



1. DATOS GENERALES DE LA MATERIA	
ASIGNATURA: Fundamentos de los Deportes Individuales I	CÓDIGO: 39301
CENTRO: Facultad de Ciencias del Deporte	GRADO: Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
TIPOLOGÍA: Obligatoria	CRÉDITOS ECTS: 9
CURSO: 1º	SEMESTRE: 1º y 2º
LENGUA EN QUE SE IMPARTIRÁ: Español	USO DOCENTE DE OTRAS LENGUAS:
PROFESORADO QUE LA IMPARTE	
NOMBRE/S: - <u>Gimnasia Rítmica y Acrobacia Básica</u> (4.5 créditos): Susana Mendizábal Albizu / Silvia Labrado Sánchez - <u>Atletismo</u> (4.5 créditos): Martín Velasco Martín	e-mail: Susana.Mendizabal@uclm.es / Silvia.Labrado@uclm.es Martin.Velasco@uclm.es
DEPARTAMENTO: Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal	DESPACHO: 23 Edificio 6 / 1.67 Edificio Sabatini 1.26 Edificio Sabatini
HORARIO DE TUTORÍA:	
<u>Susana Mendizábal</u> 1º Semestre: Lunes 09:00 – 11:30 h.; Martes 13:00 – 15:00 h. Miércoles 12:30 – 13:30 h. y Jueves 10:00 – 10:30 h.	2º Semestre: Lunes 09:00 – 13:00 h. y Jueves 10:00 – 12.00 h.
<u>Silvia Labrado</u> 1º Semestre: Lunes 09:30 – 10:30 h. y 12:30 – 13:30 h. Martes 09:00 – 13:00 h.	2º Semestre: Martes 08:00 – 09:00 h. y Miércoles 09:00 – 14:00 h.

Martín Velasco Martín

1^{er} Semestre: Lunes 11:00 – 13:00 h.; Martes 17:00 – 19:00 y
Jueves 09:00 – 11:00 h.

2^o Semestre: Lunes 10:00 – 11:00 h. y Martes 17:00 – 19:00 h.

2. REQUISITOS PREVIOS

Ninguno.

3. JUSTIFICACIÓN EN EL PLAN DE ESTUDIOS, RELACIÓN CON OTRAS ASIGNATURAS Y CON LA PROFESIÓN

3.1. Aportación de la asignatura al plan de estudios:

El Grado en *Ciencias de la Actividad Física y del Deporte* está estructurado para que los alumnos, una vez finalicen los estudios, adquieran competencias para la enseñanza de la actividad física y el deporte en ámbitos educativos reglados, en entrenamiento deportivo, para la gestión y organización deportiva, así como para la promoción de actividades físicas saludables.

Dentro del Plan de Estudios del Grado se encuentra el *Módulo 4 de Fundamentos de los Deportes* formado por 5 Materias con carácter Obligatorio: Fundamentos de los Deportes Individuales I y II (Gimnasia Rítmica y Acrobacia Básica, Atletismo, Habilidades Acuáticas y Deportes de Oposición), los Fundamentos de los Deportes Colectivos I y II (Baloncesto, Voleibol, Fútbol y Balonmano), además de los Fundamentos de los Deportes con Raqueta. Salvo éste último, todos los deportes citados tienen su continuidad en asignaturas optativas ofertadas en 4^o curso, en el que se capacita al alumno en un mayor nivel de conocimientos y especialización. La asunción de conocimientos básicos por parte del alumno sobre estos deportes está justificado dado el perfil de egreso que se establece en este Grado adaptado a la demanda profesional actual así como al currículo que se requiere en la Educación Física Escolar. Asimismo, esta Materia de 9 créditos, que aborda contenidos de dos especialidades deportivas: Habilidades Gimnásticas (4.5 créditos) y Atletismo (4.5 créditos), pretende dotar al alumno del dominio básico de las distintas técnicas de movimiento del cuerpo y del manejo de objetos (aparatos manuales de Gimnasia Rítmica) así como de las distintas técnicas y especialidades del Atletismo, lo que supone disponer de una valiosa herramienta para implementarlos en otros ámbitos de práctica, siempre adaptándolos a los distintos colectivos y edades. Además, las habilidades perceptivo-coordinativas que se adquieren con esta Materia les facilita el aprendizaje de otras técnicas de movimiento, mediante la transferencia horizontal positiva.

3.2. Relación con otras materias:

Esta Materia está directamente relacionada con 2 asignaturas de carácter optativo: “Rendimiento en Atletismo” y “Rendimiento en Gimnasia Rítmica y Acrobacia” ofertadas en 4^o curso (primer y segundo semestre, respectivamente), que pertenecen a los itinerarios 1 y 2. Para cursar estas asignaturas optativas es necesario tener superada esta Materia. Igualmente por las competencias en lo que a enseñanza y entrenamiento se refiere, la materia está relacionada con “Procesos de Enseñanza-Aprendizaje en la Actividad Física y el Deporte” primer curso (primer semestre) “Metodología de la Enseñanza de la Actividad Física y del Deporte” tercer curso (primer semestre), “Teoría y Práctica del Entrenamiento Deportivo” tercer curso (segundo semestre) y “Control y Valoración del Rendimiento Deportivo y Detección de Talentos” cuarto curso (segundo semestre).

3.3. Relación con la profesión:

Cursando esta Materia el alumno adquiere competencias para poder enseñar Habilidades Gimnásticas y Atletismo en el ámbito escolar. Asimismo se le capacita para poder utilizar sus técnicas y movimientos en contextos recreativos y de desarrollo de la salud y, especialmente, podrá enseñar/entrenar a niños/as en etapas de iniciación en actividades extraescolares y en clubes deportivos.

4. COMPETENCIAS DE LA TITULACIÓN QUE LA ASIGNATURA CONTRIBUYE A ALCANZAR

- Aplicar los fundamentos básicos de las Habilidades Gimnásticas y del Atletismo.
- Usar la normativa, representación gráfica y nomenclatura específica básica de la Gimnasia y del Atletismo.
- Diseñar tareas y progresiones para la enseñanza de las técnicas básicas.
- Identificar los errores más usuales que se dan en la ejecución de las técnicas básicas.
- Deducir aplicaciones de las Habilidades Gimnásticas y del Atletismo en contextos educativos y recreativos.

5. OBJETIVOS O RESULTADOS ESPERADOS

- Conocer los fundamentos generales, evolutivos y actuales, de las Habilidades Gimnásticas y el Atletismo.
- Conocer y aplicar las normativas básicas de las Habilidades Gimnásticas y el Atletismo.
- Utilizar la representación gráfica y nomenclatura específica básica de la Gimnasia y el Atletismo.
- Describir y diferenciar las formas de abordar la enseñanza-aprendizaje de los deportes individuales.
- Ayudar a comprender las distintas progresiones de enseñanza-aprendizaje de cada una de las técnicas básicas de las Habilidades Gimnásticas y el Atletismo.
- Detectar los errores técnicos más comunes que se dan en la ejecución de las distintas técnicas deportivas.
- Diseñar tareas y progresiones para la enseñanza de las habilidades técnicas específicas.

6. TEMARIO / CONTENIDOS

FUNDAMENTOS DE LOS DEPORTES INDIVIDUALES I: Gimnasia Rítmica y Acrobacia (Habilidades Gimnásticas)

Esta Materia, que engloba varias especialidades deportivas como la Gimnasia Rítmica, la Acrobacia, el Tumbling, Saltos sobre Aparatos y Acrosport, pretende que el discente, por un lado, conozca, ejecute y domine correctamente todos aquellos movimientos corporales y de manejo de los aparatos manuales que engloban estas modalidades gimnásticas a un nivel básico de iniciación (técnica de base o elemental), al tiempo que adquiere los conocimientos teóricos fundamentales. Desde el inicio, se pretende dotar al alumno de las estrategias adecuadas y de los conocimientos básicos respecto a las progresiones metodológicas para la enseñanza-aprendizaje de los distintos elementos técnicos corporales y del manejo de los distintos aparatos, así como para la observación y detección de los defectos técnicos que aparecen en el aprendizaje, para la situación de las ayudas (al ejecutante) y para los métodos de corrección. Esta materia pretende mejorar las posibilidades de rendimiento motor del discente procurando el dominio, ajuste y control corporal, sin buscar una elevada ejecución técnica, sino la vivencia, la percepción y la comprensión de la acción, de forma que pueda impartir estos conocimientos de habilidades gimnásticas, tanto como docente de Educación Física en la Enseñanza Obligatoria como en aquellas actividades relacionadas con la Actividad Física en sus distintos ámbitos de aplicación. Se acerca al alumno/a a las distintas modalidades gimnásticas, inagotable fuente de movimientos corporales y de manejo de los aparatos manuales, lo que supone disponer de unas valiosas herramientas para el desarrollo de las habilidades motrices básicas y específicas y su posible transferencia horizontal positiva hacia otras actividades. La Gimnasia Rítmica no es exclusiva del género femenino.

BLOQUE I: INTRODUCCIÓN A LA MATERIA

TEMA 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 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 3. - Control postural. Movimientos preparatorios. Movimientos segmentarios, encadenamientos y movimientos globales (desarrollo práctico).

TEMA 4. - Grupos fundamentales de técnica corporal. Desarrollo teórico-práctico de: desplazamientos, equilibrios, giros, saltitos, saltos y ondas. Preacrobacias 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).
Progresiones

TEMA 5. - Coreografía. Música. Dimensión rítmica del movimiento. Prototipos musicales.

BLOQUE III: TÉCNICA DE LOS APARATOS

TEMA 6. - Estudio y desarrollo práctico de los distintos grupos de elementos técnicos con la CUERDA.

TEMA 7. - Estudio y desarrollo práctico de los distintos grupos de elementos técnicos con el ARO.

TEMA 8. - Estudio y desarrollo práctico de los distintos grupos de elementos técnicos con la PELOTA.

TEMA 9. - Estudio y desarrollo práctico de los distintos grupos de elementos técnicos con las MAZAS.

TEMA 10. - Estudio y desarrollo práctico de los distintos grupos de elementos técnicos con la CINTA.

TEMA 11. - Coreografía de conjunto para grupos numerosos.

BLOQUE IV: ACROBACIA Y AGILIDAD BÁSICA

TEMA 12. - Concepto y definición de Acrobacia. Proceso de aprendizaje.

TEMA 13. - 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: $-\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, 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).

BLOQUE V: MINITRAMP

TEMA 14. - Iniciación al minitramp. Movimientos preparatorios; Saltos en el minitramp: toma de contacto. Impulso, batida y recepciones variadas. Combinaciones y Enlaces.

TEMA 15.- 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 16. - Iniciación a la acrobacia sobre aparatos. Combinaciones de saltos en minitramp, doble minitramp, caballo de salto, potro, plinto. Disposición de los aparatos.

TEMA 17. - Movimientos acrobáticos sobre aparatos. Salto interior. Salto exterior. Salto de paloma. Rondada.

BLOQUE VII: INICIACIÓN AL ACROSPORT

TEMA 18. - Antecedentes. Corrientes actuales. Ámbito artístico: Circo, Teatro, Danza, Ámbito deportivo, Ámbito escolar.

TEMA 19. - Orientaciones. Indicadores. Movimientos preparatorios. Recursos: bancos, cuadrupedias, carretillas. Figuras parejas, tríos, cuartetos, grupos. Papel de Ágil y de Portor.

FUNDAMENTOS DE LOS DEPORTES INDIVIDUALES I: Atletismo

BLOQUE I: ORIGENES Y EVOLUCION DEL ATLETISMO

TEMA 1. - INTRODUCCIÓN AL ATLETISMO. El Atletismo idioma universal. Orígenes remotos. Orígenes modernos. La actualidad. El Estadio. Organización del Atletismo: RFEA y IAAF. El atletismo en edad escolar. Detección de talentos.

BLOQUE II: CONTENIDOS DEL ATLETISMO: LAS CARRERAS Y LA MARCHA , LOS SALTOS Y LOS LANZAMIENTOS

LAS CARRERAS Y LA MARCHA

TEMA 2. - La carrera. La salida.

TEMA 3. - Las vallas y los obstáculos.

TEMA 4. - Los relevos.

TEMA 5. - La marcha.

LOS SALTOS

TEMA 6. - El salto de altura.

TEMA 7. - El salto de longitud.

TEMA 8. - El triple salto.

TEMA 9. - El salto con pértiga.

LOS LANZAMIENTOS

TEMA 10. - Lanzamientos generalidades. El lanzamiento de peso.

TEMA 11. - El lanzamiento de disco.

TEMA 12. - El lanzamiento de jabalina.

TEMA 13. - El lanzamiento de martillo.

TEMA 14. - El campo a través.

BLOQUE III: INICIACIÓN AL ATLETISMO, LA ENSEÑANZA DEL ATLETISMO

TEMA 15. - Las pruebas combinadas, su importancia para la iniciación al atletismo. Jugando al atletismo.

7. ACTIVIDADES O BLOQUES DE ACTIVIDAD Y METODOLOGÍA	8. CRITERIOS DE EVALUACIÓN	9. VALORACIONES
<p>FUNDAMENTOS DE LOS DEPORTES INDIVIDUALES I: Gimnasia Rítmica y Acrobacia (Habilidades Gimnásticas)</p> <p>Clases centradas en contenidos teóricos (Lección Magistral, visionado de vídeos)</p> <p>Siguiendo las pautas del/a profesor/a, los/as alumnos/as resuelven problemas individualmente o en grupo (Sesiones prácticas)</p> <p>Los/as alumnos/as colaboran en grupo para alcanzar con éxito una propuesta. (Aprendizaje cooperativo)</p> <p>Tareas y talleres individuales y grupales. (Aprendizaje basado en problemas)</p>	<p>Para aprobar la asignatura es necesario superar:</p> <p>a) Examen escrito. Se evaluarán los siguientes aspectos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fundamentos generales, evolutivos y actuales, de las Habilidades Gimnásticas. - Normativa básica, representación gráfica y nomenclatura específica básica de la Gimnasia Rítmica. - Tareas y progresiones para la enseñanza-aprendizaje de las habilidades técnicas corporales y de manejo de los aparatos manuales (cuerda, aro, pelota, mazas y cinta). - Identificación de los errores más usuales que se dan en la ejecución de las técnicas básicas así como de las formas de corrección. - Aplicaciones de las Habilidades Gimnásticas en contextos educativos y recreativos. <p>b) Presentación y superación de las siguientes tareas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuaderno de prácticas y tareas relacionadas con la revisión bibliográfica y de revisión de vídeos. - Planillas de observación y análisis de la técnica corporal y de manejo de los aparatos manuales, así como de los aparatos gimnásticos. - Resolución de problemas de forma individual o en grupo en las sesiones prácticas. - Diseño y exposición de un trabajo práctico (coreografía). 	<p><u>Evaluación Teórica: 50%:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Examen escrito: 35% - Trabajos relacionados con la revisión bibliográfica: 5% - Portafolios (diario de prácticas): 10% <p><u>Evaluación Práctica: 50%</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Resolución de problemas individualmente o en grupo en las sesiones prácticas y presentación práctica (coreografía)

<p>FUNDAMENTOS DE LOS DEPORTES INDIVIDUALES I: Atletismo</p> <hr/> <p>Clases centradas en contenidos teóricos (Lección Magistral). Clase de presentación de trabajos a desarrollar en el aula. Siguiendo las pautas del profesor los alumnos resuelven problemas individualmente o en grupo (Sesiones prácticas) Ejemplo: La organización de una prueba de Campo a través. A partir de la revisión de fuentes documentales, especialmente graficas, completar su formación y presentarlo al resto de los compañeros (Aprendizaje basado en problemas). Los alumnos colaboran en grupo para alcanzar con éxito una propuesta. Exposición del trabajo (Aprendizaje cooperativo).</p>	<p>Con estos procedimientos citados se evaluarán los siguientes criterios:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilización y dominio de la Normativa y simbología de las habilidades Gimnásticas. - Diseño de tareas para la enseñanza-aprendizaje de las técnicas atléticas. - Diseño de tareas para la enseñanza-aprendizaje de las técnicas atléticas por medio del juego. - Identificación de los errores técnicos y aplicación de propuestas de corrección. - Deducción de aplicaciones de las Habilidades Gimnásticas en contextos educativos y recreativos. <p>Para aprobar la asignatura es necesario: a) Superar un examen escrito, donde se evaluarán los siguientes criterios:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conocer la instalación donde se practica el atletismo. - Conocer las normas básicas del reglamento. - Conocer las distintas pruebas que componen el atletismo a través de fotografías y videos. - Identificar los errores básicos de ejecución de la técnica. - Conocer como se realiza la Iniciación al atletismo. 	<p>Examen: 50%</p>
---	---	--------------------

10. SECUENCIA DE TRABAJO, CALENDARIO, HITOS IMPORTANTES E INVERSIÓN TEMPORAL

SECUENCIA TEMÁTICA Y DE ACTIVIDADES	PERÍODOS TEMPORALES APROXIMADOS O FECHAS	INVERSIÓN APROXIMADA DE TIEMPO DE TRABAJO DEL ESTUDIANTE
<p><u>FUNDAMENTOS DE LOS DEPORTES INDIVIDUALES I: Gimnasia Rítmica y Acrobacia (Habilidades Gimnásticas)</u></p> <p>Secuencia semanal: 1 sesión teórica (1 h.) y 2 sesiones prácticas (1.30 h. + 1 h.).</p> <p>BLOQUE I: INTRODUCCIÓN A LA MATERIA</p> <p>TEMA 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.</p> <p>TEMA 2. - Especificidad y situación dentro del sistema deportivo actual. Campos de aplicación. Análisis de las características de la Gimnasia Rítmica y su realización global.</p> <p>BLOQUE II: TÉCNICA CORPORAL</p> <p>TEMA 3. - Control postural. Movimientos preparatorios. Movimientos segmentarios, encadenamientos y movimientos globales (desarrollo práctico).</p> <p>TEMA 4. - Grupos fundamentales de técnica corporal. Desarrollo teórico-práctico de: desplazamientos, equilibrios, giros, saltitos, saltos y ondas. Preacrobacias y Acrobacias.</p> <p>TEMA 5. - Coreografía. Música. Dimensión rítmica del movimiento. Prototipos musicales.</p> <p>BLOQUE III: TÉCNICA DE LOS APARATOS</p> <p>TEMA 6. - Estudio y desarrollo práctico de los distintos grupos de elementos técnicos con la CUERDA.</p> <p>TEMA 7. - Estudio y desarrollo práctico de los distintos grupos de elementos técnicos con el ARO.</p> <p>TEMA 8. - Estudio y desarrollo práctico de los distintos grupos de elementos técnicos con la PELOTA.</p> <p>TEMA 9. - Estudio y desarrollo práctico de los distintos grupos de elementos técnicos con las MAZAS.</p>	<p><u>Sesiones TEORICAS:</u> 13/14 sesiones de 1 h. semanal durante todo el semestre.</p> <p><u>13/14 Sesiones PRACTICAS RITMICA:</u> de 1.30 h. <u>1ª sesión de la semana</u> Durante todo el semestre. Las primeras 7/8 sesiones se dedican a la técnica corporal (Bloque II) y, el resto, al manejo de los 5 aparatos manuales Bloque III (cuerda, aro, pelota, mazas y cinta)</p> <p><u>13/14 Sesiones PRACTICAS ACROBACIA:</u> de 1 h. <u>2ª sesión de la semana</u></p>	<p>1 crédito (T)</p> <p>1.75 créditos (P-Rít)</p> <p>1.25 créditos (P-Acr.)</p>

TEMA 10. - Estudio y desarrollo práctico de los distintos grupos de elementos técnicos con la CINTA.

TEMA 11. - Coreografía de conjunto para grupos numerosos.

BLOQUE IV: ACROBACIA Y AGILIDAD BÁSICA

TEMA 12. - Concepto y definición de Acrobacia. Proceso de aprendizaje.

TEMA 13. - 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: $-\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, 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).

BLOQUE V: MINITRAMP

TEMA 14. - Iniciación al minitramp. Movimientos preparatorios; Saltos en el minitramp: toma de contacto. Impulso, batida y recepciones variadas. Combinaciones y Enlaces.

TEMA 15.- 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 16. - Iniciación a la acrobacia sobre aparatos. Combinaciones de saltos en minitramp, doble minitramp, caballo de salto, potro, plinto. Disposición de los aparatos.

TEMA 17. - Movimientos acrobáticos sobre aparatos. Salto interior. Salto exterior. Salto de paloma. Rondada.

Durante todo el semestre. Las primeras 7/8 sesiones se dedican a las habilidades acrobáticas (Bloque IV) y, el resto, a saltos sobre minitramp, sobre caballo de saltos/plinto (Bloque V y VI) y al Acrosport (Bloque VII).

BLOQUE VII: INICIACIÓN AL ACROSPORT

TEMA 18. - Antecedentes. Corrientes actuales. Ámbito artístico: Circo, Teatro, Danza, Ámbito deportivo, Ámbito escolar.

TEMA 19. - Orientaciones. Indicadores. Movimientos preparatorios. Recursos: bancos, cuadrupedias, carretillas. Figuras parejas, tríos, cuartetos, grupos. Papel de Ágil y de Portor.

ACTIVIDADES: - Una Sesión Teórica semanal de 1 h.: En cada sesión se abordan los contenidos teóricos de las Habilidades Gimnásticas, según temario (Bloques I al VII), con visionado de vídeo y análisis de las técnicas gimnásticas. Se abordan contenidos teóricos de G. Rítmica y de Acrobacia en cada sesión. Dichos contenidos se corresponden con los impartidos en las sesiones prácticas.

- Dos Sesiones-Prácticas semanales de 1.30 y 1 h.: que se dedican a los contenidos de Gimnasia Rítmica, la 1ª sesión de la semana y a la Acrobacia la 2ª sesión. Según se abordan los contenidos prácticos el alumno debe entregar las planillas de observación diseñadas a tal efecto, lo que supone liberar materia.

- Entrega del portafolio completo ("Diario de prácticas") en la fecha oficial de examen: Planillas de observación de G. Rítmica + Pl. de Acrobacia + Pl. de AcroSPORT + revisión bibliográfica).

FUNDAMENTOS DE LOS DEPORTES INDIVIDUALES I: Atletismo

La docencia semanal se distribuirá: una sesión teórica (1 h) y dos sesiones prácticas (1.30 h. + 1 h.).

BLOQUE I: ORIGENES Y EVOLUCION DEL ATLETISMO

TEMA 1. - INTRODUCCIÓN AL ATLETISMO. El Atletismo idioma universal. Orígenes remotos. Orígenes modernos. La actualidad. El Estadio. Organización del Atletismo: RFEA y IAAF. El atletismo en edad escolar. Detección de talentos.

BLOQUE II: CONTENIDOS DEL ATLETISMO: LAS CARRERAS Y LA MARCHA , LOS SALTOS Y LOS LANZAMIENTOS

LAS CARRERAS Y LA MARCHA

TEMA 2. - La carrera. la salida.

TEMA 3. - Las vallas y los obstáculos.

TEMA 4. - Los relevos.

TEMA 5. - La marcha.

Sesiones TEÓRICAS:

15 sesiones de 1 h. semanal durante todo el semestre siguiendo el orden establecido.

15 Sesiones

PRÁCTICAS: de 1.30 h.

1ª sesión de la semana
Durante todo el semestre. Practicas sobre el tema tratado

0.50 créditos (Portafolio)

1 crédito

1.75 créditos

LOS SALTOS

- TEMA 6. - El salto de altura.
- TEMA 7. - El salto de longitud.
- TEMA 8. - El triple salto.
- TEMA 9. - El salto con pértiga.

LOS LANZAMIENTOS

- TEMA 10. - Lanzamientos generalidades. el lanzamiento de peso.
- TEMA 11. - El lanzamiento de disco.
- TEMA 12. - El lanzamiento de jabalina.
- TEMA 13. - El lanzamiento de martillo.
- TEMA 14. - El campo a través.

BLOQUE III: INICIACIÓN AL ATLETISMO, LA ENSEÑANZA DEL ATLETISMO

- TEMA 15. - Las pruebas combinadas, su importancia para la iniciación al atletismo. Jugando al atletismo.

ACTIVIDADES:

En la **Sesión Teórica** se seguirá el siguiente guión.

- Información por medio de material audiovisual (videos, fotografías...) de la especialidad y su recorrido a través de la historia, tanto de grandes atletas como de las categorías menores. Generalidades y breve reseña histórica.
- Reglamento.
- Pruebas programadas para las categorías menores en edad escolar.
- Descripción de la técnica.
- Errores más comunes.
- Que no se debe hacer en la enseñanza de esta disciplina.
- Test para la detección de talentos.

Dichos contenidos se corresponden con los impartidos en las sesiones prácticas.

En las **Sesiones Prácticas**: Constituyen la “vivencia” de las distintas especialidades del atletismo para el aprendizaje de las diversas técnicas. Por medio de la ejecución y repetición ejercicios tanto para el aprendizaje de la técnica como del fortalecimiento de los grupos musculares que intervienen en la especialidad. Los contenidos se corresponden con los impartidos en las Sesiones Teóricas.

en la sesión teórica.

15 Sesiones

PRÁCTICAS: de 1 h.
2ª sesión de la semana

Durante todo el semestre. Practicas sobre el tema tratado en la sesión teórica.

Trabajos

1.25 créditos

0.5 créditos

11. BIBLIOGRAFÍA, RECURSOS

FUNDAMENTOS DE LOS DEPORTES INDIVIDUALES I: Gimnasia Rítmica y Acrobacia (Habilidades Gimnásticas)

GIMNASIA RÍTMICA

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA RECOMENDADA

- Mendizábal, S. y Mendizábal, I. (1985) *Iniciación a la Gimnasia Rítmica I. Manos libres, cuerda y pelota*. Gymnos. Madrid.
- Mendizábal, S y Mendizábal, I. (1988) *Iniciación a la Gimnasia Rítmica II. Aros, mazas y cintas*. Gymnos. Madrid.
- Mendizábal, S. (2001) *Fundamentos de la Gimnasia Rítmica. Mitos y realidades*. Gymnos y Comité Olímpico Español. Madrid.

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

- Ereño, C. (1995) *Gimnasia Rítmica Deportiva*. Gymnos. Madrid. (Vídeo).
- Fernández del Valle, A. (1989) *Fundamentos*. F.E.G. Madrid.
- Código de Puntuación. FIG

ACROBACIA BÁSICA

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA RECOMENDADA

- Araujo, C. (2004) *Manual de ayudas en Gimnasia*. Paidotribo. Barcelona.
- Brozas, M^a P. y Vicente, M. (1999) *Actividades Acrobáticas, grupales y creatividad*. Gymnos.
- Carrasco, R. (1986) *Gymnastique aux agrès. L'activité du débutant*. Vigot. París.
- Estapé, E., López M. y Grande, I. (1999) *Las habilidades gimnásticas y acrobáticas en el ámbito educativo. El placer de aprender*. INDE.
- Estapé, E. (2002) "La acrobacia en gimnasia artística. Su técnica y su didáctica". Barcelona, Editorial Inde.
- García Sánchez, J.I. (1999) *Acrogimnasia. Recursos Educativos*. Editorial ECIR.
- Habilidades gimnásticas I. *La cooperación en el aprendizaje de las habilidades*. Gymnos. (Vídeo).
- Habilidades gimnásticas II. *Suelo, saltos con apoyo*. Gymnos. (Vídeo).
- Habilidades gimnásticas III. *Saltos sin apoyo y barra*. Gymnos. (Vídeo).
- Junyent, V y Montilla, J. (1999) *1023 ejercicios y juegos de equilibrios y acrobacias gimnásticas*. Paidotribo.
- Leguet, J. (1985) *Actions motrices en gymnastique sportive*. Vigot. París.
- Luque, F. (1988) *Guía de ejercicios escolares con minitramp*. Gymnos.
- Peregot, B, Duran, A, Conxita, D. (2001) *Mil ejercicios y juegos de gimnasia rítmica deportiva*.
- Riband, J. (1989) *Le flic-flac. Gimnasia deportiva ejercicios sobre suelo*. INSEP. (Vídeo).
- Soler, P. (1977) *Gymnastique au sol*. Vigot. París.

ACROSPORT

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA RECOMENDADA

- García Sánchez, J.I. (1999) *Acrogimnasia. Recursos Educativos*. Editorial ECIR.
- Brozas, M^a P. y Vicente, M. (1999) *Actividades Acrobáticas, grupales y creatividad*. Editorial Gymnos.
- López Bedoya, J., Vernetta, M., y Panadero, F. (1996) *El AcroSPORT en la Escuela*. Ed. INDE.

FUNDAMENTOS DE LOS DEPORTES INDIVIDUALES I: Atletismo

- Álvarez del Villar, C y Duran, J.P. (1982). *Atletismo Básico*. Miñón. Valladolid.
- Álvarez del Villar, C (1994) *Atletismo básico. Una orientación pedagógica*. Madrid. Gymnos.
- Bravo, J y colaboradores (1982) *Cuadernos de atletismo: nº 7 Iniciación atlética*. Madrid. RFEA
- Bravo, Pascua, Gil, Ballesteros y Campa. (1994). *Atletismo (I)*. carreras. rfea
- Bravo, López, Ruf y Seirulo. (1994). *Atletismo (II)*. Saltos. Madrid. RFEA
- Bravo, Martínez, Durán y Campos. (1994). *Atletismo (III)*. Lanzamientos. Madrid. RFEA
- Brunner, G. (2000) *Introducción de los niños en el atletismo a través del juego. Cuadernos del atletismo nº 46*. Madrid. RFEA
- Gil, F. Arroyada, M. Reina de la, I. (1997) *Atletismo*. MEC. Consejo Superior de Deportes
- Gil, F. Pascua, M, Sánchez, R. (2000). *Manual básico de atletismo*. Madrid. RFEA
- Gil, F. Oliver, A (2004) *Fundamentos del atletismo: Comenzamos desde el principio*. Madrid. RFEA (cd)
- Mansilla, I. (1994) *Conocer el atletismo*. Madrid. Gymnos
- Meyer, G. (1962) *El atletismo*. Madrid. Plinto. COE
- Rius, J. (1989) *Metodología del atletismo*. Barcelona. Paidotribo.
- Schmolinsky, G (1981) *Atletismo*. Madrid. Pila Teleña
- Valero, A y Conde, J.L. (2003) *La iniciación del atletismo a través de los juegos*. Málaga. Aljibe.
- Varios. (2000) *Atletismo iniciación IV(I y II jornadas de menores Madrid 1999 y 2000)*. cuadernos del atletismo. Madrid. RFEA
- Varios. (2002) *Atletismo iniciación v (III y IV) Jornadas sobre el presente y futuro de las categorías menores*. Madrid. RFEA
- Vinuesa, M, Coll, J. (1984) *Tratado de atletismo*. Madrid. Esteban Sanz.

Enlaces web

Educación y atletismo: http://concurso.cnice.mec.es/cnice2005/50_educacion_atletismo/curso/index.htm

Mapas de la actividad física: <http://www.isftic.mepsyd.es/w3/eos/MaterialesEducativos/mem2001/mapasaf/menus/blanco.htm>

RFEA: <http://www.rfea.es/>

Reglamento Manual IAAF: <http://www.rfea.es/revista/manuales.htm>

Reglamento comentado: <http://reglamento.rfeacnj.com/>

Jugando al atletismo: <http://www.rfea.es/revista/manuales.htm>

IAAF: <http://www.iaaf.org/>

Blog de Ignacio Romo: <http://blog.corricolari.eu/>