

<i>Assignatura</i>				<i>Codi</i>	<i>Crèdits</i>
ACTIVITATS I ESPORTS GIMNÀSTICS I RÍTMICS				A26	6
<i>Part específica</i>				<i>Codi de la part específica</i>	
Gimnàstica artística femenina				5311201	
<i>Professors</i>		Irena Bieniarz Rouba			
<i>Càrrega creditícia</i>	<i>Teòrica</i>	<i>Pràctica</i>	<i>Grups</i>	<i>Hores docència setmanal</i>	
3			4	2	
<i>Tipus</i>			<i>Cicle</i>	<i>Durada</i>	
Troncal			Primer	Q1	
<i>Idioma</i>		Castellà			

Objectius de l'assignatura:

1. Aconseguir coneixements teoricopràctics generals dels aparells de Gimnàstica Artística Femenina.
2. Utilitzar adequadament la terminologia .
3. Assolir un bon coneixement de la metodologia per a l'ensenyament de la gimnàstica.

Temari:

1. **Terra:** Tombarelles endavant, enrera i variants. Cinquena. Recolzament invertit: "vertical". Rodes: inversions endavant amb i sense fase de vol. Exercici obligatori. Enllaços acrobàtics amb elements gimnàstics. Preparació específica per a l'exercici de terra.
2. **Barra d'equilibris:** Característiques de la modalitat; bases de la tècnica dels exercicis de barra d'equilibris (recolzaments de peus i mans). Metodologia de salts i de girs. Entrades i sortides amb recolzament invertit. Element acrobàtic: tombarella endavant. Exercici obligatori.
3. **Paral-leles asimètriques:** Característiques de la modalitat. Volta endavant (grup estructural núm. 5); volta canària a la barra superior. Assimilació intensiva de grans balanceigs. Exercici obligatori.
4. **Salt de cavall:** Característiques generals de totes les fases que componen els salts amb recolzament. Tècnica i pràctica de salt: interior i exterior. Preparació física específica pels salts.
5. **Temes teòrics:** Preparació física general. Reglament i codi de puntuació. Descripció general i detallada dels diferents aparells de GAF. Història contemporània de la GAF. Diverses formes d'escalfament en gimnàstica.

Avaluació:

Examen pràctic:

Execució d'exercicis obligatoris en: paral·leles asimètriques, barra d'equilibris i terra.

Execució del salt interior i exterior

Examen teòric:

Preguntes de resposta tancada. Test (aprovat amb el 50% de les respostes correctes).

Bibliografia:

- CARRASCO, R. *Gymnastique aux Argés. Preparation Physique*. Paris: Vigot.
Pédagogie des Argés. Paris: Vigot.
L'activité du debutant. Programmes pédagogiques. Paris: Vigot.
Cahiers techniques de l'entraîneur .Les rotations en avant.
- EFGS, *Manuel Jeunesse et Sport*. Macolen.
- ENSEPS, *Gymnastique Sportive. Mini- enchainements*. Juny 1973-74.
- LOGUET, J. *1000 exercices et jeux du gymnastique aux argés*. Paris: Vigot.
Actions motrices en gymnastique sportive. Paris: Vigot.
- UKRAN, M.L. *Gimnasia deportiva*. Zaragoza: Acribia
- AQUINO, F.; ZAPATA, O.A. *Psicopedagogia de la motricidad. Etapas del aprendizaje escolar*.
- POZZO, T.; STUDENY, C. *Théorie et pratique des sports acrobatiques*. Collection sport-enseignement: Vigot.
- THOMAS, L. "*Gymnastique sportive: de l'école..aux associations*". Paris: Editions Revue E.P.S.
- PERNET, M. *Gymnastique artistique et sportif "9 techniques de base à la coupe"* Reuve.
- HAUW, D.; ROBIN, J.F. *Activit's gymnastiques et acrobatiques*. Reuve.
- SOMOLEUSKI, V.; GAVERDOUSKIY, I. *Tratado general de gimnasia artística deportiva*. Paidotribo.