

QUADERN DE PRÀCTIQUES GIMNÀSTICA

CURS 1

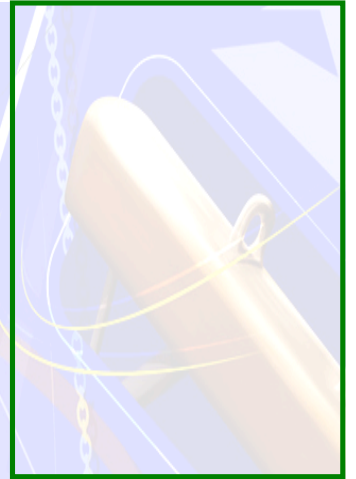
2013/2014

CONSUELO MARTÍNEZ MARTÍNEZ

JOSÉ FCO. SANCHIS BERTOMEU

UNIVERSITAT DE VALÈNCIA
Facultat de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport
Departament d'Educació Física i Esportiva

ALUMNE/A:

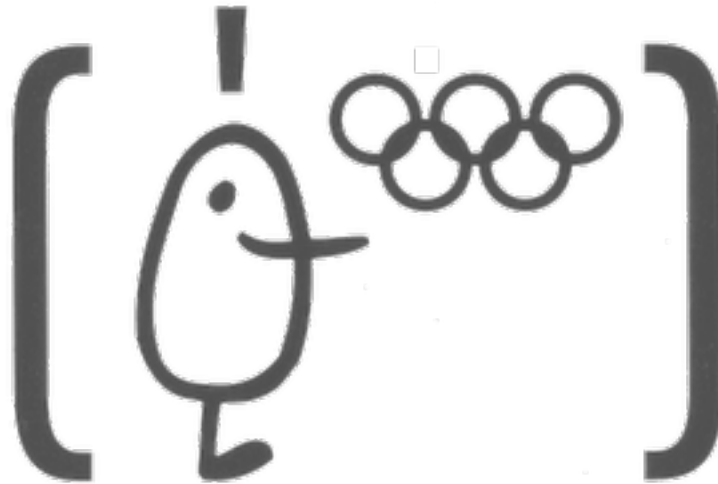


FOTO





UNIVERSITAT ID VALÈNCIA (UV) Facultat de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport



Assignatura: GIMNÀSTICA

CURS: 2013-2014 SEGON QUADRIMESTRE

PROFESSORAT:

CONSUELO MARTÍNEZ MARTÍNEZ

m.consuelo.martinez@uv.es

JOSÉ FCO. SANCHIS BERTOMEU

j.francisco.sanchis@uv.es

Agraïments

A tots els exalumnes de la FCAFE gimnastes que ens han cedit les seues fotos per a confeccionar aquest quadern. Gràcies.

UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

Facultat de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport

Departament d'Educació Física i Esportiva



Curs: 2013-2014

foto

Alumne/a:

Correu electrònic:

DNI:

Firma

Dates de lliurament:

Autors: Martínez, C. i SANCHIS, J.F.

Edita: Ángeles Carrillo Baeza

Imprimeix: Gràfiques Alhorí (Ángeles Carrillo Baeza)

C/ Gascó Oliag, 10 - B 46010 - VALÈNCIA

ISBN:

Depòsit legal:

ÍNDEX

TEMA	PÀGINA
Calendari	4
Recordatori	5
Presentació del Quadern de Pràctiques	6
Pràctica 1.- Història i concepte de la gimnàstica esportiva	9
Pràctica 2.- Fonaments esportius de la gimnàstica esportiva	17
Pràctica 3.- Estructura, classificació i representació de l'exercici gimnàstic basant-se en les habilitats motrius específiques de la gimnàstica esportiva	25
Pràctica 4.- El calfament en la gimnàstica esportiva	33
Pràctica 5.- La dansa en la gimnàstica esportiva	39
Pràctica 6.- La gimnàstica artística esportiva femenina i masculina	45
Pràctica 7.- Activitats gimnàstiques amb suport elàstic: el trampolí (llit elàstic) i el minitramp	57
Pràctica 8.- La gimnàstica acrobàtica	63
Pràctica 9.- La gimnàstica rítmica esportiva	69
Pràctica 10.- El Rhönrad o la roda alemanya	81
Pràctica 11.- La gimnàstica aeròbica	89
Pràctica 12.- Altres activitats gimnàstiques alternatives: el Rope Skipping	97
Pràctica 13.- Principis didàctics coreogràfics en la gimnàstica esportiva	101
Pràctica 14.- Principis didàctics per a la programació i planificació de la gimnàstica esportiva	107
Avaluació de l'assignatura de Gimnàstica	117
Avaluació del Quadern de Pràctiques	121
Suport electrònic de les pràctiques	122

Aprovat en Consell de Govern de 5 de febrer de 2013. AGUV 5/2013.



VNIVERSITAT DE VALÈNCIA
CALENDARI ACADÈMIC DEL CURS 2013-14

Setembre 2013							Octubre 2013							Novembre 2013							Desembre 2013						
dill	dm	dc	dj	dv	ds	diu	dill	dm	dc	dj	dv	ds	diu	dill	dm	dc	dj	dv	ds	diu	dill	dm	dc	dj	dv	ds	diu
						1		1	2	3	4	5	6				1	2	3							1	
2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31	25	26	27	28	29	30	23	24	25	26	27	28	29				
30																			30	31							

Gener 2014							Febrer 2014							Març 2014							Abril 2014						
dill	dm	dc	dj	dv	ds	diu	dill	dm	dc	dj	dv	ds	diu	dill	dm	dc	dj	dv	ds	diu	dill	dm	dc	dj	dv	ds	diu
		1	2	3	4	5						1	2						1	2		1	2	3	4	5	6
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27
27	28	29	30	31	24	25	26	27	28	24	25	26	27	28	29	30	28	29	30								
													31														

Maig 2014							Juny 2014							Juliol 2014							Agost 2014						
dill	dm	dc	dj	dv	ds	diu	dill	dm	dc	dj	dv	ds	diu	dill	dm	dc	dj	dv	ds	diu	dill	dm	dc	dj	dv	ds	diu
			1	2	3	4						1		1	2	3	4	5	6					1	2	3	
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24
26	27	28	29	30	31	23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31	25	26	27	28	29	30	31				
							30																				

	Inici de semestre		Dies no lectius		Dies lectius sense classes
--	-------------------	--	-----------------	--	----------------------------

PERÍODE DE CLASSES	COMENÇA	FINALITZA
PRIMER SEMESTRE	9 DE SETEMBRE DE 2013	20 DE DESEMBRE DE 2013
SEGON SEMESTRE	3 DE FEBRER DE 2014	23 DE MAIG DE 2014

- Els dies no lectius i lectius sense classes podran tindre variacions en funció del calendari de festes i del calendari laboral
- Als efectes de tancament d'expedients, el curs acadèmic 2013-2014 finalitza el 15 de setembre de 2014
- Festa pròpia de Centre: Es recomana que la Festa de Centre siga el 2 de maig de 2014
- Eleccions: Les eleccions per a la renovació del Claustre tindran lloc el 21 de novembre de 2013

Les eleccions dels estudiants per a elegir representants als Consells de Departaments seran del 25 al 29 de novembre de 2013

	Exàmens 1 ^a convocatòria		Exàmens 2 ^a convocatòria		Període optatiu d'exàmens ⁽¹⁾
--	-------------------------------------	--	-------------------------------------	--	--

EXÀMENS	PRIMERA CONVOCATÒRIA	SEGONA CONVOCATÒRIA
PRIMER SEMESTRE	DEL 13 AL 31 DE GENER DE 2014	DEL 23 DE JUNY AL 11 DE JULIOL DE 2014
SEGON SEMESTRE	DEL 26 DE MAIG AL 13 DE JUNY DE 2014	DEL 23 DE JUNY AL 11 DE JULIOL DE 2014

⁽¹⁾ Els centres, segons les seues necessitats, podran utilitzar aquesta setmana per a la realització d'exàmens. Aquesta ampliació caldrà comunicar-la al vicerectorat d'estudis i política lingüística

- Exàmens Parcial: Els centres que, per acord de les seues Juntes, facen exàmens parcials per a assignatures anuals, utilitzaran les mateixes dates que les dels exàmens del primer semestre
- Segones Convocatòries: Entre la data de l'exàmen de la primera convocatòria d'una assignatura i la data de la segona convocatòria de la mateixa haurà d'haver, almenys, 21 dies naturals
- Avançament de Convocatòria per a estudiants amb tres o menys assignatures per a acabar la titulació: Setembre de 2013

Qualsevol modificació d'aquest calendari haurà de tindre el vistiplau del vicerectorat d'estudis i política lingüística i l'aprovació prèvia de la Junta de Centre

DATES IMPORTANTS A RECORDAR

DATA	RECORDATORI

PRESENTACIÓ

El present Quadern de Pràctiques ha sigut elaborat pels professors de l'assignatura de Gimnàstica de la Facultat de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport amb l'objectiu que els alumnes del Grau tinguen arreplegades totes les activitats que es realitzaran al llarg del curs i que els serviran per a obtenir els punts corresponents de l'apartat del Quadern de Pràctiques (4 punts màxim), que se sumaran a la qualificació final de l'assignatura.

El Quadern de Pràctiques està dividit en 14 pràctiques que es corresponen amb els 14 temes de la Guia Didàctica, amb dos tipus d'activitats: unes d'obligatòries i d'altres d'optatives. Cada activitat té assignat un valor. Les activitats amb asterisc podran tenir un valor superior al marcat, a concretar pel professor/a per als alumnes que s'encarreguen de coordinar la dita activitat. Les activitats obligatòries de tots els temes sumen un total de 2,4 punts; cada alumne/a podrà obtenir la resta de punts, fins a un total de 4, seleccionant activitats voluntàries. Com a màxim, les activitats voluntàries seleccionades sumaran 1,6 punts: no es podran seleccionar un nombre d'activitats voluntàries per damunt d'aquest valor.

Algunes activitats s'aniran exposant en classe; d'altres, haurà de ser l'alumne/a qui, en hores d'atenció a alumnes del seu professor/a, les acorde obligatòriament amb ell abans de lliurar-les. Ja que l'objectiu de les activitats és que l'alumne/a es familiaritze amb l'esport de Gimnàstica, aquest haurà de tenir en compte que moltes de les activitats hauran de ser lliurades diverses vegades per a la seua revisió i direcció. D'aquesta manera, quan una activitat estiga definitivament corregida i el professor/a li haja donat el vist i plau, l'alumne/a podrà adjuntar en el Quadern el material correcte en els espais que li siguen destinats, bé imprès i sempre en suport electrònic.

A cada activitat li correspon un codi que haurà de figurar en la portada de la mateixa tant en la impressió com en el suport electrònic. Tots els documents que pertanguen a la mateixa activitat hauran d'estar dins d'una sola carpeta que portarà com a nom les dades següents: Curs, Quadrimestre, Cognoms de l'alumne/a separats per barres baixes i Codi de l'activitat. En cas de dos o més alumnes, només figurarà el primer cognom de cadascun per ordre alfabètic (exemple: 12-13_1C_Martínez_Sanchis_1V3). Els textos hauran de realitzar-se amb lletra Arial Narrow, a 12 punts i sense queixals ni vinyetes, amb alineació justificada, interlineat senzill i tabulació a 1,25 a l'inici dels paràgrafs.

Els terminis de lliurament de les activitats obligatòries s'aniran indicant en classe al llarg del quadrimestre; pel que fa a les activitats voluntàries, l'alumne/a haurà de seleccionar-les al llarg del primer mes des de l'inici del quadrimestre (fins a finals d'octubre i finals de febrer) i marcar els terminis de lliurament junt amb el seu professor/a. Tota activitat no seleccionada abans d'aquest període NO serà acceptada, excepte causa justificada o a petició del professor/a.

El primer lliurament de l'activitat haurà de contenir una caràtula del treball, un esborrany d'índex, introducció i una bibliografia prèvia. En el segon lliurament, a més, una part principal i la bibliografia més definida. En aquest lliurament no hi haurà cap correcció per part del professor si el o els alumnes no han fet cas de les indicacions i correccions. El tercer lliurament i/o posteriors inclourà el material definitiu amb les correccions finals. Serà necessari presentar les correccions anteriors a més del material nou en cada un dels lliuraments.

Cada treball haurà de tenir una sèrie de parts o apartats que en termes generals són:

- Portada
- Índex paginat
- Introducció
- Part principal del treball, dividida en els apartats necessaris
- Resum o conclusió
- Bibliografia i fonts documentals

En la Portada haurà de figurar el centre d'estudis, el títol del treball, el nom de l'assignatura, el codi de l'activitat, el nom de l'alumne i del professor i el curs acadèmic.

La introducció informa sobre el tema del treball i les seues característiques, com ara: els objectius del treball, la motivació cap al tema i/o una justificació si és necessari. No cal aprofundir en conceptes ni en la teoria del tema a tractar. S'haurà de comentar breument cada apartat del treball incloent si fa falta aquells comentaris que no és procedent incloure en el contingut del mateix. Una introducció serveix per a situar el lector sobre l'estructura del treball, la motivació que va conduir l'autor a realitzar el treball, etc.

La part principal del treball ha de tenir diversos apartats ben diferenciats i que mostren clarament la idea fonamental del treball. Si és possible ha de contenir una conceptualització, una classificació, una problemàtica i les seues possibles solucions entre altres. També serà important aportar il·lustracions com dibuixos, esquemes, etc., i una aportació personal, siga en aquest apartat o en el de conclusions.

Les conclusions han de transmetre una visió globalitzadora, posant en relació els objectius inicials amb els resultats aconseguits.

Si el treball ho requereix, es podrà adjuntar un breu reportatge amb documents audiovisuals (fotos, vídeo, articles, premsa, etc.) en la part final del mateix i assenyalat com un annex.

En els annexos també podem introduir dades o citar persones o entitats que hagen col·laborat en el treball. Obligatòriament es documentarà cada punt de l'índex amb les referències utilitzades en l'annex.

La bibliografia consultada s'ordenarà alfabèticament per autors, segons les següents normes, que es poden observar en la bibliografia d'aquest programa:

Llibres

Cognoms de l'autor, inicials del nom en majúscules. A continuació, l'any de publicació entre parèntesis. El títol de l'obra. El nom de l'editorial i el nom de la ciutat.

En el cas que es tracte de diversos autors, serà prou de posar el primer i la inscripció "et al".

Article de revista

Cognoms de l'autor, inicials del nom (majúscules). Any de publicació entre parèntesis. Títol de l'article en lletra cursiva. Revista. Tom, número de la revista, mes. Editorial, ciutat i números de les pàgines.

Xarxa d'internet

Si en les fonts documentals s'ha utilitzat internet caldrà indicar el buscador utilitzat, ordenar les pàgines esmentades alfabèticament. Després de l'adreça caldrà especificar clarament els passos de l'itinerari seguit per a arribar a la informació utilitzada en cada referència.

En general s'ha d'evitar escriure en primera persona del singular i substituir-la per la del plural.

Els Professors de Gimnàstica

FCAFE. Universitat de València.

PRÀCTICA 1

HISTÒRIA I CONCEPTE DE LA GIMNÀSTICA ESPORTIVA



La gimnàstica ja era una de les activitats físiques més valorades pels grecs. La gimnàstica artística, esport olímpic des dels primers Jocs de l'era moderna, ha sigut la precursora de tots els esports gimnàstics. En aquest tema ens aproximarem al concepte, i a l'origen i evolució de cada disciplina gimnàstica.

OBJECTIUS:

- Coneixement de les diferents disciplines gimnàstiques esportives.
- Aproximació històrica a alguns aspectes gimnàstics.

ACTIVITATS

1O1.- Estudi evolutiu de les activitats gimnàstiques en diferents municipis de la Comunitat Valenciana (valor entre 0,10 i 0,50 p.). CD.

Disciplina i municipi	Escola esportiva municipal			Clubs de gimnàstica		
	Any creació	Núm. inicial practicants	Núm. 2013	Nom club	Any creació	Núm. 2013 competidors

1V1.- Història i evolució d'un club de la Federació Valenciana de Gimnàstica (valor 0,20 p.). Completa manualment en aquesta taula i lliura complet en CD.

Informació	A completar per l'alumne	Valoració professor
Nom complet del club (orde cronològic dels seus canvis de nom)		
Disciplina gimnàstica		
Adreça / Seu completa, C.P., ciutat i província		
Pàgina web		
Any fundació		
Persona fundadora		
Presidents (ordre cronològic i dates)		
Tècnics (ordre cronològic i dates)		

Gimnastes més destacades (ordre cronològic i dates)		
Èxits màxims obtinguts pel club: a nivell individual		
Èxits màxims obtinguts pel club: a nivell de conjunts (G. rítmica) Per equips (G. artística) En subgrups (G. aeròbica, acrobàtica)		
Altres dades d'interès/anècdotes	Se n'inclouen No se n'inclouen	
Breu història del club	Se n'inclouen No se n'inclouen	
Material adjunt (enumerar què s'inclou)		

1V2.- Biografia i vida dels autors representants d'una disciplina de les diferents activitats gimnàstiques (valor 0,50 p.). CD.

1V3.- Biografia i resultats de la vida esportiva de dos gimnastes destacats seguint la fitxa establida i consultant llistat existent (valor 0,10 p.). CD.

Omplir una fitxa per gimnasta i adjuntar fotos.

GIMNASTA 1

Club/s (ordre cronològic i dates de canvi, si n'hi ha hagut):

Nom complet:

Data naixement:

Anys de pràctica (any d'inici i abandó):

Resultats en competició més destacats (nom campionat/any/resultat):

Dades biogràfiques d'interès:

Altres...

GIMNASTA 2

Club/s (orde cronològic i dates de canvi si n'hi ha hagut):

Nom complet:

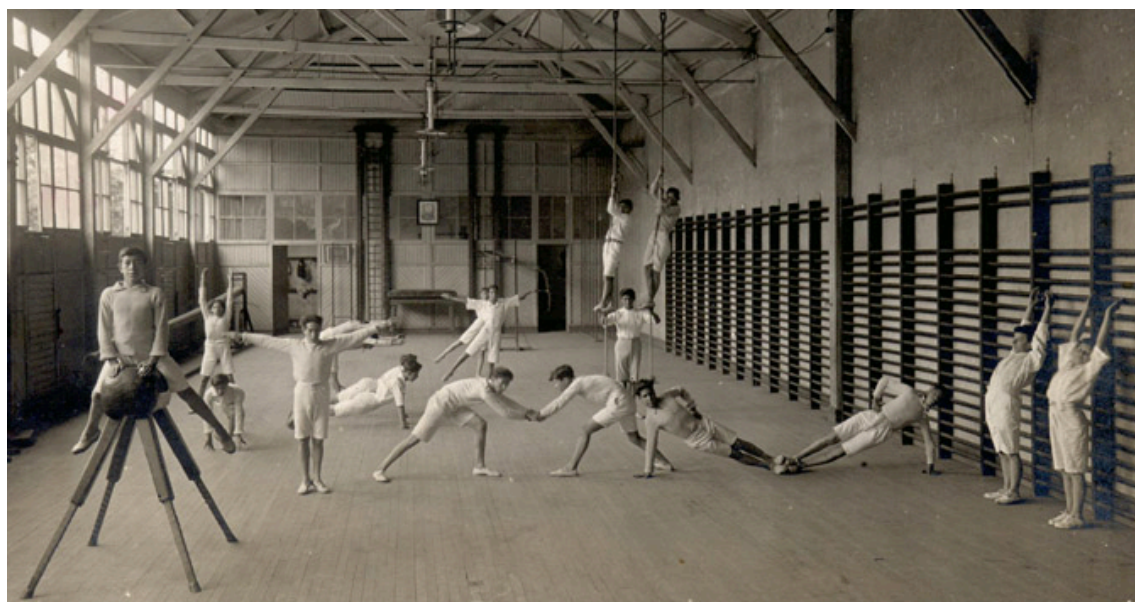
Data naixement:

Anys de pràctica (any d'inici i abandó):

Resultats en competició més destacats (nom campionat/any/resultat):

Dades biogràfiques d'interès:

Altres...





PRÀCTICA 2

FONAMENTS DE LA GIMNÀSTICA ESPORTIVA



Tota disciplina esportiva posseeix una sèrie de característiques que la defineixen i la diferencien de la resta: uns gestos motrius específics, unes exigències físiques determinades, uns procediments concrets per a obtenir un resultat reeixit, unes normes que regulen el seu funcionament i inclús una forma de preparar psicològicament la competició. Aquests són els cridats fonaments esportius, en la seua essència comuna a tots els esports, però cridats a delimitar, en les seues concrecions, les diferents disciplines de l'àmbit esportiu.

OBJECTIUS:

- Conèixer i diferenciar els fonaments esportius de la gimnàstica esportiva.
- Reflexionar sobre els àmbits d'aplicació de la gimnàstica esportiva.
- Familiaritzar-se amb les instal·lacions i els mitjans materials específics de la gimnàstica esportiva.

ACTIVITATS

2O1.- Busca llocs web sobre esdeveniments gimnàstics en l'àmbit recreatiu (festivals gimnàstics, gimnastrades, etc.). Selecciona 5 coreografies per ordre de preferència, minuta-les i comenta-les **RESSALTANT** el valor que aporta cada coreografia (adaptació i creació de nous materials gimnàstics alternatius als aparells de competició...) (valor 0,10 p.). CD.

Selecció de coreografies (adjunta les descàrregues numerant-les d'acord amb aquesta relació) :

Web coreografia	Duració	Comentaris
1		
2		


3

4

5

202.- Dissenya una instal·lació polivalent per a la pràctica de gimnàstica on es puga practicar el nombre més gran de disciplines: sala (dimensions i altura), aparells i material auxiliar (de seguretat i facilitador). Raona i aporta les llegendes (valor 0,10 p.).

Pla manual:



Altura de la sala:

Mesures de la sala:

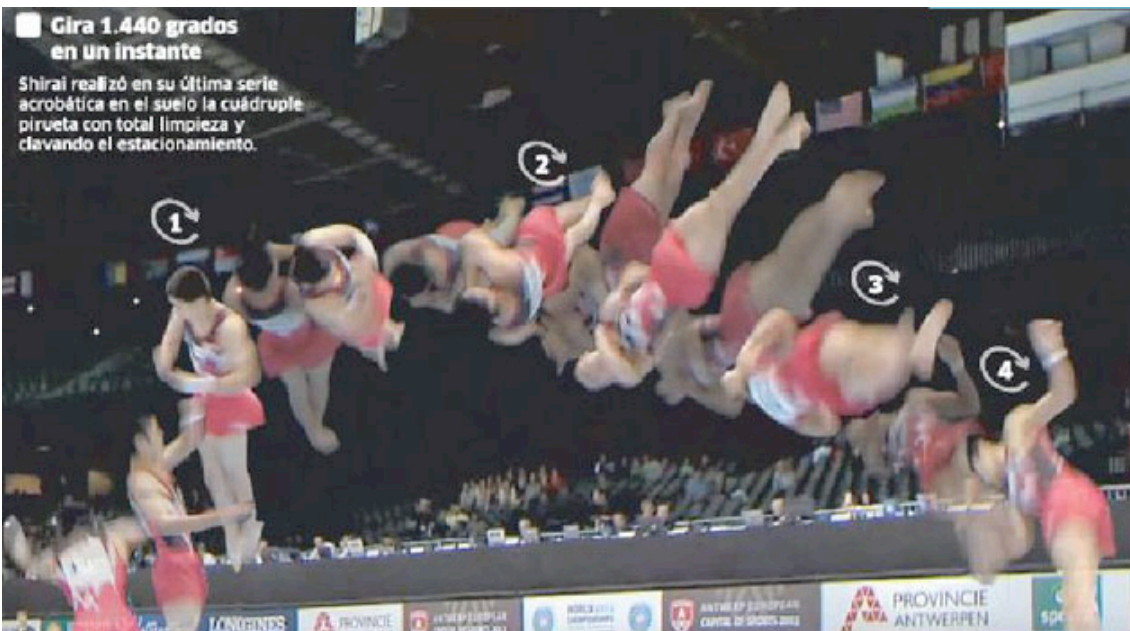
Llegendes:

Comentaris:

Un altre pla:



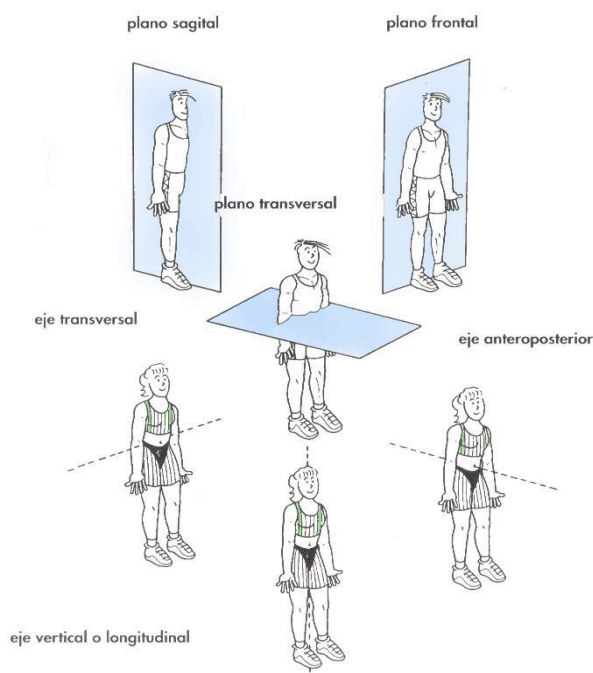
2V1.- Descriu breument els fonaments esportius de la gimnàstica esportiva: fonament motriu, fonament reglamentari, fonament tècnic, fonament tàctic i fonament psicològic. Amplia'n un i prepara una presentació (valor 0,50 p.). CD.





PRÀCTICA 3

ESTRUCTURA, CLASSIFICACIÓ I REPRESENTACIÓ DE L'EXERCICI GIMNÀSTIC



La gimnàstica, observada des d'un punt de vista esportiu, és una activitat amb exercicis d'una alta organització tècnica. És important plantejar-nos com estructurar, classificar i representar aqueixos exercicis per a ser capaços d'observar els gestos tècnics i aproximar-nos al seu coneixement.

OBJECTIUS:

- Ser capaç de dissenyar activitats d'ensenyança-aprenentatge basades en els diferents criteris de classificació dels moviments gimnàstics.
- Familiaritzar-se amb la representació i la nomenclatura dels exercicis gimnàstics.
- Ser capaç d'identificar, reconèixer i comentar les característiques del gest gimnàstic.

ACTIVITATS

301.- Elabora una sessió pràctica de gimnàstica basada en un dels tres criteris de classificació dels moviments gimnàstics i indica a quina disciplina va dirigida (valor 0,10 p.):

- Sessió basada en les accions motrius.
- Sessió basada en l'estructura espacial.
- Sessió basada en els grups d'elements/grups d'estructura.

Les tres parts de la sessió (calfament/animació, part principal i tornada a la calma) hauran de contenir activitats amb aquests objectius. Es podrà desenvolupar amb l'extensió que es desitge la part principal. Pots seguir el model de la fitxa diària. No oblidis **RESSALTAR el CRITERI SELECCIONAT I LA DISCIPLINA.**

GIMNÀSTICA

ALUMNE/A:

FCAFE

ACTIVITAT:

OBJECTIUS/CONTINGUTS:

MATERIAL:

302.- Representació i nomenclatura dels exercicis gimnàstics (valor 0,10 p.):

Pràctica de classe: Dibuixa i representa la següent seqüència gimnàstica (dictat gimnàstic). Consulta prèviament els codis de puntuació de G. Artística i Rítmica.

Exemple: De peu amb peus junts, braços dalt en oblic. Volantí arrere, salt de carpa amb cames obertes, quinta, mig gir, caure a terra amb una cama, mentre baixa la segona a 90 graus realitzar mig gir sobre la cama de suport, roda lateral. En caure, sense recolzar l'última cama en terra, pas ampli avant per la vertical i rodar avant. Acabar de peu, amb peus junts i braços en quinta posició.

3V1.- Elaboració d'un vídeo amb selecció d'imatges per a explicar l'estructura del gest gimnàstic (valor 0,50 p.). CD.

- Característiques del gest gimnàstic.
- Fases de l'exercici gimnàstic.



PRÀCTICA 4

EL CALFAMENT EN LA GIMNÀSTICA ESPORTIVA



Quan l'organisme humà es disposa a l'execució de qualsevol activitat física d'una considerable intensitat, ha de buscar adaptar i ajustar els processos respiratori, circulatori, cardiovascular i neuromuscular per a afrontar amb satisfacció l'activitat prevista. El calfament previ a qualsevol activitat física, entrenament esportiu o la mateixa competició tenen les seues bases més concretes en el procés circulatori, termoreguladors, a crear les condicions d'intercanvi gasós, alhora que garanteix l'eliminació dels productes no assimilables o danyosos de l'organisme. Tot responsable (professor, tècnic esportiu, etc.) ha de conèixer i dominar les tècniques i habilitats que es van a dur a terme en l'activitat principal amb l'objectiu de preparar unes activitats prèvies que resulten eficaces i eficients.

OBJECTIUS:

- Conèixer els principis didàctics de la fase del calfament.
- Dissenyar activitats apropiades per a la fase del calfament en distintes situacions de pràctica esportiva en la gimnàstica.

ACTIVITATS

401.- Elabora o selecciona un calfament d'una disciplina gimnàstica. Digues a quin àmbit d'aplicació va dirigit. Indica l'objectiu principal de la sessió. Analitza tots els seus exercicis amb descripció i dibuixos. Comenta la seua estructura quant a duració, part genèrica, específica i seqüència de continguts. Ressalta els seus exercicis d'aplicació a la part principal de la sessió a què va dirigit. Has de lliurar-ho en format fitxa. Aporta l'enllaç o la gravació en CD (valor 0,20 p.).

GIMNÀSTICA

ALUMNE/A:

FCAFE

ACTIVITAT:

OBJECTIUS/CONTINGUTS:

MATERIAL:

4V1.- Busca documents (articles, vídeos, etc.) sobre el calfament en les diferents disciplines gimnàstiques. Indica l'adreça o les seues fonts documentals i afegeix un breu comentari sobre la informació següent: disciplina, objectiu, duració, aportacions, etc. De cada un d'ells (valor 0,50 p.). CD.



PRÀCTICA 5

LA DANSA EN LA GIMNÀSTICA ESPORTIVA



La dansa és un component essencial de la gimnàstica esportiva, des de la base fins al més alt grau de competició. És el punt de partida per al treball del control postural, l'esquema corporal, l'expressió del sentiment i del ritme, la coordinació dels moviments amb la música i la composició coreogràfica. A més, el treball de barra i de centre són fonamentals per a la preparació física i tècnica dels i les gimnastes.

OBJECTIUS:

- Descriure gràficament i adoptar amb correcció les posicions bàsiques de cames i braços de dansa.
- Reconèixer i aplicar exercicis específics de barra i de centre de la dansa a la gimnàstica esportiva.
- Analitzar les semblances entre la dansa i la gimnàstica esportiva a partir del visionat d'un vídeo.

ACTIVITATS

501.- Observa el vídeo titulat *Dansa aplicada a la gimnàstica aeròbica*, que trobaràs en l'aula virtual i comenta la seua metodologia basant-te en les orientacions metodològiques que trobaràs en el tema 5 (valor 0,10 p.).

5V1.- Grava en grup un vídeo de dansa i dibuixa ací els exercicis registrats. Ha de contenir almenys: 4 exercicis posturals, 4 exercicis en barra i 4 exercicis en centre (valor 0,20 p.). CD.

EXERCICIS	DESCRIPCIÓ DE L'EXERCICI	REPRESENTACIÓ GRÀFICA
POSTURALS		

BARRA

CENTRE

5V2.- Busca vídeos didàctics sobre dansa i aporta noves propostes didàctiques per a l'ensenyança de la dansa. Fes un comentari de cada un d'ells destacant la seua aportació (valor 0,50 p.). CD.



PRÀCTICA 6



GIMNÀSTICA ARTÍSTICA ESPORTIVA



La gimnàstica artística esportiva es considerada la base de tots els esports gimnàstics. El seu component acrobàtic i els exercicis tècnics amb els grans aparells en fan una activitat esportiva molt atractiva per a tots els públics. Per a realitzar els seus exercicis es necessita un coneixement de la tècnica i una utilització adequada de les ajudes.

OBJECTIUS:

- Adquirir un coneixement bàsic i general de la gimnàstica artística esportiva.
- Conèixer algunes tècniques bàsiques de sòl.
- Ser capaç de dissenyar activitats d'ensenyança-aprenentatge d'aquestes tècniques.

ACTIVITATS

601.- Pràctica de classe: Identifica en un vídeo les diferents dificultats o elements gimnàstics indicant el seu nom (o descripció, indicant direcció, costat de rotació, nombre de girs, posició, etc.) i el grup tècnic o d'estructura a què pertanyen (valor 0,10 p.).

602.- Treballa en tríos l'anàlisi de la tècnica d'un element gimnàstic de sòl de gimnàstica artística, pactada amb el professor. Presenta-la en power point i/o en vídeo. Inclou portada, índex, concepte, tècnica, errors més freqüents, progressió metodològica amb ajudes; recopila tasques gimnàstiques realitzades en classe, els exercicis que es proposen en les fitxes tècniques i altres indicant la font de cada exercici (llibres, articles, clubs esportius, invenció propia...). Afegeix una seqüència d'enllaç amb altres elements. No t'oblides de citar les fonts documentals utilitzades (valor 0,20 p.). CD.

6V1.- Recopila exercicis per a desenvolupar la repulsió de braços i el bloqueig corporal. Dibuixa i indica breument l'acció. Les variants has d'incloure-les en el mateix exercici perquè no comptabilitzen com un altre exercici diferent (valor 0,10 p.).

REPULSIÓ	BLOQUEIG
1	1
2	2
3	3
4	4

5	5
6	6
7	7
8	8
9	9
10	10

6V2.- Crònica i desenvolupament d'una visita realitzada a un club o a una competició de gimnàstica artística esportiva femenina (valor 0,50 p.).

Si la visita es realitza en grup es farà un seguiment de la sessió observada fent una fitxa de tots els exercicis per escrit i amb **DIBUIXOS**. Reflecteix clarament l'estructura de l'entrenament, les parts i la duració de cada part de la sessió. Aporteu un comentari personal final respecte d'aspectes com organització i didàctica del grup, metodologia del treball, preparació física i tècnica i altres observacions personals. Es poden afegir annexos (DVD amb documents com fotos, vídeo, etc. si es dóna el cas).

Si la visita no es realitza en grup vegeu normativa en aula virtual.

6V3.- Crònica i desenvolupament d'una visita realitzada a un club o a una competició de gimnàstica artística esportiva masculina (valor 0,50 p.).

Si la visita es realitza en grup es farà un seguiment de la sessió observada fent una fitxa de tots els exercicis per escrit i amb **DIBUIXOS**. Reflecteix clarament l'estructura de l'entrenament, les parts i la duració de cada part de la sessió. Aporteu un comentari personal final respecte d'aspectes com organització i didàctica del grup, metodologia del treball, preparació física i tècnica i altres observacions personals. Es poden afegir annexos (DVD amb documents com fotos, vídeo, etc. si es dóna el cas).

Si la visita no es realitza en grup vegeu normativa en aula virtual.

6V4.- Treballa en parelles, tríos o quartets, les ajudes dels elements de gimnàstica artística esportiva de sòl. Graveu en vídeo. És imprescindible que cada un dels components del grup sigui protagonista de les ajudes en totes les tècniques. Un arxiu per tècnica d'entre 30" i 1' (valor 0,30 p.).CD.

Exemple: paloma de braços (gravació 1' que inclourà una rotació de 2 ajuden, 2 executen).

6V5.- Analitza una tècnica de gimnàstica artística realitzada per tu, presenta-la en power point i en vídeo (no pot coincidir amb la realitzada en l'activitat 6O2). Inclou portada, índex, concepte, tècnica correcta i errors que tu comets. Proposa una progressió metodològica per a millorar la teua execució i torna a incloure una altra gravació amb la teua millora tècnica. No oblidis les fonts documentals (valor 0,50 p.). CD.



PRÀCTICA 7



LES ACTIVITATS GIMNÀSTIQUES AMB SUPORT ELÀSTIC: EL TRAMPOLÍ (LLIT ELÀSTIC) I EL MINITRAMP



El trampolí és una de les disciplines més joves dels jocs, present en el programa Olímpic des de Sydney 2000 en la seua modalitat de trampolí femení i masculí. És un esport espectacular que representa la llibertat: el vol en l'espai. Els nombrosos i complicats bots i girs, a uns 8 metres d'altura, requereixen de la mestria tècnica, del perfecte control del cos i d'un moviment harmoniós. A més, el llit elàstic resulta un recurs material fonamental per a la formació de base en totes les disciplines que contenen elements acrobàtics.

OBJECTIUS:

- Reflexionar sobre l'ús dels recursos elàstics com a materials bàsics per al treball de base en la formació acrobàtica.

ACTIVITATS

701.- Valora la importància de la utilització de les activitats gimnàstiques amb suport elàstic en el currículum d'Educació Física i la seua transferència cap a altres esports (valor 0,20 p.). CD.

7V1.- Crònica i desenvolupament d'una visita realitzada a un club o a una competició de trampolí (valor 0,50 p.).

Si la visita es realitza en grup es farà un seguiment de la sessió observada fent una fitxa de tots els exercicis per escrit i amb **DIBUIXOS**. Reflecteix clarament l'estructura de l'entrenament, les parts i la duració de cada part de la sessió. Aporteu un comentari personal final respecte d'aspectes com organització i didàctica del grup, metodologia del treball, preparació física i tècnica i altres observacions personals. Es poden afegir annexos (DVD amb documents com fotos, vídeo, etc. si es dóna el cas).

Si la visita no es realitza en grup vegeu normativa en aula virtual.

7V2.- Busca vídeos didàctics sobre diversos elements tècnics (i les seues progressions metodològiques) de trampolí, minitramp o dobleminitramp. Inclou un document de word amb portada, índex, relació de vídeos i les seues fonts documentals (valor 0,50 p.). CD.



PRÀCTICA 8



LA GIMNÀSTICA ACROBÀTICA



Un dels objectius de la gimnàstica acrobàtica és aconseguir que tots els membres del grup siguin necessaris i importants per al desenvolupament i l'èxit de la tasca. Per tant, no sols facilita actituds de cooperació i respecte, sinó que aquestes són característiques implícites a l'activitat. Aquest aspecte facilita la participació i la consideració de tots els participants independentment del seu nivell de rendiment, o de les seues capacitats. En tractar-se d'una especialitat acrobàtica i coreogràfica, els participants aprenen a valorar no sols les possibilitats del seu cos, sinó també les dels altres, a causa de la interdependència que existeix amb els companys.

OBJECTIUS:

- Aconseguir la participació en grup, una dinàmica de treball i col·laboració mútua.
- Desenvolupar la creativitat executant un muntatge de piràmides humanes en grup.
- Aplicar les capacitats físiques i qualitats coordinatives valorant les seues possibilitats i limitacions, així com les dels companys/es.

ACTIVITATS

801.- Proposa un joc de cooperació per a animació i/o tornada a la calma seguint el model de fitxa per a jocs de cooperació. Grava-ho amb el teu grup. Fotocopia-ho per a l'entrega de grup i afegeix-ho al teu CD (valor 0,20 p.).

FITXA DE JOCS DE COOPERACIÓ

Nom del joc	Aplicació
Objectiu	Material/instal·lació
Descripció o evolució del joc	Organització espacial/evolució gràfica
Normes, barems i/o resultats	
Observacions	
Bibliografia o indica si és inventat	

8V1.- Crònica i desenvolupament d'una visita realitzada a un club o a una competició de gimnàstica acrobàtica (valor: 0,50 p.).

Si la visita es realitza en grup es farà un seguiment de la sessió observada fent una fitxa de tots els exercicis per escrit i amb **DIBUIXOS**. Reflecteix clarament l'estructura de l'entrenament, les parts i la duració de cada part de la sessió. Aporteu un comentari personal final respecte d'aspectes com organització i didàctica del grup, metodologia del treball, preparació física i tècnica i altres observacions personals. Es poden afegir annexos (DVD amb documents com fotos, vídeo, etc. si es dóna el cas).

Si la visita no es realitza en grup vegeu normativa en aula virtual.





PRÀCTICA 9



LA GIMNÀSTICA RÍTMICA ESPORTIVA



La gimnàstica rítmica esportiva és una activitat gimnàstica en auge constant. Practicada per homes i dones. La seua gran riquesa psicomotriu i el fet que no precisa de grans aparells, la fa ser molt assequible per a la pràctica escolar. El seu component cooperatiu en la modalitat de conjunts i els exercicis tècnics amb els aparells manuals en fan una activitat esportiva molt atractiva per a tots els públics i aplicable en qualsevol àmbit.

OBJECTIUS:

- Adquirir un coneixement bàsic i general de la gimnàstica rítmica esportiva.
- Conèixer algunes tècniques bàsiques de tècnica corporal i d'aparells.
- Ser capaç de dissenyar activitats d'ensenyança-aprenentatge d'aquestes tècniques.

ACTIVITATS

901.- Anomena els grups tècnics d'elements de tècnica corporal i d'un aparell. Posa un exemple (element) amb la seua descripció gràfica per a cada un d'ells (valor 0,20 p.).

GRUPS TÈCNICS DE: TÈCNICA CORPORAL	GRUPS TÈCNICS DE:: _____
G.T. Dibuix Exemple	G.T. Dibuix Exemple
G.T. Dibuix Exemple	G.T. Dibuix Exemple
G.T. Dibuix Exemple	G.T. Dibuix Exemple
G.T. Dibuix Exemple	G.T. Dibuix Exemple
G.T. Dibuix Exemple	G.T. Dibuix Exemple
G.T. Dibuix Exemple	G.T. Dibuix Exemple

GRUPS TÈCNICS DE: TÈCNICA CORPORAL	GRUPS TÈCNICS DE:: _____
G.T. Dibuix Exemple	G.T. Dibuix Exemple
G.T. Dibuix Exemple	G.T. Dibuix Exemple
G.T. Dibuix Exemple	G.T. Dibuix Exemple
G.T. Dibuix Exemple	G.T. Dibuix Exemple
G.T. Dibuix Exemple	G.T. Dibuix Exemple
G.T. Dibuix Exemple	G.T. Dibuix Exemple

902.- Pràctica de classe: Identifica en un vídeo les diferents dificultats o elements gimnàstics corporals indicant el seu nom (o descripció, indicant direcció, costat i nombre de girs, posició, etc.), el grup tècnic a què pertanyen i el grup tècnic de l'aparell relacionat amb ell (valor 0,10 p.).

9V1.- Crònica i desenvolupament d'una visita realitzada a un club o un campionat de gimnàstica rítmica (valor 0,20 p.).

Si la visita es realitza en grup es farà un seguiment de la sessió observada fent una fitxa de tots els exercicis per escrit i amb **DIBUIXOS**. Reflecteix clarament l'estructura de l'entrenament, les parts i la duració de cada part de la sessió. Aporteu un comentari personal final respecte d'aspectes com organització i didàctica del grup, metodologia del treball, preparació física i tècnica i altres observacions personals. Es poden afegir annexos (DVD amb documents com fotos, vídeo, etc. si es dóna el cas).

Si la visita no es realitza en grup vegeu normativa en aula virtual.

9V2*.- Recopilació de dos jocs aplicats a l'ensenyança de la gimnàstica rítmica esportiva, 1 d'ells per a la iniciació en aparells (valor: 0,20 p). CD.

FITXA DE JOCS PER A GIMNÀSTICA RÍTMICA ESPORTIVA

Nom del joc	Aplicació
Objectiu	Material/instal·lació
Descripció o evolució del joc	Organització espacial /Evolució gràfica
Normes, barems i/o resultats	
Variants/observacions	
Bibliografia	

**FITXA DE JOCS PER A APARELLS MANUALS
DE GIMNÀSTICA RÍTMICA ESPORTIVA**

Nom del joc	Aplicació
Objectiu	Material/instal·lació
Descripció o evolució del joc	Organització espacial /Evolució gràfica
Normes, barems i/o resultats	
Variants/observacions	
Bibliografia	

9V3- Treballa en tríos l'anàlisi de tres tècniques (per exemple, un element de bot, un d'equilibri i un altre de gir) de gimnàstica rítmica i presenta-les en power point i en vídeo. Inclou portada, índex. Per a cada una d'elles: nom/concepte, tècnica i errors, progressió metodològica, ajudes, una seqüència d'enllaç amb altres elements i fonts documentals (valor 0,30 p.). CD.

Enumera ací baix el nom dels teus companys/es de treball i el nom de cada tècnica seleccionada.

9V4.- Treballa en tríos les ajudes dels elements preacrobàtics en gimnàstica rítmica esportiva: remuntat avant, remuntat arrere, barca, crist..., exclosos el volantí i la roda lateral. Graveu en vídeo. Podeu agafar un gimnasta d'executant. És imprescindible que cada un dels components del grup siga protagonista de les ajudes en totes les tècniques. Un arxiu per tècnica d'entre 30" i 1' (valor 0,30 p.). CD.

Exemple: Remuntat avant (gravació 30" que inclourà una rotació d'1 ajuda, 1 executa) . Enumera ací baix el nom dels teus companys/es de treball i el nom de cada tècnica seleccionada.

9V5.- En parelles, busca vídeos sobre diversos elements tècnics de gimnàstica rítmica esportiva i les seues progressions metodològiques. Inclou un document de word amb portada, índex, relació de vídeos i les seues fonts documentals (valor 0,50 p.). CD.



PRÀCTICA 10

EL RHÖNRAD O LA RODA ALEMANYA



La roda alemanya o Rhönrad és un aparell gimnàstic que ofereix moltes possibilitats educatives. A través d'un bon plantejament metodològic i didàctic farem d'aquesta activitat una diversió per a tot tipus de públics.

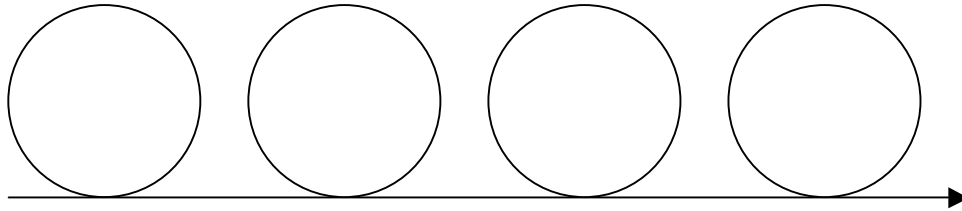
OBJECTIUS:

- Conèixer les diferents possibilitats educatives de la roda alemanya.
- Familiaritzar-nos amb les tècniques bàsiques per a divertir-nos practicant roda alemanya.

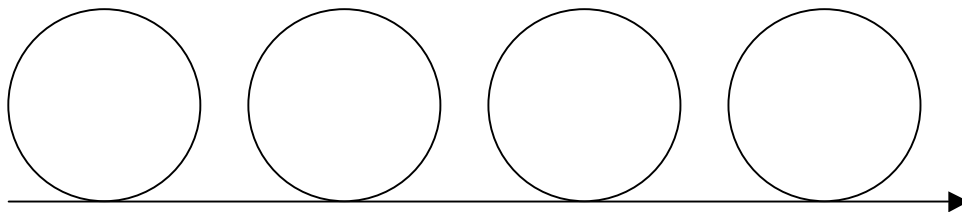
ACTIVITATS

1001.- Dibuixa els següents exercicis, elements o dificultats de Rhönrad (valor 0,10 p.).

Gir bàsic en posició frontal amb presa palmar:



Gir bàsic cap arrere en posició transversal amb presa doble:



10V1.- Busca i comenta 2 vídeos d'exhibicions (*show* en anglès) sobre Rhönrad. Inclou un document de word amb portada, índex, relació de vídeos i les seues fonts documentals (valor 0,10 p.). CD.

10V2.- Busca i comenta un vídeo sobre cada una de les modalitats de competició de Rhönrad dels gimnastes campions del campionat del món (a concretar amb el/la professor/a). Inclou un document de word amb portada, índex, relació de vídeos i les seues fonts documentals (valor 0,10 p.). CD.

10V3.- Busca informació sobre la història del Rhönrad en altres llengües i tradueix-les: alemany, anglès... (articles, vídeos, etc.). És imprescindible referenciar les fonts documentals. Aporteu els documents i realitzeu un resum de cadascun (valor 0,50 p.).

10V4.- Treballa en parelles, tríos o quartets les ajudes dels elements de Rhönrad. Graveu en vídeo. És imprescindible que cada un dels components del grup siga protagonista de les ajudes en totes les tècniques. Un arxiu per tècnica d'entre 30" i 1' (valor 0,20 p.). CD.

10V5.- Assistència a una sessió pràctica de Rhönrad fora de l'horari lectiu (valor 0,10 p.).



PRÀCTICA 11



LA GIMNÀSTICA AERÒBICA



L'aeròbic de competició és l'habilitat per a executar patrons de moviment continu, complexos i d'alta intensitat amb música, que s'originen dels exercicis aeròbics tradicionals: la rutina ha de demostrar moviments continus (sense parades), flexibilitat, força i la utilització dels set passos bàsics originals amb elements de dificultat perfectament executats.

OBJECTIUS:

- Conèixer els diferents passos bàsics de la gimnàstica aeròbica i els patrons de moviment aeròbic.
- Ser capaç de dissenyar activitats d'ensenyança-aprenentatge per a muntar desplaçaments amb moviments de braços i peus.

ACTIVITATS

1101- Treballa en parella l'anàlisi d'una tècnica de gimnàstica aeròbica i presenta-la en power point i/o en vídeo. Inclou portada, índex, concepte, tècnica i errors, progressió metodològica, ajudes, una seqüència d'enllaç amb altres elements i fonts documentals (valor 0,10 p.). CD.

11V1.- Crònica i desenvolupament d'una visita realitzada a un club o una competició de gimnàstica aeròbica (valor 0,50 p.).

Si la visita es realitza en grup es farà un seguiment de la sessió observada fent una fitxa de tots els exercicis per escrit i amb **DIBUIXOS**. Reflecteix clarament l'estructura de l'entrenament, les parts i la duració de cada part de la sessió. Aporteu un comentari personal final respecte d'aspectes com organització i didàctica del grup, metodologia del treball, preparació física i tècnica i altres observacions personals. Es poden afegir annexos (DVD amb documents com fotos, vídeo, etc. si es dóna el cas).

Si la visita no es realitza en grup vegeu normativa en aula virtual.

11V2.- Elabora una fitxa amb progressions metodològiques completes, per ordre de dificultat, per a l'ensenyança de tres elements gimnàstics en gimnàstica aeròbica recopilant tasques gimnàstiques realitzades en classe, els exercicis que es proposen en les fitxes tècniques i altres recopilats indicant-ne la font (llibres, articles, clubs esportius, invenció propia...) (valor 0,30 p.).

GIMNÀSTICA	ALUMNE/A:	FCAFE
ACTIVITAT: OBJECTIUS/CONTINGUTS: MATERIAL:		





PRÀCTICA 12

EL ROPE SKIPPING



Tots estem familiaritzats amb el bot a la corda com una forma de recreació de xiquets i un exercici d'adults, i per això no és difícil entendre el salt de corda com un esport. Ara, considerar-la una forma de moviment artístic potser ja no és tan fàcil d'imaginar. Però diverses són les raons que ens fan pensar d'aquesta manera: la corda és un aparell molt versàtil i ens permet infinites possibilitats.

OBJECTIUS:

- Conèixer les diferents tècniques de salt de corda.
- Ser capaç de dissenyar activitats d'ensenyança-aprenentatge d'aquestes tècniques amb diferents tipus de corda.

ACTIVITATS

1201.- Busca un vídeo i comenta cada una de les modalitats de competició del Rope Skipping. Inclou un document de word amb portada, índex, relació de vídeos i les seues fonts documentals (valor 0,10 p.). CD.

12V1.- Grava un vídeo amb el teu grup sobre noves propostes de tècniques i jocs de Rope Skipping (valor 0,50 p.).

12V2.- Busca informació sobre la història del Rope Skipping a Espanya i en d'altres països (articles, vídeos, etc.). És imprescindible referenciar les fonts documentals (valor 0,50 p.).

12V3.- Busca documents didàctics (articles, vídeos, etc.) sobre l'ensenyança del Rope Skipping en espanyol i altres llengües (valor 0,50 p.).

12V4.- Busca i comenta 2 vídeos d'exhibicions (*show* en anglès) sobre Rope Skipping. Inclou un document de word amb portada, índex, relació de vídeos i les seues fonts documentals (valor 0,20 p.).
CD.

PRÀCTICA 13



PRINCIPIS DIDÀCTICS COREOGRÀFICS EN LA GIMNÀSTICA ESPORTIVA



L'objectiu fonamental de l'aprenentatge de les tècniques gimnàstiques consisteix a arribar a enllaçar-les i combinar-les encertadament, per a crear, junt amb una bona música, una coreografia original que permeta transmetre una idea, contar una història i mostrar una obra mestra.

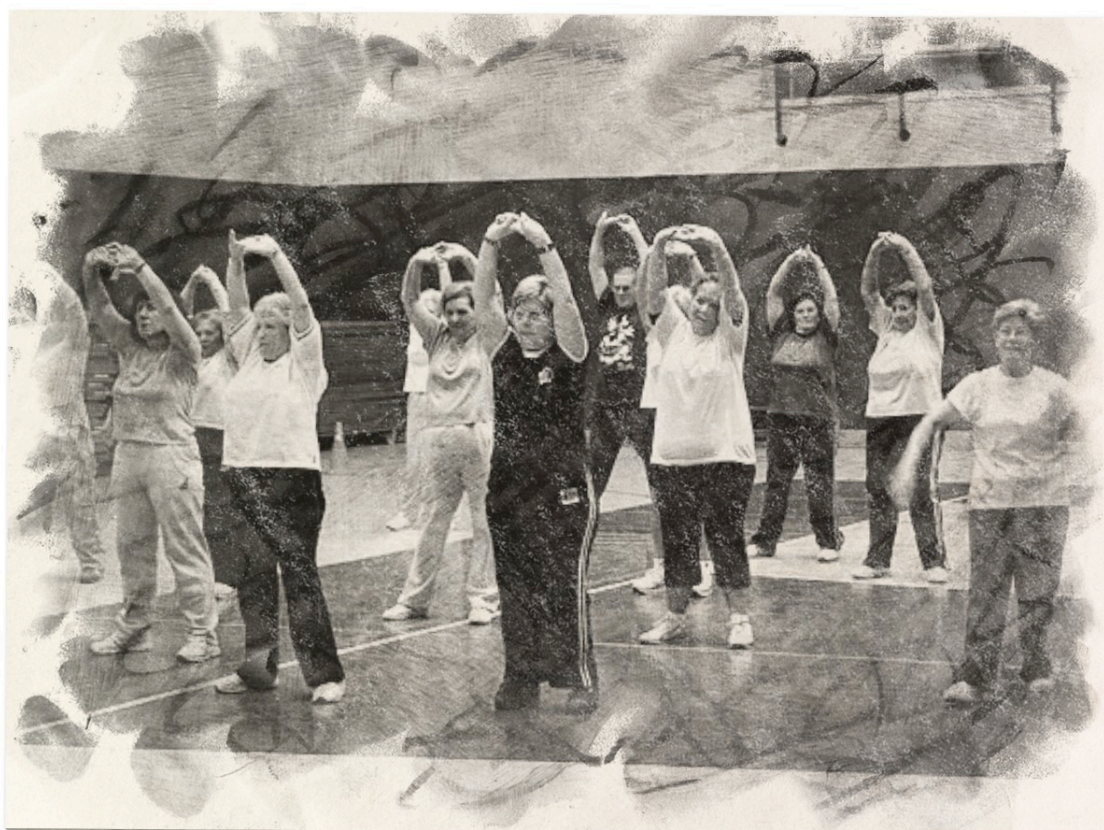
OBJECTIUS:

- Estudiar els aspectes de la composició i de l'execució de les coreografies individuals i de grup.
- Observar la importància de l'aspecte musical i/o el ritme en la composició i l'execució dels exercicis.
- Ser capaç de dissenyar seqüències per a construir coreografies.

ACTIVITATS

1301.- Anàlisi de la coreografia de l'examen pràctic de grup, destacant la seqüència de la coreografia per ordre cronològic, les formacions i els diversos elements tècnics. Numera i pinta la teua ocupació i evolució. Divideix l'exercici en unes quantes parts amb l'objectiu que puga ser practicat per a la seua repetició i la millora en l'execució (valor 0,10 p.).

13V1.- Ensenyança del maneig d'un programa per a manipular músiques a través de l'ordinador (valor 0,20 p.).





PRÀCTICA 14

PRINCIPIS DIDÀCTICS PER A LA PROGRAMACIÓ I PLANIFICACIÓ DE LA GIMNÀSTICA ESPORTIVA



Tot procés d'ensenyança-aprenentatge requereix d'un plantejament previ, en què se sistematitze el procediment que s'ha de seguir de forma ordenada i s'establisca una jerarquia d'accions. Per a establir aquesta denominada programació i planificació esportiva hem de tenir en compte una sèrie de principis educatius bàsics, fonamentals per a determinar el dit procés de la manera més adequada.

OBJECTIUS:

- Estudiar els aspectes de la composició i de l'execució de les coreografies individuals i de grup.
- Observar la importància de l'aspecte musical i/o el ritme en la composició i l'execució dels exercicis.
- Ser capaç de dissenyar seqüències per a construir coreografies.

ACTIVITATS

1401.- Proposa una sessió pràctica de gimnàstica utilitzant el treball en circuit amb l'objecte de crear un recorregut general per a l'aprenentatge d'habilitats gimnàstiques. Indica: disciplina, objectiu, etc. (valor 0,10 p.).

GIMNÀSTICA	ALUMNE/A:	FCAFE
ACTIVITAT: OBJECTIUS/CONTINGUTS: MATERIAL:		

14V1.- Recopilació de 3 jocs aplicats a l'ensenyança de la gimnàstica. L'aplicació es referix a la part de la sessió a què pot anar dirigida: animació, calfament, tornada a la calma...). Pren la fitxa següent com a model (valor: 0,30).

FITXA 1 DE JOCS GIMNÀSTICS

Nom del joc	Aplicació
Objectiu	Material/instal·lació
Descripció o evolució del joc	Organització espacial / Evolució gràfica
Normes, barems i/o resultats	
Variants/observacions	
Bibliografia	

FITXA 2 DE JOCS GIMNÀSTICS

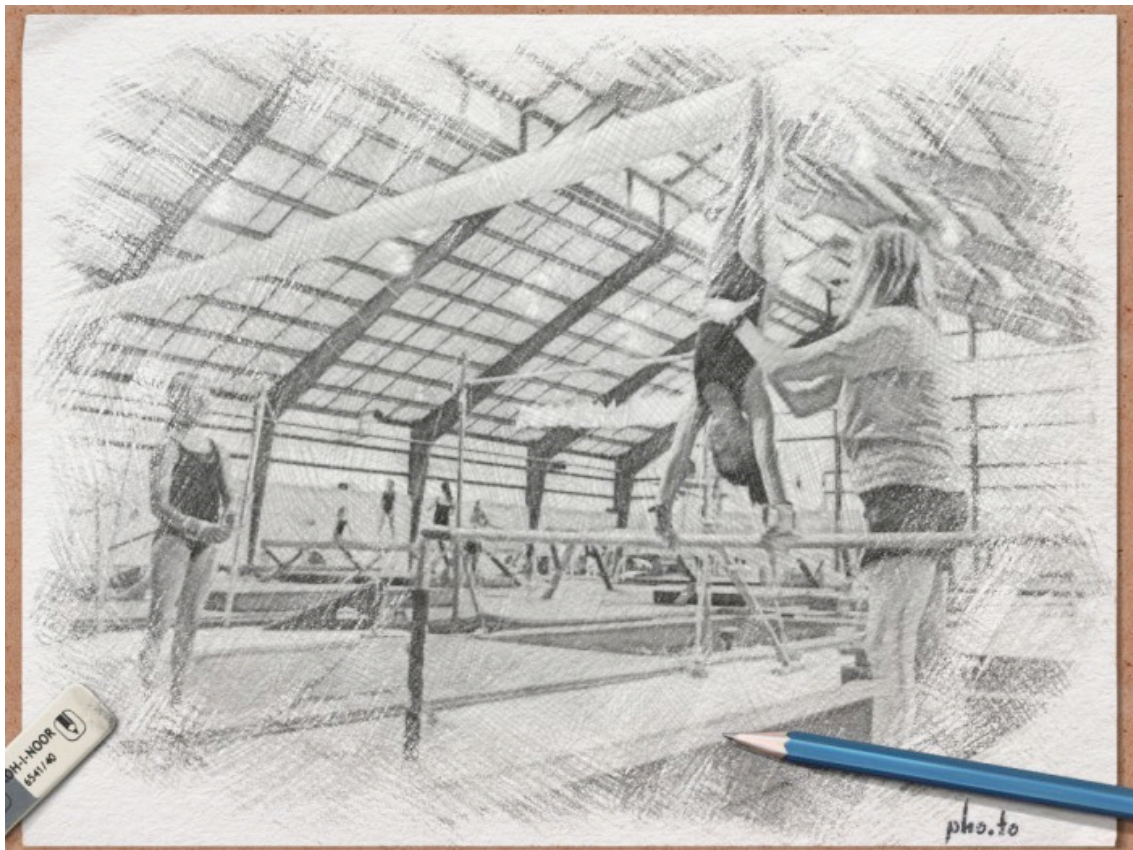
Nom del joc	Aplicació
Objectiu	Material/instal·lació
Descripció o evolució del joc	Organització espacial / Evolució gràfica
Normes, barems i/o resultats	
Variants/observacions	
Bibliografia	

FITXA 3 DE JOCS GIMNÀSTICS

Nom del joc	Aplicació
Objectiu	Material/instal·lació
Descripció o evolució del joc	Organització espacial / Evolució gràfica
Normes, barems i/o resultats	
Variants/observacions	
Bibliografia	

14V2.- Dissenya una unitat didàctica per a la iniciació a la gimnàstica esportiva en l'àmbit escolar. Concreta els aspectes següents: competències, objectius, continguts, metodologia, activitats d'ensenyança-aprenentatge, activitats d'avaluació, recursos didàctics, temporalització, criteris d'avaluació i sistema de qualificació. No cal desenvolupar íntegrament les sessions, però sí l'estructura, els continguts i la duració de les parts de cada sessió (valor 0,50 p.). Lliurament imprès i en CD.

14V3.- Noves propostes didàctiques per a l'ensenyança de les activitats gimnàstiques aplicades a l'entrenament o a l'educació física (valor 0,50 p.).





AVALUACIÓ DE L'ASSIGNATURA

PRIMERA CONVOCATÒRIA

El sistema d'avaluació es realitzarà tenint en compte aspectes teòrics, pràctics, treballs proposats en classe, l'assistència, la puntualitat, L'ACTITUD, LA COL·LABORACIÓ i la participació en activitats.

La qualificació de l'assignatura serà continuada i formada per la suma de les parts següents:

- a) **Assistència, puntualitat, actitud, col·laboració respecte a les classes pràctiques:** Valor màxim 1 punt. "L'assistència amb participació activa a les classes pràctiques és obligatoria". La falta d'assistència a més del 20% de les classes pràctiques impedeix aconseguir l'aprobat, tant en la convocatòria ordinària com en l'extraordinària, i caldrà completar-les per a poder optar a l'aprobat.
- b) **Examen pràctic:** Valor màxim 2 punts. Eliminatori si s'obté 1 punt sobre 2. Aquest examen valora aspectes relacionats amb la qualitat d'execució i la idea coreogràfica dels Exercicis. La prova a avaluar consistirà en un Exercici o Coreografia de Grup (excepcionalment Individual); es podrà utilitzar qualsevol de les modalitats gimnàstiques de forma unilateral o mesclant-ne algunes o totes, amb aparells gimnàstics o sense.

Per a poder accedir a realitzar l'examen pràctic serà necessari haver superat les diferents PROVES PRÀCTIQUES PARCIALS que el/la professor/a anirà proposant al llarg del curs i que versaran sobre el domini de les habilitats motrius més característiques de cada especialitat. Es farà especial incidència sobre les habilitats de Gimnàstica Artística. Aquestes proves tindran la qualificació d'APTE O NO APTE.

Durant la sessió de l'Examen Pràctic de Grup es realitzarà part de la correcció Teoricopràctica del Quadern de pràctiques, per la qual cosa l'alumne ha de saber que l'examen pràctic serà d'una jornada llarga d'unes 4 hores des de l'inici del calfament fins a l'avaluació de les activitats teoricopràctiques.

c) **Examen teòric:** Valor màxim 1 punt. Contingut: tot el que indique i impartisca a nivell teòric i pràctic el/la professor/a; el mateix professor seleccionarà de tot el temari aquells temes que decidisca impartir durant el curs. Eliminatori si s'obté 0,50 punts sobre 1 p. Aquest examen escrit valora aspectes relacionats amb el suport teòric i amb la teoria de la pràctica a través de preguntes tipus test, preguntes curtes i/o de desenrotllament. Aquesta prova podrà consistir en un o diversos exercicis improvisats al llarg del curs. També podran tenir caràcter eliminatori. Les faltes d'ortografia i l'omissió d'accents podran suposar el suspens d'aquest examen a criteri del professor/a (dues faltes greus i/o l'omissió de més de tres accents; una falta pot suposar una deducció de 0,10 p. i la d'un accent 0,05 p).

d) **Fitxes diàries:** Valor màxim 2 punts. Es realitzaran per al control periòdic de les sessions pràctiques i perquè l'alumne tinga un document escrit de la seua pròpia experiència al llarg de tot el curs. Les fitxes tindran caràcter obligatori i es realitzaran individualment o per parelles a criteri del/la professor/a. Hauran de ser lliurades obligatòriament en tres terminis que es determinaran al principi del quadrimestre. Cada un dels tres lliuraments contindrà totes les fitxes anteriorment corregides, a més de les noves. El lliurament final (tercer o quart a criteri del professor/a) serà sense les fitxes corregides anteriorment. En cada correcció, el professor donarà als alumnes un full d'anotacions on l'alumne podrà seguir les seues valoracions. Aquest full d'anotacions haurà d'estar sempre junt amb les fitxes.

L'elaboració de les fitxes ha de ser un treball conjunt de la parella; es valorarà l'aportació mútua, la connexió i la cooperació entre tots dos. Les fitxes on es detecte una falta de connexió (format, lletra, dibuixos...) seran valorades negativament.

e) **Quadern de Pràctiques:** Valor màxim 4 punts. L'alumne individualment disposarà d'aquest quadern elaborat pels professors de l'assignatura, amb un contingut de 14 pràctiques que haurà de realitzar al llarg del quadrimestre. Cada pràctica estarà relacionada amb els temes teòrics o apunts de l'assignatura que s'impartiran en classe i que els alumnes tindran a la seua disposició en fotocòpies i/o a través de diferents documents en l'aula virtual com a eines per a la seva realització.

Cada pràctica estarà composta de dos nivells d'activitats: unes d'obligatòries i d'altres de voluntàries. El valor de cada activitat estarà marcat en la descripció de cadascuna. D'aquesta manera l'alumne podrà aconseguir els 4 punts si realitza totes les activitats i en cap cas es podrà excedir aquesta puntuació.

L'alumne haurà de realitzar diversos lliuraments del Quadern de Pràctiques al llarg del quadrimestre al seu professor/a a mesura que aquest/a ho sol·licite per a la revisió i avaluació periòdica de les activitats que s'aniran succeint.

La realització dels treballs i les activitats tant obligatoris com voluntaris comptarà en tot moment amb la tutela del professorat de la matèria, a qui s'haurà d'anar presentant la idea prèvia del mateix i els successius informes del seu desenrotllament. No es valorarà cap treball o activitat presentat a final de curs que no haja sigut tutoritzat. Es realitzaran d'acord amb les normes que s'especificaran en un document denominat "Normativa de treballs i activitats" (l'alumne adjuntarà dita normativa en un annex dels treballs com a justificant que la coneix) i dins dels terminis que marquen els professors. Es valorarà principalment el procés i la qualitat del treball escrit.

Tots els treballs disposaran d'un codi d'identificació. Alguns treballs, per la seua extensió, hauran de ser lliurats en documents annexos al Quadern de Pràctiques, amb portades d'identiques característiques al quadern però sempre amb el codi assignat, número de pràctica, títol del treball o activitat en qüestió. S'entregaran en suport electrònic, en versions antigues i en paper imprès. En la normativa s'especificarà com denominar i marcar els lliuraments en suport electrònic.

ELS ALUMNES HAN DE SABER QUE HI HA UN DOCUMENT D'APUNTS DE L'ASSIGNATURA I UN QUADERN DE PRÀCTIQUES A LA SEUA DISPOSICIÓ.

La qualificació màxima a què pot optar l'alumne és de 10 punts.

Les qualificacions d'Excel·lent amb 10 p. i Matrícula d'Honor es reserven per als alumnes que obtinguen les màximes qualificacions objectivament valorats entre tot el grup.

L'avaluació serà continuada. L'alumne anirà obtenint diverses qualificacions a partir de les proves i els treballs que s'aniran succeint al llarg del curs.

Els requisits per a poder realitzar l'avaluació continuada seran:

- Haver lliurat la fitxa d'identificació personal.
- Haver assistit a un 80% del total de les classes en finalitzar el curs.
- Haver realitzat totes les proves en el seu moment, així com haver fet lliurament dels treballs oportuns en els terminis corresponents.
- Haver superat cada un dels mínims de les proves, tant Teòriques com Pràctiques (tenir-les aprovades) .

Els alumnes que, encara havent realitzat l'avaluació continuada, inclús tenint aprovades les proves Teòriques i Pràctiques, no superen l'aprobat, hauran d'entrevistar-se amb els professors i rebre les orientacions oportunes per a poder aconseguir la puntuació que els permeta superar l'assignatura en la convocatòria ordinària (primera) . Els alumnes que no segueixen l'avaluació continuada hauran de realitzar l'avaluació de la convocatòria de recuperació o segona.

SEGONA CONVOCATÒRIA

Les proves de la convocatòria de la recuperació o segona són les mateixes que en la primera convocatòria amb les variacions següents en els apartats que s'especifiquen:

- a) **Nota de l'examen teòric:** valor màxim 1 punt. El contingut d'aquest examen farà referència a tota la matèria teoricopràctica impartida durant el curs i tindrà caràcter escrit i oral.
- b) **Nota de l'examen pràctic:** valor màxim 2 punts. El contingut d'aquest examen farà referència a tota la matèria pràctica impartida durant el curs. Els Exercicis a avaluar consistiran en un Exercici o Coreografia Individual (Excepcionalment de grup), en què es podrà utilitzar qualsevol de les modalitats gimnàstiques de forma unilateral o mesclant-ne algunes o totes, amb aparells gimnàstics o sense.
- c) **Entrevista amb el/la professor/a per a concretar altres treballs i activitats que permeten a l'alumne/a aconseguir el nivell adequat per a superar l'assignatura com la resta dels seus companys.**

NOTA MOLT IMPORTANT

1.- Posseir un nivell mínim sobre gramàtica per a un futur Graduat és fonamental, per la qual cosa tant en exàmens escrits com en els treballs escrits les faltes d'ortografia descomptaran de la nota final de cada treball o examen a raó de 0,10 punts per cada falta i de 0,05 punts per cada accent.

2.- "La còpia literal, total o parcial, d'obres alienes presentant-les com pròpies es considera una conducta inacceptable en l'àmbit acadèmic. D'altra banda, i per la Llei de Protecció Intel·lectual, estan habitualment prohibides les reproduccions totals o parcials de les obres alienes, podent donar lloc el seu incompliment a les corresponents faltes o delictes penals".

AVALUACIÓ DEL QUADERN DE PRÀCTIQUES

PRÀCTICA OBLIGATÒRIES			PRÀCTICA VOLUNTÀRIES		
CODI	VALOR	PUNTUACIÓ	CODI	VALOR	PUNTUACIÓ
101	0,2				
201	0,1				
202	0,1				
301	0,1				
302	0,1				
401	0,2				
501	0,1				
601	0,1				
602	0,2				
701	0,2				
801	0,2				
901	0,2				
902	0,1				
1001	0,1				
1101	0,1				
1201	0,1				
1301	0,1				
1401	0,1				
Total P.O.	2,4		Total P.V.	1,6	
Nota Total Quadern		Firma Alumne/a		Firma Professor/a	

SUPORT ELECTRÒNIC DE LES PRÀCTIQUES