de aprender /**

*Elisa Estapé, Manuel López, Ignacio Grande.*

*Inde,, Barcelona : (1999)*

*8487330843*

---

**[11] La acrobacia en gimnasia artística: su técnica y su didáctica /**

*Elisa Estapé Tous.*

*Inde,, Barcelona : (2002)*

*8497290070*

---

**[12] Código de puntuación :gimnasia artística femenina /**

*Federación*

*Internacional de Gimnasia.*

*FIG,, [s.l.] : (1997)*

---

**[13] 1000 ejercicios y juegos de calentamiento /**

*L. Brugger, A. Schmid y W. Bucher.*

*Hispano Europea,, Barcelona : (1992)*

*8425509165*

---

**[14] Iniciación a la gimnasia artística :guía práctica /**

*Luis Abaurrea Alfaro.*

*Paidotribo,, Barcelona : (2000)*

*8480194839*

---

**[15] 1300 ejercicios y juegos aplicados a las actividades gimnásticas /**

*por Merce Mateu Serra ; ilustraciones, Olga Cases.*

*Paidotribo,, Barcelona : (1990)*

*8486475473*

---

---

**[16] Tratado general de gimnasia artística deportiva /**

*por Vladimir Smolevskiy, Iuriy Gaverdovskiy ; revisado por, Luis Abaurrea Alfaro.*

*Paidotribo,, Barcelona : (1996)*

*8480192941*

---

**[17] Gymnastique des 3 à 7 ans :une approche nouvelle pour des apprentissages illimités /**

*Roland Carrasco.*

*Revue EP.S., Paris : (2000)*

*2867132223*

---

**[18] Gymnastique: pédagogie des agrès /**

*Roland Carrasco.*

*Vigot,, París : (1984)*

*2711406970*

---

**[19] Gymnastique aux agrès. Cahiers techniques de l'entraîneur. Les Rotations en avant /**

*Roland Carrasco.*

*Vigot,, París : (1981)*

*2711408124*

---

**[20] Biomecánica y gimnasia /**

*Tomy Smith ; revisado y adaptado por Rudolf Morgenstern.*

*Paidotribo,, Barcelona : (1993)*

*8480190698*

---

**[21] Gimnasia artística: manual de iniciación.**

**..T260:**

*1997.*

*(1997)*

*848752043X*

---

**[22] Código de puntuación: gimnasia artística femenina.**

*FIG,, s. l. : (1985)*

---

**[23] Código de puntuación: gimnasia artística femenina.**

*FIG,, s. l. : (1990)*

---

## Equipo Docente

**CECILIA DORADO GARCÍA**

(COORDINADOR)

**Categoría:** TITULAR DE UNIVERSIDAD

**Departamento:** EDUCACIÓN FÍSICA

**Teléfono:** 928458889 **Correo Electrónico:** cecilia.dorado@ulpgc.es

**COVADONGA MATEOS PADORNO**

**Categoría:** PROFESOR ASOCIADO ADM

**Departamento:** EDUCACIÓN FÍSICA

**Teléfono:** 928458871 **Correo Electrónico:** covadonga.mateos@ulpgc.es