408505 - Gimnàstica artística 4

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: Entrenament **Tipus matèria:** Optativa
Tipus assignatura: Optativa
Departament: Rendiment Esportiu
Idiomes: Castellà
Curs: 4t **Semestre:** 8è
Crèdits ECTS matèria: 24
Crèdits ECTS assignatura: 6

Configuració de l'assignatura

Crèdits ECTS teoria: 3 **Grups teoria:** 1
Crèdits ECTS pràctica: 3 **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
Alfredo Irurtia Amigó	Sí	3	airurtia@gencat.cat
Ana María Bofill Ródenas	No	3	abofill@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. Actuar amb ètica i valors professionals.

Competències específiques

1. Reconèixer i comprendre els diferents factors que condicionen l'activitat física i de l'esport.
2. Interpretar els elements, efectes i riscos que condicionen la pràctica de l'activitat física i de l'esport en diferents àmbits professionals.
3. Planificar i avaluar els processos i programes d'activitat física i de l'esport en l'ensenyament, entrenament, salut, gestió i recreació.

Objectius

- Conèixer la metodologia correcta per al desenvolupament tècnic i tàctic de l'esportista, durant l'etapa de tecnificació, en relació a la gimnàstica artística.
- Posseir criteris vàlids per a la valoració i el control de la càrrega d'entrenament i competició de l'esportista durant l'etapa de tecnificació, en relació a la gimnàstica artística.
- Saber planificar, perioditzar i programar els processos d'entrenament i competició de l'esportista, durant l'etapa de tecnificació, en relació a la gimnàstica artística.
- Valorar la importància de controlar l'exigència de la càrrega en l'entrenament esportiu.

Continguts

- **Bloc 1: Identificació del talent esportiu en GA - Nivell 2 - (40,7%)**
- **Bloc 2: Àrea de terra - Nivell 2 - (6%)**
- **Bloc 3: Àrea de cavall amb arcs - NIvell 2 - (6%)**
- **Bloc 4: Àrea d'anelles - Nivell 2 - (6%)**
- **Bloc 5: Àrea de salt - Nivell 2 - (3%)**
- **Bloc 6: Àrea de paral·leles masculines - Nivell 2 - (6%)**
- **Bloc 7: Àrea de barra fixa - Nivell 2 - (6%)**
- **Bloc 8: Àrea de paral·leles asimètriques - Nivell 2 - (6%)**
- **Bloc 9: Àrea de barra d'equilibris - Nivell 2 - (6%)**
- **Bloc 10: Àrea d'entrenament específic - Nivell 2 - (8,3%)**
- **Bloc 11: Àrea de reglament GAM i GAF - Nivel 2 - (6%)**

Activitats formatives

Activitats dirigides

- Estudi de casos
- Fórums/Debats
- Aprenentatge basat en problemes (ABP)
- Entorns col·laboratius

Classes presencials

- Pràctica d'Activitat Física i Esportiva
- Lliçó Magistral

Treball autònom de l'estudiant

- Estudi individual
- Lectures
- El·laboració d'apunts
- Preparació de temes

Activitats d'avaluació

Simulació rol gimnasta (EBF + Execució Tècnica Aparells)

Ponderació: 20%
Tipus: Individual
Nota mínima per a fer mitjana: 0,1
Permet reavaluació: Sí
Nota mínima reavaluació: 0,1

Executar els 11 elements base fonamentals impartits a classe + exercici de terra (requisits GAM o GAF a escollir) + quatre aparells a escollir (dos de GAM i dos de GAF). La plataforma de Salts només es pot triar una vegada (GAM o GAF).

Objectius associats a l'activitat

- Conèixer la metodologia correcta per al desenvolupament tècnic i tàctic de l'esportista, durant l'etapa de tecnificació, en relació a la gimnàstica artística.
- Posseir criteris vàlids per a la valoració i el control de la càrrega d'entrenament i competició de l'esportista durant l'etapa de tecnificació, en relació a la gimnàstica artística.
- Saber planificar, perioditzar i programar els processos d'entrenament i competició de l'esportista, durant l'etapa de tecnificació, en relació a la gimnàstica artística.
- Valorar la importància de controlar l'exigència de la càrrega en l'entrenament esportiu.

Simulació rol entrenador/a (PF)

Ponderació: 30%
Tipus: Individual
Nota mínima per a fer mitjana: 0,1
Permet reavaluació: Sí
Nota mínima reavaluació: 0,1

Assumir el rol d'entrenador/a en la realització d'una programació condicional, integral, d'un/a company/a (que assumirà el rol de gimnasta). Aquest programa haurà de contribuir a millorar l'assoliment de les exigències tècniques exigides al final de l'assignatura (EBF + Execució Tècnica Aparells). El programa s'haurà de desenvolupar de manera real (pràctica) durant el semestre, i serà presentat al final de l'assignatura mitjançant un treball escrit amb estructura oberta (definida a elecció del seu autor/a) i que es penjarà al Moodle.

Objectius associats a l'activitat

- Conèixer la metodologia correcta per al desenvolupament tècnic i tàctic de l'esportista, durant l'etapa de tecnificació, en relació a la gimnàstica artística.
- Posseir criteris vàlids per a la valoració i el control de la càrrega d'entrenament i competició de l'esportista durant l'etapa de tecnificació, en relació a la gimnàstica artística.
- Saber planificar, perioditzar i programar els processos d'entrenament i competició de l'esportista, durant l'etapa de tecnificació, en relació a la gimnàstica artística.
- Valorar la importància de controlar l'exigència de la càrrega en l'entrenament esportiu.

Edició de video (tema específic gimnàstica)

Ponderació: 20%
Tipus: Individual
Nota mínima per a fer mitjana: 0,1

Permet reavaluació: Sí
Nota mínima reavaluació: 0,1

Elaboració d'un video sobre un tema de l'assignatura, assignat al principi de curs a proposta del propi alumne/a i que ha de ser validat pel responsable de l'assigantura.

La video-presentació s'estructurarà en base a la regla 10/20/30 (Guy Kawasaki, 2013): 10 diapositives com a màxim, duració no més enllà de 20 minuts, i grandària de lletra com a mínim de 30 punts, normalment.

La video-presentació haurà de ser dinàmica i estar editada amb un mínim de 2 pistes d'àudio superposades i sincronitzades: 1) música/musiques de fons en baix volum; 2) veu en off amb el missatge de l'interlocutor/s.

Estructura:

1. **Portada**: logotip de l'INEFC Barcelona i de la Universitat de Barcelona, títol del tema. Nom de l'assignatura, curs acadèmic, professorat de l'assignatura i autories del video (en tots els casos, nom i dos cognoms). Qualsevol falta d'ortografia a la portada suposarà el suspens d'aquesta activitat avaluadora, i per tant de l'assignatura.
2. **Introducció** i antecendents sobre la importància actual d'incidir en el tema proposat. Caldrà justificar la necessitat d'elaborar i desenvolupar el tema escollit segons evidències científiques o bé segons necessitats socials.
3. **Desenvolupament** de l'estructura i explicació del tema, recull d'informació i exposició de l'estat de l'art actual, visió de futur i limitacions, si s'escau.
4. **Conclusions** en base a l'opinió personal fonamentada per l'evidència i desenvolupament previ realitzat sobre la temàtica.
5. **Contraportada:** títol i contacte en cas de sol·licitar més informació, ciutat i any de la presentació.

La video-presentació es podrà realitzar amb qualsevol programari d'edició de vídeo destinat a aquesta finalitat. Una vegada finalitzat, s'haurà d'enviar en format comprimit MP4 (o MPEG) amb una resolució Full-HD (1080p x 1920 píxels) a través d'un enllaç web via servidor gratuït tipus "*WeTransfer*" al correu: airurtia@gencat.cat.

Objectius associats a l'activitat

- Conèixer la metodologia correcta per al desenvolupament tècnic i tàctic de l'esportista, durant l'etapa de tecnificació, en relació a la gimnàstica artística.
- Posseir criteris vàlids per a la valoració i el control de la càrrega d'entrenament i competició de l'esportista durant l'etapa de tecnificació, en relació a la gimnàstica artística.
- Saber planificar, perioditzar i programar els processos d'entrenament i competició de l'esportista, durant l'etapa de tecnificació, en relació a la gimnàstica artística.
- Valorar la importància de controlar l'exigència de la càrrega en l'entrenament esportiu.

Examen teòric i audiovisual sobre el codi de puntuació FIG (GAM i GAF)

Ponderació: 30%
Tipus: Individual
Nota mínima per a fer mitjana: 0,1
Permet reavaluació: Sí
Nota mínima reavaluació: 0,1

Examen sobre el codi de puntuació estructurat en dos parts:

- 25 preguntes teòriques de tipus test (quatre possibles respostes amb una única resposta possible). Cada resposta encertada = 0,20 punts. Cada resposta fallada = -0,10 punts.
- 10 seqüències videogravades a puntuar segons el CODI FIG (5 GAM + 5 GAF). Cada seqüència puntuada sense errades = 0,50 punts. Cada seqüència puntuada amb errades = no resta.

Objectius associats a l'activitat

- Conèixer la metodologia correcta per al desenvolupament tècnic i tàctic de l'esportista, durant l'etapa de tecnificació, en relació a la gimnàstica artística.
- Posseir criteris vàlids per a la valoració i el control de la càrrega d'entrenament i competició de l'esportista durant l'etapa de tecnificació, en relació a la gimnàstica artística.
- Saber planificar, perioditzar i programar els processos d'entrenament i competició de l'esportista, durant l'etapa de tecnificació, en relació a la gimnàstica artística.
- Valorar la importància de controlar l'exigència de la càrrega en l'entrenament esportiu.

Requisits avaluació continuada (específics)

El 100% de l'asssignatura te un component pràctic i vivencial, per tant, l'assistència és obligatòria. Es passarà llista a cada classe. Es permetrà un 20% de faltes justificades segons els criteris acadèmics universitaris (visita mèdica, indisposició, lesions, etc.) degudament certificades.

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

Aquells o aquelles estudiants que per causes justificades (lesió - causes de força major, etc,) no pugui fer pràctiques o una determinada activitat d'avaluació, serà el professor qui, previa entrevista-tutoria amb l'afectat o afectada, cercarà una possible solució, si s'escau. En tot cas, cal advertir que només es permetrà un 20% de faltes justificades i que les tasques avaluadores vinculades a la demostració pràctica d'execució no podràn ser substituides per treballs de tipus teòric.

Requisits avaluació única

Realització de totes les activitats avaluadores de l'assignatura a excepció del rol de gimnasta, que no es realitzarà. En relació a la planificació del programa de preparació física, s'aplicarà sobre ell/ella mateix, amb la necessitat d'haver un dia de tests previs a l'inici del curs (assistència al gimnàs) i un test posterior al final de l'assignatura (assistència al gimnàs). Tot, per veure la millora de la condició física i amb dates prèviament estipulades en funció de les directrius del responsable de l'assignatura.

Les ponderacions de la nota final, seràn:

- Simulació rol entrenador/a (PF): 30%
- Edició de video (tema específic gimnàstica): 30%
- Examen teòric i audiovisual sobre el codi de puntuació FIG (GAM i GAF): 40%

Bibliografia i altres recursos

Arkaev L, Suchilin N. Gymnastics: how to create champions. Meyer & Meyer Verlag, UK, 2004.

Bessi F. El mundo de la gimnasia artística en teoría y práctica. Ed. Dunken, Alemania. (ISBN: 978-987-02-8931-9), Frisburg, DE, 2016.

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.

Fink H, Hofmann D, Scholtz D. Age group development and competition program for men’s artistic gymnastics. Fédération Internationale de Gymnastique, 2020.

Fink H, Ortiz-Lopez L, Hofmann D. Age group development and competition program for women’s artistic gymnastics. Fédération Internationale de Gymnastique, 2021.

Irurtia A. Valoración multidimensional y rendimiento deportivo en gimnasia atística masculina. Tesis Doctoral. Universidad de Barcelona, Barcelona, 2010.

Jemni M. The sicence of gymnastics. Advanced concepts. 2nd Ed. Routledge, Oxford, UK. (ISBN: 978-1138701939), Oxford, UK, 2018.

Marina, M. Valoración, entrenamiento y evolución de la capacidad de salto en gimnasia artística de competición. Tesis Doctoral, Universidad de Barcelona, 2003.

Real Federación Española de Gimnasia. Programa técnico base GAM 2025. RFEG, 2025.

Real Federación Española de Gimnasia. Programa técnico GAF 2025. RFEG, 2025.