# 408305 - Gimnàstica artística 2

**Curs acadèmic:** 2026-27
**Facultat:** Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya - Barcelona
**Titulació:** Grau en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport
**Matèria:** Fonaments dels esports **Tipus matèria:** Obligatòria
**Tipus assignatura:** Obligatòria
**Departament:** Rendiment Esportiu
**Idiomes:** Castellà
**Curs:** 2n **Semestre:** 4t
**Crèdits ECTS matèria:** 42
**Crèdits ECTS assignatura:** 6

## Configuració de l'assignatura

**Crèdits ECTS teoria:** 0 **Grups teoria:** 0
**Crèdits ECTS pràctica:** 6 **Grups pràctica:** 1
**Hores de docència setmanal:** 4,5

## Hores de dedicació de l'alumnat

**Presencials:** 60
**Treballs dirigits:** 45
**Treball autònom:** 45

## Professorat

| Nom | Coordinador | Crèdits | Correu electrònic |
|---|---|---|---|
| Michel Marina Evard | Sí | 3 | mmarina@gencat.cat |
| Alfredo Irurtia Amigó | No | 3 | airurtia@gencat.cat |

## Competències bàsiques

1. Que els estudiants hagin demostrat posseir i comprendre coneixements en un àrea d'estudi que parteix de la base de l'educació secundària general, i se sol trobar a un nivell que, si bé es recolza en llibres de text avançats, inclou també alguns aspectes que impliquen coneixements procedents de l'avantguarda del seu camp d'estudi.
2. Que els estudiants sàpiguen aplicar els seus coneixements al seu treball o vocació d'una forma professional i posseeixin les competències que solen demostrar-se per mitjà de l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes dins de la seva àrea d'estudi.
3. Que els estudiants tinguin la capacitat de reunir i interpretar dades rellevants (normalment dins de la seva àrea d'estudi) per emetre judicis que incloguin una reflexió sobre temes rellevants d'índole social, científica o ètica.
4. Que els estudiants puguin transmetre informació, idees, problemes i solucions a un públic tant especialitzat com no especialitzat.
5. Que els estudiants hagin desenvolupat aquelles habilitats d'aprenentatge necessàries per emprendre estudis posteriors amb un alt grau d'autonomia.

## Competències generals

1. Compromís ètic (capacitat crítica i autocrítica/capacitat de mostrar actituds coherents amb les concepcions ètiques i deontològiques).
2. Capacitat d'aprenentatge i responsabilitat (capacitat d'anàlisi, de síntesi, de visions globals i d'aplicació dels coneixements a la pràctica/capacitat de prendre decisions i adaptació a noves situacions).
3. Capacitat comunicativa (capacitat de comprendre i d'expressar-se oralment i per escrit en català, castellà i en una tercera llengua, dominant el llenguatge especialitzat/capacitat de buscar, usar i integrar la

informació).
4. Saber emprar les noves tecnologies de la informació i la comunicació (TIC).
5. Desenvolupar habilitats d'adaptació a noves situacions, resolució de problemes i treball autònom.
6. Desenvolupar habilitats de relació interpersonal i de comunicació.
7. Actuar amb ètica i valors professionals.

## Competències específiques

1. Identificar i analitzar els trets estructurals i funcionals de l'activitat física i de l'esport.
2. Adquirir habilitats motrius i demostrar l'execució de la pràctica de l'activitat física i de l'esport.
3. Interpretar els elements, efectes i riscos que condicionen la pràctica de l'activitat física i de l'esport en diferents àmbits professionals.
4. Aplicar els coneixements adquirits en l'activitat física i de l'esport a la pràctica professional.

## Recomanacions sobre els coneixements previs per a l'assoliment dels objectius de l'assignatura

Tindre asimilats els continguts teòrics i pràctics del curs anterior

## Objectius

- Distingir trets estructurals i funcionals de la activitat física i l'esport. Més concretament de la gimnàstica artística
- Entendre els conceptes relacionats amb els diferentes factors que condicionen la activitat física i l'Esport, i en particular de la gimnàsica artística
- Realitzar demostracions d'habilitats gimnàstiques bàsiques

## Continguts

- **Bloc 1: Cavall amb arcs**
- **Bloc 2: Acrobàcies al terra**
- **Bloc 3: Salt**
- **Bloc 4: Anelles**
- **Bloc 5: Barra fixa**
- **Bloc 6: Paral·leles (GAM)**
- **Bloc 7: Paral·leles asimètriques (GAF)**
- **Bloc 8: Barra d'equilibris (GAF)**
- **Bloc 9: Preparació física específica aplicada a la gimnàstica**

## Activitats formatives

### Activitats dirigides

- Exposició de treballs
- Estudi de casos
- Aprenentatge basat en problemes (ABP)
- Entorns col·laboratius

### Classes presencials

- Pràctica d'Activitat Física i Esportiva
- Lliçó Magistral

### Treball autònom de l'estudiant

- Preparació de temes
- Lectures
- Estudi individual

- El·laboració d'apunts

## Activitats d'avaluació

**Pràctica. Rol de gimnasta**

Ponderació: 20%
Tipus: Individual
Nota mínima per a fer mitjana: 3
Permet reavaluació: Sí
Nota mínima reavaluació: 0

Realitzar una composició / exercici que inclogui un 80% dels elements gimnàstics explicats i practicats prèviament en classe. Aquests elements han d'enllaçar-se entre si (rol de gimnasta). Es valora l'execució de l'exercici. S'utilitza una simplificació del codi FIG

**Objectius associats a l'activitat**

- Realitzar demostracions d'habilitats gimnàstiques bàsiques

**Pràctica. Rol de jutge/jutgessa**

Ponderació: 20%
Tipus: Individual
Nota mínima per a fer mitjana: 3
Permet reavaluació: Sí
Nota mínima reavaluació: 0

Puntuar els exercicis d'algun company (rol de jutge). Examen pràctic on l'alumnat simula el rol de jutge dels seus companys, intentant desviar-se el menys possible de la nota donada pel professor.

**Objectius associats a l'activitat**

- Distingir trets estructurals i funcionals de la activitat física i l'esport. Més concretament de la gimnàstica artística

**Pràctica: Rol d'entrenador/a**

Ponderació: 20%
Tipus: Individual
Nota mínima per a fer mitjana: 3
Permet reavaluació: Sí
Nota mínima reavaluació: 0

Demostració que l'alumnat entèn els dèficits (tècnics, condicionals...) i sap aportar solucions i recursos relacionats amb l'execució d'una sèrie d'elements, combinació d'aquests o d'un exercici gimnàstic. Aquesta part serà avaluada el mateix dia de l'examen teòric, però posteriorment a aquest mitjançant un video.

Addicionalment, durant l'assignatura es podrà requerir també a l'alumnat que demostri que sap executar correctament ajudes manipulatives dels elements gimnàstics i accions específiques de l'escalfament o tornada a la calma (manipulació d'estiraments, etc.).

**Objectius associats a l'activitat**

- Distingir trets estructurals i funcionals de la activitat física i l'esport. Més concretament de la gimnàstica artística
- Entendre els conceptes relacionats amb els diferentes factors que condicionen la activitat física i l'Esport, i en particular de la gimnàsica artística

**Examen teòric**

Ponderació: 40%
Tipus: Individual
Nota mínima per a fer mitjana: 5
Permet reavaluació: Sí
Nota mínima reavaluació: 0

Examen teòric que contindrà allò explicat pel professorat fonamentalment durant les sessions pràctiques. Serà important agafar els apunts manuscrits de manera individual per a la millor preparació de l'examen. Posteriorment, serà recomenable augmentar i complementar amb fonts externes relacionades, allò après (anotat) a les classes. L'examen constarà de 8 preguntes obertes de desenvolupament (4 per cada un dels 2 professors) + 2 videos que hauràn de ser analitzats/descrits.

**Objectius associats a l'activitat**

- Distingir trets estructurals i funcionals de la activitat física i l'esport. Més concretament de la gimnàstica artística
- Entendre els conceptes relacionats amb els diferentes factors que condicionen la activitat física i l'Esport, i en particular de la gimnàsica artística

## Requisits avaluació continuada (específics)

La nota de l'assignatura serà el resultat de la suma proporcional de:

1. Realització pràctica d'un exercici o rutina de "competició" en els aparells de competició informats pel professorat (rol de gimnasta).
2. Puntuació dels exercicis valorats/avaluats pels companys i companyes del grup classe (rol de jutge o jutgessa).
3. Puntuació de les ajudes manipulatives i indicacions tècniques sobre els errors i recursos de millora dels exercicis realitzats pels companys i companyes de classe (rol d'entrenador o entrenadora).
4. Respondre a les preguntes de l'examen teòric (preguntes obertes i observació de video).

## Condicions específiques si l'alumnat no pot fer pràctiques o una activitat d'avaluació

Segons la competències específiques 2 i 5 del Grau en Ciència de l'Activitat Física i l'Esport de l'INEFC Barcelona, unes de les premisses importants són *aplicar el coneixement adquirit, adquirir habilitats motrius i demostrar l'execució de la pràctica de l'activitat física i l'esport*. Aquestes determinen aspectes del programa, motiu pel qual es considera de valor fonamental la pràctica efectiva de les diferents propostes del programa.

L'alumnat matriculat a l'assignatura que no pugui desenvolupar les pràctiques degut a lesions de llarga durada poden sol·licitar l'anul·lació de matrícula, sempre que es realitzi dins dels terminis establerts i estipulats per la Secretaria d'Estudis. El fet de la renuncia a la matrícula implica la pèrdua total de qualsevol vinculació amb l'assignatura, renunciant als resultats de les proves d'avaluació que s'hagin realitzat fins el moment.

L'alumnat matriculat a l'assignatura i que no sigui capaç de fer les pràctiques de forma efectiva i no pugui acollir-se a la possibilitat d'anul·lació de matrícula, podran participar a les classes; tenint en compte que és el professorat qui estableix la diferencia entre assistència i participació activa. L'assistència, per tant, no

pressuposa una participació activa.

El fet d'assistir a classe serà controlat i valorat pel professorat. El professorat podrà proposar activitats alternatives per compensar en part la participació activa.

**Totes las pràctiques tenen un marge d'adaptació que vindrà determinat i delimitat pel professorat responsable de la assignatura en funció de cada cas concret.**

Davant situacions d'alumnat que no pugui realitzar efectivament les pràctiques, que tingui algun tipus d'impediment que no permeti participació a classe seguint les propostes del professorat, no podrà tenir adaptació de l'avaluació. El professorat podrà modificar alguna part de l'activitat d'avaluació o endarrerir-la si ho considera pertinent.

Si alguna pràctica o activitat d'avaluació no es realitza, la qualificació serà zero (no sumant els punts proporcionals corresponents a aquesta activitat).

### Requisits avaluació única

Realització d'un examen teòric (50%): bloc de preguntes obertes (25%) i bloc d'observació de video (25%).

Reavaluable. Nota mínima per fer mitjana: 5 punts.

Realització d'un treball recopilatori de tots els elements gimnàstics treballats en les classes practiques (20%).

No reavaluable. Nota mínima per fer mitjana: 3,00 punts.

Execució del rol de gimnasta, jutge i entrenador (30%): l'alumnat d'avaluació única haurà de demostrar la seva competència en l'execució dels 3 rols que es sol·liciten a l'assignatura, el mateix dia que la resta d'alumnat d'avaluació continuada.

Rol de gimnasta: Reavaluable. Nota mínima per fer mitjana: 3,00 punts.

Rol de jutge/jutgessa: Reavaluable. Nota mínima per fer mitjana: 3,00 punts.

Rol d'entrenador/a: Reavaluable. Nota mínima per fer mitjana: 3,00 punts.

## Bibliografia i altres recursos

Araújo, C. (2004). *Manual de ayudas en gimnasia*. Paidotribo.

Carrasco, R. (1984): Essai systématique d'enseignement de la gymnastique aux agrès. 2a. edició. Vigot. Paris.

Carrasco, R. (1984): Gymnastique aux agrès: l'activité du débutant. Programmes pédagogiques. 6a. edició. Vigot. Paris.

Carrasco, R. (1997). Gymnastique des 3 à 7 ans. De l'initiation au perfectionnement. Paris: Éditions Revue EPS.

Federació Catalana de Gimnàstica (2025). Normatives de competició GAF i GAM (FCG 2025).

Fédération Internationale de Gymnastique. FIG Code of Points (Men Artistic Gymnastics), 2025-2028. Laussane, SW, 2024.

Fédération Internationale de Gymnastique. FIG Code of Points (Women Artistic Gymnastics), 2025-2028. Laussane, SW, 2024.

Gajdos, A. (1983). Préparation et entraînement à la gymnastique sportive. Amphora. Sports & Loisirs. Paris. France.

Gajdos, A. (1983). Préparation et entraînement à la gymnastique sportive. París. Amphora. Sports & Loisirs.

Lompiziano, H., & López, M. (2002). Gimnasia Artística. De la escuela de gimnasia al alto rendimiento. Ed. Stadium. Buenos Aires, Argentina

Smith, T. (2005). *Biomecánica y gimnasia*. Ediciones INDE.

Smoleuskiy, V., & Gaverdouskiy, I. (1996). Tratado General de Gimnasia Artística Deportiva. Ed. Paidotribo, Barcelona, Spain.

Ukran, M. L. (1978). Metodología del entrenamiento de los gimnastas. Editorial Acribia. Zaragoza (España).