

<i>Assignatura</i>		<i>Codi</i>	<i>Crèdits</i>
Activitats i esports de lluita, fonaments dels esports i activitats de centre.		3111	3
<i>Part específica</i>		<i>Codi de la part específica</i>	
Gimnàstica artística masculina		5311102	
<i>Professors</i>	Albert Llorens		
<i>Càrrega creditícia</i>	<i>Teòrica</i>	<i>Pràctica</i>	<i>Grups</i>
3	1	2	1, 2, 3, 4
<i>Tipus</i>	<i>Cicle</i>		<i>Durada</i>
Troncal	Primer		Q2
<i>Idioma</i>	Català		

Objectius de l'assignatura:

1.- Proporcionar un coneixement general de la Gimnàstica Artística Masculina, en vistes a la seva aplicació en uns àmbits escolar i de rendiment, i en totes les especialitats: Terra, Cavall amb arcs, Anelles, Salt, Paral-leles i Barra fixa.

1.1.- Realització pràctica dels elements gimnàstics, i pràctiques metodològiques d'ajudes i vigilància.

1.2.- Estudi teòric dels elements gimnàstics: nom, definició, descripció, metodologia, ajudes i vigilància i perills.

1.3.- Visió històrica i evolució.

1.4.- Reglament bàsic.

Temari:

Història de la Gimnàstica. La seva evolució. Disciplines actuals. Aparells complementaris.

Reglament bàsic. Classificació dels elements gimnàstics, en funció del seu grau de dificultat. Faltes tècniques. Faltes de correcció.

El nom, la definició i les seves fases, la descripció detallada, les posicions bàsiques i com passar d'una posició a una altra, els elements previs que cal conèixer abans de fer una realització gimnàstica, la metodologia progressiva, les ajudes i vigilància i la prevenció de perills dels elements proposats en cadascuna de les sis proves gimnàstiques.

Activitats d'ensenyament-aprenentatge:

Pràctiques metodològiques, d'ajudes i de prevenció de perills, així com de pròpia realització - sols o amb ajuda - dels següents elements:

TERRA - Tombarella saltada, Cinquena, Rodada i Salt d'inversió.

CAVALL AMB ARCS – Passi senzill, Passi doble, Mitges tisoires endavant i Tisoires senceres endavant.

ANELLES – Sortida en Grätsche i Dislocació endavant.

SALT– Els salts amb contraciclo: Grätsche, Hocke i Bücke.
Inici de salts amb ciclo o inversió: tombarelles i inversions.
PARAL·LELES- Sortides laterals per davant i per darrere, Dominació per davant, Dominació per darrere, Tombarella endavant i Vertical amb braços doblegats.
BARRA FIXA – Balancejos amb rodets i corretges, Kippe i Volta enrere.

Avaluació:

Exàmen pràctic 60%	Exàmen teòric 40%	Presentació d'apunts (opció a pujar nota)	Nota final 100%
-----------------------	----------------------	--	--------------------

És necessari aprovar per separat els exàmens finals pràctics i el teòric. En segona convocatòria l'alumne es presenta de la part pràctica que cregui que ha millorat i/o de la part teòrica. Dels temes que no es presenti se li guarda la nota parcial aconseguida a la primera convocatòria. Les assistències no es valoren.

Bibliografia:

- UKRAN, M.L. Gimnasia Deportiva. Ed. Acribia (Saragossa)
UKRAN, M.L. Metodologia del entrenamiento de los gimnastas. Ed. Acribia (Saragossa)
BRIKINA, A.T. Gimnasia. Ed. Acribia (Saragossa)
ABAURREA, LI. Gimnasia Deportiva de Base. Tomos I, II, III i IV. Talleres gràfics IFA
ABAURREA, LI. Enciclopèdia Salvat de los Deportes. Salvat 1976
ABAURREA, LI. Iniciación a la Gimnasia Artística. Paidotribo.
F.I.G. Código de Puntuación masculino 2006
SEC. GEN. ESPORT Reglament oficial de G.A.M. 92. Enciclopèdia Catalana
DEPARTAMENT DE CULTURA Diccionari de Gimnàstica. Enciclopèdia Catalana.
KNIRSCH, K. Manual de Gimnasia Artística. Lib. Dep. Esteban Sanz
SOLER, P. Gymnastique au sol. Vigot
MAGAKIAN, A. Gymnastique masculine. Amphora
MAGAKIAN, A. La gymnastique artistique et sportive contemp. Chiron Sports
CARRASCO, R. L'activité du débutant. Gymnastique aux agrès. Vigot
CARRASCO, R. Essai de systématique d'enseignement aux agrès. Vigot
CARRASCO, R. Gymnastique pédagogie des agrès. Vigot
PIARD, C. et R. Gymnastique scolaire. Amphora
CHAUTEMPS et MASINO. La barre fixe. Vigot.
THOMAS – FIARD – SOULARD – CHAUTEMPS. Gimnasia deportiva. Agonos (Lleida)