

TEMA 1: Gimnasia artística

1. Actividades gimnásticas.

2. Clasificación de las actividades gimnásticas.

3. Características de los aparatos gimnásticos.

4. Especificaciones técnico – pedagógicas de la actividades gimnásticas en el alto nivel o ámbito escolar.

1.– Actividades gimnásticas

Tienen una gran importancia dentro de los programas de Educación Física por sus características y su valor educativo. Suponen el aprendizaje de un gran bagaje de elementos en aparatos de forma y medidas diferentes, por esta variedad tan grande y gracias a las prácticas gimnásticas un individuo puede, según Jackes Leguet:

Crear; busca nuevas posibilidades de obras intervenir haciendo un distinto modo., eligiendo, escogiendo, personalizar, ser original (esto una vez adquiridos más movimientos).

Obrar, intervenir; entrar en sesión, valorar el riesgo, intentar hacer más difícil, y de peor a mejor.

Mostrar; exhibir más obras, bello, difícil, original, que será visto y apreciado el encadenamiento.

Ayudar; contribuir a la mejora de otros, aconsejar, salvaguardar, dar confianza y cooperar.

Evaluar; apreciar como..., espectador, observador, anotador, conocer los criterios para valorar.

Organizar : encargarse de un grupo, el jurado, el material, poner en su sitio, apostar, ser responsable y autónomo.

Todas estas posibilidades se incluyen en el plano afectivo, cognitivo y motor, porque se relacionan con los demás, coopera, etc..., porque adquiere técnicas lo que conlleva a una mejora de su condición física motriz. Al realizar movimientos aprendemos la disciplina y progresión. etc.

2.– Clasificación de las actividades gimnásticas

Hay que distinguir tres grupos;

1.– Actividades gimnásticas rítmicas – expresivas.

2.–La actividades gimnásticas acrobáticas.

3.– Las actividades gimnásticas en grandes aparatos

1. Actividades gimnásticas rítmico – expresivas. proceden de la gimnasia moderna su autor fue el alemán Medau. De esta tendencia surgió Gim – Jazz, la gimnasia expresiva, el aerobic que le dan dinamismo entre los movimientos y la música.

2. Las actividades gimnásticas acrobáticas, ejercicios que se realizan en suelo y pueden ser masculina como femenina entre ellas se puede destacar los ejercicios en **tumbling** (que es un suelo largo que amortigua los impactos contra el suelo) en **doble minitramp, cama elástica y salto de trampolín**.

3. Las actividades gimnásticas en grandes aparatos, incluyen en la gimnasia masculina y femenina como mesa alemana y rueda alemana.

3.- características de los aparatos

a) Competición Masculina :

Por orden de competición y rotación.

- Ejercicios en suelo.
- Ejercicios en potro con arcos.
- Anillas.
- Salto de caballo.
- Paralelas.
- Barra fija.

El gimnasta en el salto de caballo pretende conseguir la máxima altura y longitud en el salto. (La altura del caballo es de 1,35 cm.).

Competición Femenina :

Por orden de competición y rotación.

- Salto de caballo.
- Paralelas asimétricas.
- Barra de equilibrio.
- Ejercicios en suelo.

La gimnasta en el salto de caballo debe conseguir la máxima altura. (La altura del caballo es de 1,20 cm.).

Para la entrada de ciertos aparatos existen los trampolines en la competición masculina se colocan en las paralelas, y en la competición femenina se coloca en las barras asimétricas y en la barra de equilibrio es opcional.

4.- Especificación técnico – pedagógica de las actividades gimnásticas de alto nivel y ámbito escolar. (Miguel Bourgeois).

ALTO RENDIMIENTO	ÁMBITO ESCOLAR
------------------	----------------

Finalidades	Precisas	Numerosas
	Poco numerosas	Diversas
Medios	Material importante	Restringido
	Personal especializado	Tiempo escaso
	Disposición de tiempo	
Sujetos	Voluntarios	Obligados
	Motivados	heterogéneos
	Homogéneos	

bibliografía "Acciones motrices en gimnasia deportiva" (Jackes Leguet)

Ed. Vigot, París 1985

TEMA 2: Historia de la gimnasia artística

Origen

Nació hace aproximadamente 100 o 125 años, independizándose de la gimnasia que puede remontarse a más de 4500 años. En Grecia en la antigüedad había trampolines, se hacían volteretas, apoyos invertidos. En Egipto se hacía la formación de pirámides humanas. En Creta saltos peligrosos con usos taurinos. En Roma primero caballos de maderas, se hacían ejercicios orientados a la guerra. Todas estas actividades tenían origen popular, religioso y militar.

Gimnasia artística

Tiene su origen pedagógico cuando Jahn (profesor del Instituto Alemán de Berlín) introdujo no solo movimientos y carreras. Fue el creador de las paralelas, las actividades se realizaban al aire libre por actividades políticas sus discípulos emigraron a Suiza, Holanda, Polonia y se siguió realizando estas prácticas en lugares cerrados a escondidas con lo que se dio prioridad a los ejercicios en aparatos y aumentaron la dificultad. A partir de aquí se van creando las sociedades gimnásticas en la mayoría de los países europeos a mediados del siglo XIX, y a partir de estas sociedades comenzaron a asociarse entre ellas en 1881 y se funda la **Federación Europea de Gimnasia** y su presidente fue Cuberus. Esta misma Federación en 1921 recibe el nombre de **Federación Internacional de Gimnasia**, en esta federación los primeros temas que se trataron fueron estos:

- reglamento de los encuentros amistosos.
- intercambio de publicaciones y documentos.
- no reconocían a federaciones con fines políticos o religiosos.

Gimnasia artística en los Juegos olímpicos

Se puede decir que es una de las disciplinas modernas más antiguas desde las primeras olimpiadas. Hay que destacar dos etapas : la primera etapa que comprende desde Atenas 1896 a Londres 1948, y la segunda etapa

que es desde las Olimpiadas de Helsinki 1952 hasta la actualidad Atlanta 1996.

1ª Etapa, la parte atlética y gimnástica formaban un grupo en común la competición de gimnasia se dividía en una **parte atlética** y otra **parte gimnástica** o gimnasia artística. Se realizaban todos los aparatos menos el suelo, en las pruebas gimnásticas. Y la parte atlética 100 Yardas, salto de altura, pértiga, salto de longitud, lanzamiento de peso y levantamiento de peso, trepa de cuerda, y ejercicios con masas. Hay incluso competiciones por equipos en la competición de gimnasia, en ellas se podía competir en paralelas y barra fija de forma sincronizada, son equipos de ocho gimnastas como máximo siendo la puntuación final la suma de los seis mejores, los dos peores le sirve en la puntuación individual. En la competición de los ejercicios individuales era necesario realizar ejercicios obligatorios y optativos, y la edad mínima para realizarlos era de 18 años. No habiendo participación española en esta primera etapa.

2ª Etapa, esta etapa marca el comienzo de la era de la gimnasia rigurosamente deportiva, se perfila las pruebas gimnásticas clásicas y las actuales, desapareciendo totalmente las pruebas atléticas y apareciendo por primera vez los equipos compuestos de 6 gimnastas, que la puntuación se hacía con las cinco mejores marcas de cada aparato de dichos ejercicios obligatorios y libres.

Gimnasia artística en el ámbito nacional

1. Antecedentes históricos

Uno de los problemas a la hora de obtener los datos es la falta de información; posiblemente por la Guerra Civil del 1936, que borrara los datos de esa Época existente, de ahí que se ha recurrido a narraciones de personas de aquella Época. Uno de esos personajes es Carlos Gutiérrez Salgado médico y profesor de Educación Física que vivió vinculado a la gimnasia deportiva y siempre con una estrecha relación como directivo a la **Federación Española de Gimnasia Deportiva**, también Antonio Pago y Manuel Alegre que vieron nacer la gimnasia deportiva antes de la Guerra Civil (1936) gracias a ellos hay la siguiente información. Antes de la guerra se creó la **Real Sociedad Gimnástica** de españoles secciones: rugby, boxeo, fútbol, lucha, gimnasia de aparatos, en la sección artística que acogía a artistas del circo, posteriormente se cambia el nombre de gimnasia artística por el de gimnasia deportiva.

El primer técnico de esta sociedad fue el húngaro exiliado Andrés Esuarst, su alumno Antonio Paso continuó su obra durante y después de la guerra civil no obstante pasaron muchos años y en 1941 cuando se hizo el primer campeonato de España masculino, dividido en la parte artística el primer día y la parte Atlética el segundo día, también había competiciones individuales de absolutos e individuales por pruebas. En 1963 se celebra el primer campeonato de España femenino.

Hay que destacar a Joaquín Blume, su padre fue alemán y amante de la gimnasia deportiva, monta un gimnasio en Barcelona e inicia a su hijo pequeño llamado Joaquín Blume, que fue campeón de España desde 1949 hasta 1958. Hay que resaltar que en 1967 en París en el campeonato de Europa quedó campeón absoluto donde desbancó a Yuri Titov.

2. Campeonatos del Mundo

Charles Calzalet, presidente de la federación francesa de gimnasia plantea los torneos internacionales de gimnasia en 1903 en Amberes que se denominaron torneos internacionales, Después concursos y a partir de 1934 son campeonatos del mundo. En 1954 se celebró el primer campeonato del mundo femenino en Budapest.

Hasta el 1954 no se registra participación española en ningún campeonato del mundo, hasta 1974 en Berna

aparece la primera participación Española femenina con Mercedes Bernetta.

Recorridos generales

Aspectos metodológicos y pedagógicos de las actividades gimnásticas

Es una forma de trabajo colectivo que a través de una disposición adecuada del material gimnástico permite a los alumnos evolucionar sucesivamente sobre los aparatos siguiendo una trayectoria bien definida. Pueden ser simples o dobles:

Simple Dobles, son dos recorridos diferentes

Son estaciones y se van rotando de igual o diferente nivel.

*Añadir fotocopia del recorrido gimnástico

TEMA 3

Características básicas del gesto gimnástico

Clasificación según sus aspectos: internos o externos

Generalidades : son los ejercicios gimnásticos realizados en los aparatos con un conjunto de gestos codificados que permiten establecer un juicio para valorar la combinación, elección y enlace de los gestos. Posee su significación y propio valor fijado cada elemento. El ejercicio es un conjunto con principio y fin cuyas partes son estos gestos o elementos codificados parciales. Rolan Carrasco habla del aspecto interno y externo del gesto gimnástico.

Aspecto externo; se distinguen cuatro apartados :

1. esquemas posturales; son aquellos gestos de mantenimiento de una posición o gesto de las posiciones fundamentales.

1.1 posiciones fundamentales en suelo;

- adelante
- fondos
- lateral

1.2 gran fondo;

- hacia delante
- lateral

1.3 equilibrios; se encuentra la balanza central o plancha

- balanza costal
- invertido de cabeza
- invertido de manos

1.4 Spagats;

- frontal
- antero–posterior

1.5. Apoyos :

- apoyo facial
- apoyo dorsal
- piernas horizontales (ángulo recto)
- piernas separada horizontal (stalder)
- invertido de hombros

2. Evoluciones menores; incluyen los gestos o elementos no complejos en cuanto a su estructura espacial, incluye los desplazamientos, saltos, piruetas o pivotes o rizos, volteretas en plano transversal.

3. Evoluciones giratorias horizontales; descripción de círculos con las piernas lo más horizontalmente posible, ejemplo molinos en el potro o suelo, paralelas, etc, incluso barra de equilibrio en las chicas.

4. Evoluciones mayores; gestos más complejos que requieren un dominio del cuerpo en el espacio :

- rotación adelante; mortales adelante, paloma sobre eje transversal, león.
- rotación atrás; flic – flac, mortales atrás (eje transversal).
- rotación longitudinal; piruetas y saltos, doble giro

5. Combinaciones;

- giro adelante y longitudinal, ejemplo, mortal y giro adelante, paloma más pirueta.
- giro atrás y longitudinal, mortal en plancha y pirueta
- giro adelante, longitudinal y giro atrás en el aire.

Aspecto Interno : distingue los esquemas de acciones musculares;

1.1 antepulsión; elevación del brazo.

1.2 retropulsión; elevar los brazos atrás.

1.3 repulsión; extender el antebrazo sobre el brazo (extensión de codo).

1.4 impulsión de brazos; despegar del suelo los brazos por acción de los hombros.

1.5 impulsión de piernas : – alternativo, ejemplo salto antes de una paloma

– simultáneo, ejemplo salto antes de un mortal

1.6 plegamientos; llevar las piernas extendidas sobre el tronco o tronco sobre ellas o ambos.

1.7 desplegado; la acción contraria.

2. Esquemas operatorios; cuando se combinan varias acciones musculares en el aprendizaje de cualquier gesto gimnástico

Circuito intervalico (7 estaciones)

2 Formas :

– Estableciendo un número de estaciones y hacer más repeticiones en cada estación.

– Hay varios grupos y se está un tiempo en cada estación para que no haya acúmulos de gente en una estación.

*añadir acciones motrices básicas de la fotocopia

*añadir el dibujo de un ejemplo de estaciones

Prescripciones de puntuación

1.– Finalidades del código de puntuación.

2.– Composición del jurado.

3.– Calculo de la nota final

3.1 Calculo de la nota base

4.– Valoración de los ejercicios.

4.1 Valoración de ejercicios libres

4.2 Valoración de ejercicios obligatorios

1. Finalidades del código de puntuación

El código de puntuación tiene por misión asegurar una valoración uniforme y objetiva de los ejercicios en Gimnasia artística en el plano internacional. Uno de sus objetivos prioritarios es ampliar los conocimientos de los jueces y poner a disposición de los gimnastas y sus entrenadores una documentación de trabajo indicativa para la construcción de sus ejercicios, la preparación y el desarrollo de las competiciones.

2. Composición del jurado

En los juegos olímpicos y campeonatos del mundo para la valoración de los ejercicios obligatorios y libres el jurado está constituido por:

– modalidad masculina;

Concurso Ia, Ib y II Concurso III

Juez árbitro 1 2

Asistentes 1 1

Jueces 4 4

– modalidad femenina

Concurso Ia,Ib y II Concurso III

Juez árbitro 1 2

Ayudante o 1 1

Técnico colaborador

Jueces 6 6

1.1 Concurso, Ia; competición de ejercicios obligatorios

1.2 Concurso ,Ib; competiciones de ejercicios libres

En el sumatorio de las dos notas Ia y Ib sale el campeón por equipos

1.3 Concurso II; solo participan en ejercicios libres los 36 mejores gimnastas mundiales, tras el sumario del concurso Ia, Ib. Pero no pueden participar más de 3 gimnastas por país.

Con el sumatorio de las notas obtenidas en todos los aparatos en este concurso más la suma de los concursos Ia y Ib sale el campeón individual.

1.4 Concurso III; competición de finales por aparatos donde participan los 8 mejores de cada aparato. aquí no hay límite de participación por país. El campeón por cada aparato sale del sumatorio de las notas obtenidas en ese aparato del concurso Ia, Ib y III.

3. Calculo de la nota final

– Modo femenino : la nota de los 6 jueces se toman en consideración, la nota más alta y más baja se eliminan las 4 notas intermedias se hace la media aritmética.

Ejemplo :

– Modo masculino : la nota de los 4 jueces se consideran eliminando la más alta y más baja, haciendose la media de las intermedias.

En el caso de las femeninas la diferencia entre las 4 notas intermedias no debe ser superior a:

0,10 para notas de 9,5 – 10

0,20 para notas de 9 – 9,45

0,30 para el resto

En el caso de masculino;

0,10 9,50 – 10

0,20 9 – 9,45

0,30 8 – 8,95

0,50 6 – 7,95

0,80 en las demás casos

La diferencia entre las notas del juez árbitro y la de los demás jueces debe corresponder igualmente a esta regla. En caso de haber una diferencia excesiva entre esas notas el juez árbitro se verá en la necesidad de hacer una consulta entre todos los jueces, Después de la cual caben dos posibilidades:

– Acuerdo para reducir la diferencia entre las notas.

– El cálculo de la nota de base previo consentimiento del presidente del comité Técnico.

3.1 Cálculo nota base

– Modalidad femenina la nota del juez árbitro sumada a la 1/2 de las 4 notas anteriores y dividida por 2.

En el concurso III sería de la siguiente forma; juez árbitro 1=9,20, juez árbitro 2=9,30 = media = 9,25, que será la nota que entre hacer 1/2 con las intermedias.

– Modalidad masculina, igual que la femenina salvo que con 4 jueces.

4. Valoración de ejercicios

4.1 Libres

– dificultad – combinación

Tendrán en cuenta los 4 factores siguientes: – ejecución

– bonificaciones

– Modalidad Masculina :

– dificultad 4,00 puntos

– combinación 1,00 puntos

– ejecución 4,40 ejercicios parten de 9,40

– bonificación 0,60

Total 10 puntos

– riesgo 0,20

Bonificaciones se dan por ROV – originalidad 0,20

– virtuosismo 0,20

Riesgo; aquellos ejercicios que sin dificultar la perfección técnica del mismo hay un aumento de la dificultad.

Originalidad; es algo nuevo o inhabitual, puede ser un elemento o una combinación.

Virtuosismo; calidad de movimiento.

– Modalidad Femenina :

– dificultad 3,00 puntos

– combinación 1,50 puntos

– ejecución 5,10 puntos ejercicios parten de 9,60

– bonificación 0,40 puntos

Total 10 puntos

– originalidad 0,30

0,10 por pura suplementaria

Bonificaciones – dificultad máxima

– dificultad pura, dificultad que no sea debida a combinaciones o enlaces anteriores, hacerlo sin enlaces.

El factor dificultad

Su valor se clasifica así;

- elementos A; que son fáciles y su valor es de 0,20
- elementos B; con valor medio y vale 0,40
- elementos C; con valor alto y vale 0,60
- elementos D con valor superior y vale 0,80

Los elementos de dificultad en féminas son exigidos en :

– Concurso Ib, donde se exige 3 dificultades tipo A (0,60), tres B (1,20), 2c (1,20) y dentro de estas una debe ser pura, la suma total de todo esto da 3 puntos.

– Concurso 2 : Una A (0,20), 2B (0,80), 2C puras (1,20) 1D (0,80) todo da 3 puntos.

– Concurso 3 : 2B (0,80), 1C pura (0,60) y 2D (1,60) total 3 puntos.

En modalidad masculina :

– Concurso 1b : 6A (1,20) 4B (1,60) 2C (1,20) total 4 puntos

– Concurso 2 y 3 : 3A (0,60) 2B (0,80), 3C (1,80) 1D (0,80) total 4 puntos.

El factor combinación

Se refiere a: – reparto de los elementos.

– composición variada de elementos y enlaces.

– la utilización de todo el espacio y direcciones al ritmo (dinamismo, fluidez en los movimientos).

El factor ejecución

Se valora fundamentalmente:

- la técnica de los elementos.
- la amplitud de los mismos.
- las recepciones seguras.

Todos estos factores se tienen en cuenta en todos los aparatos excepto en el caballo donde cada salto tienen un

valor determinado

4.2 Valoración de los ejercicios obligatorios

En los ejercicios obligatorios el contenido y composición es establecido por el comité Técnico de la Federación Internacional de Gimnasia y enviados con una descripción a las federaciones Nacionales.

La publicación de los ejercicios obligatorios comprende:

- Textos y dibujos de los ejercicios en todos los aparatos.
- Cuadro de deducciones por faltas en los elementos.
- Duración del ejercicio de suelo modalidad masculina y barra de equilibrio en la modalidad femenina.
- En caso de la modalidad femenina un cassette con la música y una partitura con las notas del ejercicio por si el equipo lleva pianista.

TEMA 4: Algunas generalidades de los ejercicios libres en los diferentes aparatos.

Modalidad femenina;

Salto de caballo; todos saltos deben ejecutarse con apoyo de ambas manos sobre el caballo. Para llegar al trampolín puede efectuarse una carrera previa de impulso más apoyo de dos pies en trampolín o un elemento previo como máximo. En la competición con programa obligatorio y libre el salto obligatorio no puede efectuarse como el libre. En el concurso 1a la gimnasta solo tiene derecho a realizar un salto. En el 1b y 2 puede realizar dos saltos que pueden ser diferentes o los mismos y solo cuenta el mejor. En concurso 3 los dos saltos deben ser diferentes y la nota final se obtiene calculando la media de las notas de los dos saltos (aquí la nota de partida es de 0).

Paralelas asimétricas : el juicio del ejercicio se efectúa a partir del apoyo sobre el trampolín. Se permite una interrupción de 30 segundos en caso de caída.

Exigencias específicas:

1. El ejercicio debe de tener al menos 10 elementos no tiempo fijado.
2. Solo 4 elementos pueden ejecutarse en la misma banda al 5 elemento, la gimnasta debe cambiar de barra, tocar la otra o ejecutar la salida.
3. El ejercicio debe contener dos cambios de banda.
4. La salida debe ser como mínimo de dificultad B

Barra de equilibrio : la duración no debe ser inferior a 1 minuto ni superior a 1,30 segundos. después de una caída sobre el suelo o aparato se permite una interrupción de 10 segundos que se cronometran a parte del tiempo total.

Dos elementos estáticos específicos de este aparato están autorizados. Las paradas suplementarias efectuadas para concentración de cualquier elemento o enlace difícil están penalizadas.

Exigencias específicas:

1. Una serie acrobática de dos o más elementos uno de los cuales debe ser elemento con fase de vuelo.
2. Una serie gimnástica de dos o más elementos.
3. Serie mixta de dos o más elementos.
4. Pirueta gimnástica de 360 grados.
5. Salto gimnástica de gran amplitud de dificultad B.
6. Un elemento cercano a la barra y una salida B como mínimo.

Ejercicios de suelo : ejecución ni inferior a 1,10 segundos ni superior a 1,30. 4 notas musicales son autorizadas antes del ejercicio; el ejercicio se cronometra cuando ella empiece.

Se autoriza un acompañamiento musical con piano u otro; el acompañamiento de orquesta debe grabarse en cinta o cassette, el piano u otro instrumento se puede hacer en directo o en cassette.

Cada salida del practicable tiene una penalización de 0,10 si se sale una pierna hasta 0,5.

Exigencias :

1. Tres series acrobáticas diferentes (diagonales) conteniendo cada una un mortal al menos (fase de vuelo). Una de estas 3 debe contener 2 puntos culminantes (2 mortales) esta exigencia puede ser satisfecha cuando una de las 2 series tiene un doble mortal.
2. Una serie gimnástica con tres elementos.
3. 1 enlace gimnástico acrobático.
4. 1 elemento B gimnástico (giro en apoyo invertido).
5. Salida como mínimo B.

Rondada

Acciones musculares Acciones motrices

- impulso de piernas alternativos – Un desplazamiento bípedo
- plegamiento – salto
- impulso de brazos simultáneos – apoyo pasajero invertido
- despliegue – giro sobre eje longitudinal
- pliegue – va y ven

– recepción

metodología : partir de arriba – abajo,

partir de plataforma alta y terminar de abajo – arriba (colchoneta fina – gruesa).

La paloma

También llamada: salto adelante de manos. Es una dificultad A (muy pequeña) =0,20

– Las acciones musculares: impulsión alternativa de piernas, plegamiento del tronco a piernas, impulsión de brazos y despliegue.

– Las acciones motrices :Salto, equilibrio pasajero invertido, giro sobre sí mismo y recepción .

– Progresiones : Hay que mirar las manos.

3 grupos de 10 con 3 colchones finas y una gorda, un trampolín

1. Subir a apoyo invertido y caer totalmente extendido (bloque) sensación de giro sobre las manos (colchoneta gorda).

2. Con plinto (3 cajones) y con 2 ayudas en espalda y hombro y caer.

3. En colchoneta gruesa hacer equilibrio y caer en colchonetas fina (igual al anterior).

4. Con 2 ayudas en colchoneta gruesa hacerla toda en la colchoneta.

5. Con plinto 3 cajones, minitramp, colchoneta gruesa, desde el plinto pongo manos en minitramp y caigo en colchoneta.

6. Impulsión alternativa de piernas. Desde el trampolín suelta y cae con pierna directriz (pierna contraria a impulso) y luego: 1 antesalto.

7. Antesalto con carrera, llego al trampolín con la pierna contraria a la de impulso (2 ayudas).

8. Igual pero al final paloma completa, (2 Ayudas).

Minicircuito (estudio de un gesto Técnico aislado)

Deporte Individual

1