



## FICHA IDENTIFICATIVA

### DATOS DE LA ASIGNATURA

**Código:** 33209  
**Nombre:** Gimnasia  
**Ciclo:** Grado  
**Créditos ECTS:** 6  
**Curso académico:** 2025-26

### TITULACIONES

Titulación	Centro	Curso	Periodo
1312 - Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (Vcia)	Facultat de Ciències de l'Activitat Física i Esports	1	Segundo cuatrimestre, Primer cuatrimestre
1331 - Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (Ont)	Facultat de Ciències de l'Activitat Física i Esports	1	Segundo cuatrimestre

### MATERIAS

Titulación	Materia	Carácter
1312 - Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (Vcia)	Fundamentos de los Deportes Individuales	OBLIGATORIA
1331 - Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (Ont)	Fundamentos de los Deportes Individuales	OBLIGATORIA

### COORDINACIÓN

SANCHIS BERTOMEU JOSE FRANCISCO

## RESUMEN

Su objetivo es el de situar la asignatura dentro del conjunto de estudios que constituyen la titulación ofreciendo a los/as alumnos/as un conocimiento del medio gimnástico deportivo que le permita utilizarlo en un entorno profesional.

## CONOCIMIENTOS PREVIOS

### RELACIÓN CON OTRAS ASIGNATURAS DE LA MISMA TITULACIÓN

No se han especificado restricciones de matrícula con otras asignaturas del plan de estudios.

### OTROS TIPOS DE REQUISITOS



Esta materia no requiere conocimientos previos.

## COMPETENCIAS / RESULTADOS DE APRENDIZAJE

-

Aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de los deportes individuales.

Aplicar los derechos fundamentales y de igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres, los principios de igualdad de oportunidades y accesibilidad universal de las personas con discapacidad, de solidaridad, de protección medioambiental y los valores propios de una cultura de la paz y de valores democráticos

Aplicar los derechos fundamentales y de igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres, los principios de igualdad de oportunidades y accesibilidad universal de las personas con discapacidad y los valores propios de una cultura de la paz y de valores democráticos.

Conocer y comprender la evolución histórica de los deportes individuales (Atletismo, Gimnasia y Natación).

Conocer y comprender los ámbitos de aplicación de los deportes individuales (Atletismo, Gimnasia y Natación).

Conocer y comprender los aspectos reglamentarios de los deportes individuales (Atletismo, Gimnasia y Natación).

Conocer y comprender los fundamentos, estructuras y funciones de las habilidades y patrones de la motricidad humana

Conocer y comprender los fundamentos del juego y del deporte

Conocer y comprender los fundamentos didácticos de los deportes individuales (Atletismo, Gimnasia y Natación).

Conocer y comprender los fundamentos técnicos y tácticos de los deportes individuales (Atletismo, Gimnasia y Natación).

Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza-aprendizaje relativo a la actividad física y del deporte, con atención a las características individuales, colectivas y contextuales de las personas

Planificar, desarrollar y evaluar el proceso de entrenamiento de habilidades motrices en sus distintos niveles y entornos de práctica

Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad y población

## DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS



## 1. Introducción a la Gimnasia Deportiva: Historia y Concepto.

1.1.- Historia: Antecedentes históricos. Origen y evolución de la G.D. Situación actual. A nivel Internacional, Nacional y de la Comunidad Valenciana.

1.2.- Concepto de G.D. y las diferentes modalidades gimnásticas o Actividades Gimnásticas Deportivas. Características fundamentales.

## 2. Fundamentos deportivos de la Gimnasia Deportiva. Ámbitos y niveles de aplicación en la sociedad actual. Organismos que los regulan. Instalaciones y medios materiales para su práctica.

2.1.- Fundamentos Deportivos de la G.D. F. Motriz. Concepto. Tipos: Físico y Estético. F. Reglamentario. Concepto. F. Técnico. Concepto. F. Táctico. Concepto. F. Psicológico. Concepto. Psicología Evolutiva: Fases formación del gimnasta. Psicología Aplicada a las sesiones de E. Física, al entrenamiento y a la competición.

2.2.- Ámbitos y niveles de aplicación. Las Actividades Gimnásticas en el medio educativo de la Actividad Física y su dimensión múltiple. Ámbitos y Niveles de aplicación.

2.3.- Organismos Reguladores: las federaciones, los municipios, los colegios y los clubes privados.

2.4.- Instalaciones y medios materiales para su práctica: Instalación, Sala, Aparatos y Material Auxiliar (de seguridad y facilitador).

## 3. Estructura, clasificación y representación del Ejercicio Gimnástico en base a las habilidades motrices específicas de la Gimnasia Deportiva.

3.1.- Estructura del gesto gimnástico: Características. Tipos de gestos:(Aspecto externo del gesto). Fases del ejercicio gimnástico.

3.2.- Clasificación de los movimientos gimnásticos.

3.3.- Representación y nomenclatura de los ejercicios gimnásticos.

## 4. El Calentamiento en la Gimnasia Deportiva.

4.1.- Generalidades sobre el calentamiento.

4.2.- Importancia y características del calentamiento en la Gimnasia.

4.3.- Tipos de calentamiento para los diferentes ámbitos y niveles de aplicación.

4.4.- El calentamiento en los distintos periodos del entrenamiento.

4.5.- El calentamiento en las diferentes modalidades gimnásticas.

4.6.- El calentamiento como vía del Acondicionamiento Físico y Preparación Técnica en la Gimnasia Deportiva.

5.1.- Importancia de las Danzas en la G. D.. 5.2.- La Danza Clásica en la G.D.: Aspectos Técnicos Básicos.

5.2.1.- Conceptos Generales y Terminología. 5.2.2.- Posiciones Básicas de piernas y brazos. 5.2.3.-

Ejercicios en Barra. 5.2.4.- Ejercicios en Centro. 5.2.5.- Enlaces y combinaciones. 5.3.- La Danza Clásica



## 5. La Danza en la Gimnasia Deportiva.

como vía del Acondicionamiento Físico y Preparación Técnica en la G.D.

## 6. La Gimnasia Artística Deportiva Femenina y Masculina.

6.1.- Fundamentos técnicos y metodológicos de los elementos gimnásticos en Suelo: 1.- Posiciones básicas 2.- Equilibrios: Planchas e invertidos. 3.- Evoluciones menores: Desplazamientos, giros, saltos. 4.- Evoluciones mayores o Acrobacias: rotaciones adelante, volteos de manos adelante, volteos adelante y laterales, rotaciones atrás y volteos atrás. 5.- Tumbling. 6.- Enlaces, coreografía y composición de un Ejercicio de Suelo. 7. Familiarización con los diferentes aparatos específicos de la G.A.D. Masculina: Suelo, Salto, Anillas, Caballo con arcos, Paralelas y Barra Fija y de la G.A.D. Femenina: Suelo, Salto, Barra de Equilibrio a través de los recorridos generales. 6.2.- Generalidades del Reglamento de Competición en G.A. D. 6.2.1.- Finalidad del código de puntuación y Tipos de Concursos. 6.2.2.- El jurado y su organización. 6.2.3.- Puntuación para cada modalidad: G.A.D Femenina y Masculina. 6.2.4.- Características de los diferentes aparatos: Suelo, Salto, Caballo con arcos, Anillas, Paralelas, Barra Fija, Barra de Equilibrio y Paralelas Asimétricas. 6.2.5.- Criterios básicos para la Composición y la Ejecución de los Ejercicios de Competición para la G.A.D. F. y M. basados en el código de puntuación.

## 7. Actividades Gimnásticas con soporte elástico: El Trampolín (Cama Elástica) y el Minitramp.

7.1.- Aspectos generales: Referencias históricas y Reglamento de competición. 7.2.- Fundamentos técnicos del Trampolín o Cama Elástica, del Minitramp y Doble Minitramp: 7.2.1.- Trampolín o Cama Elástica: Saltos verticales en diferentes posiciones, Caídas, Saltos con rotación y Saltos y caídas con rotación. 7.2.2.- Minitramp y Doble Minitramp: Saltos verticales sin volteo, Saltos verticales sin volteo con rebote de un minitramp a otro y Combinación de saltos verticales en diferentes posiciones. 7.3.- Fundamentos metodológicos: Medidas de seguridad y Didáctica específica y secuencia de contenidos. 7.4.- Importancia de la utilización de las actividades gimnásticas con soporte elástico en el currículum de Educación Física y su transferencia a otros deportes. 7.5.- Criterios básicos para la Composición y la Ejecución de los Ejercicios de Competición para el Trampolín y el Minitramp basados en el código de puntuación.

## 8. Actividades Gimnásticas Cooperativas: La Gimnasia Acrobática.

8.1.- Aspectos generales: Referencias históricas y Reglamento de competición. 8.2.- Fundamentos técnicos y metodológicos de los elementos gimnásticos en la Gimnasia Acrobática: Las presas, Características y perfil, del ágil y del portor y Repertorio de elementos para las diferentes modalidades de competición: parejas, tríos y cuartetos. 8.3.- Criterios básicos para los Ejercicios de Competición en G.A. basados en el código de puntuación: Generalidades del Código de Puntuación y Exigencias de composición para los Ejercicios de Equilibrio (Balance), Dinámicos (Tempo) y Combinados en las diferentes modalidades de competición. 8.4.- Importancia de la utilización y organización de las actividades gimnásticas cooperativas en el currículum de la Educación Física.



## 9. La Gimnasia Rítmica Deportiva.

9.1.- Fundamentos técnicos y metodológicos de los elementos gimnásticos de Técnica Corporal y en los diferentes aparatos específicos de la G.R.D.: Pelota, Cuerda, Aro, Cinta y Mazas. Ejercicios y Juegos (individuales y en grupo). 9.2.- Iniciación al trabajo colectivo: sin aparatos (Relación espacio-cuerpo a través del trabajo de parejas, tríos, cuartetos y grupo: La sincronía, El contraste, La sucesión, Los encadenamientos) y Con aparatos: Trabajo de parejas, Trabajo individual con dos aparatos, Trabajo de grupo con uno o varios aparatos: Ejercicios de ritmo con balones y mazas, Ejercicios grupales con cuerdas y Ejercicios de grandes dibujos con cinta. 9.3.- Coreografía grupal. 9.4.- Generalidades del Reglamento de Competición en G.R.D. 9.4.1.- Finalidad del código de puntuación y Tipos de Concursos. Practicable. Aparatos. Gimnastas. Disciplina. 9.4.2.- El jurado y su organización. 9.4.3.- Puntuación para cada modalidad: G.R.D Individual y Conjuntos. 9.4.4.- Elementos Corporales: Grupos técnicos y Dificultades Corporales. 9.4.5.- Características de los diferentes aparatos: Pelota, Cuerda, Aro, Cinta y Mazas. 9.4.6.- Acompañamiento musical. 9.4.7.- Duración de los Ejercicios. 9.4.8.- Aparatos (contactos, pérdidas, roturas). 9.4.8.- Criterios básicos para la Composición y la Ejecución de los Ejercicios de Competición para la G.R.D. Individual y Conjuntos basados en el código de puntuación.

## 10. El Rhönrad o la Rueda Alemana.

10.1.- Fundamentos generales: Referencias históricas y Reglamento de competición. 10.2.- Fundamentos técnicos y metodológicos de los elementos gimnásticos con Rueda Alemana: Presas de pies y de manos. Rodamientos rectilíneos o Geraneturnen. Rodamientos en espiral o Spiraleturnen. Saltos o Sprung y Juegos. 10.3.- Propuestas educativas y de organización en las diferentes áreas de aplicación de la Rueda Alemana o Rhönrad.

## 11. La Gimnasia Aeróbica.

11.1.- Fundamentos técnicos y metodológicos de los Grupos de Dificultades: Fuerza Estática, Fuerza Dinámica, Saltos y Equilibrio/Flexibilidad. 11.2.- Iniciación al trabajo individual, por parejas, tríos y grupos. Ejercicios y Juegos. 11.3.- Generalidades del Reglamento de Competición en G. Aeróbica.

## 12. Otras actividades gimnásticas alternativas

12.1.- El Rope Skipping.

12.1.1.- Fundamentos técnicos y metodológicos de los Ejercicios con: cuerda individual, con doble cuerda y gran cuerda. Juegos específicos adaptados.

12.1.2.- Importancia de la utilización y organización del Rope Skipping en el curriculum de la Educación Física.

12.2.- Actividades Gimnásticas Acrobáticas Aéreas.

12.2.1.- Fundamentos técnicos y metodológicos de los Ejercicios con: aro aéreo, telas aéreas, trapecio, straps, red, hamaca, pole aéreo, espiral y las últimas tendencias. Juegos específicos adaptados.

12.2.2.- Importancia de la utilización y organización de las Actividades Gimnásticas Acrobáticas Aéreas en el curriculum de la Educación Física.



### 13. Principios didácticos Coreográficos en la G.D.

13.1.- Elementos básicos coreográficos: Estudio de los Ejercicios (Montajes o Coreografías). Concepto de de Elemento, Enlace, Combinación, Serie, Parte y Entero.

13.2.- Importancia del aspecto musical y/o el ritmo en la composición y la ejecución de los Ejercicios.

13.3.- Secuencia para la construcción de las coreografías.

### 14. Principios didácticos para la Programación y Planificación de la G.D.

14.1.- Elementos del proceso Enseñanza-Aprendizaje para la programación y planificación de la G.D.: Análisis de la situación inicial. Definición de Objetivos. Selección de Contenidos. Procedimientos Didácticos: Estilos de enseñanza y Estrategia en la práctica. Técnicas de enseñanza o intervención didáctica y Evaluación. 14.2.- La Sesión en los diferentes ámbitos de aplicación Escolar, Iniciación y Alto Rendimiento.

## VOLUMEN DE TRABAJO (HORAS)

### ACTIVIDADES PRESENCIALES

Actividad	Horas
Prácticas en aula	60,00
<b>Total horas</b>	<b>60,00</b>

### ACTIVIDADES NO PRESENCIALES

Actividad	Horas
Asistencia a otras actividades	10,00
Elaboración de trabajos individuales o en grupo	20,00
Estudio y trabajo autónomo	20,00
Preparación de clases	6,00
Preparación de actividades de evaluación	20,00
Resolución de casos prácticos	0,00
<b>Total horas</b>	<b>76,00</b>

## METODOLOGÍA DOCENTE

El desarrollo de la asignatura se estructura en torno a 2 sesiones teórico-prácticas a la semana, de dos horas de duración. El importante contenido técnico requiere de una consciente participación activa en las clases prácticas.

Se trabajará mediante metodologías activas y/o cooperativas con tal de favorecer el trabajo individual y grupal, guiado por parte del profesorado, distribuyendo este, las tareas.

Se utilizarán, entre otros, los siguientes métodos de enseñanza:



- Aprendizaje en grupos:
  - o Dinámicas de grupo.
  - o Aprendizaje cooperativo.
  - o Estudio de caso.
  - o Aprendizaje orientado a proyectos.
- Aprendizaje autónomo.

Las tutorías, individuales o grupales, formaran parte del proceso de aprendizaje.

El método de evaluación podrá ser modificado o adaptado en caso de necesidad.

## EVALUACIÓN

El sistema de evaluación se realizará teniendo en cuenta aspectos teóricos y prácticos, mediante trabajos, la asistencia, la puntualidad, la actitud, la colaboración y la participación activa en las actividades. La evaluación de la asignatura será en modalidad continua o final.

La EVALUACIÓN CONTINUA, en primera y segunda convocatoria, estará formada por la suma de diferentes apartados, cada uno de los cuales se ha de aprobar por separado:

a) Asistencia, puntualidad, actitud y colaboración, respecto a las clases teórico prácticas: 10%.

La asistencia con participación activa a las clases prácticas es muy importante. El alumnado que no cumplan con el 80% de asistencia no podrá acogerse a la evaluación continua, teniendo que evaluarse de toda la materia en modalidad de evaluación final. En este supuesto, en la evaluación final, no se guardarán las notas de las evaluaciones parciales para poder optar al aprobado.

b) Examen práctico: 25%.

Prueba o pruebas prácticas que derivaran en una nota individual y una nota grupal.

c) Examen teórico: 25%.

Contenido: todo el temario impartido y desarrollado, a nivel teórico y práctico, por el/la profesor/a. Este examen escrito valora aspectos relacionados con el soporte teórico y con la teoría de la práctica a través de preguntas tipo test, preguntas cortas y/o de desarrollo.

d) Trabajos académicos: 40%.

Trabajos relacionados con el temario de la asignatura que deberán ser entregados en fecha y forma que solicite el profesorado.

El alumnado que no siga la evaluación continua tendrá que realizar la evaluación final.

La EVALUACIÓN FINAL estará formada por la suma de las siguientes partes:

a) Examen práctico: 40%.

b) Examen teórico: 40%.

c) Trabajo académico: 20%

PD: "La copia literal total o parcial de obras ajenas presentándolas como propias se considera una conducta inaceptable en el ámbito académico". Por otro lado y por la ley de protección intelectual, están



habitualmente prohibidas las reproducciones totales o parciales de las obras ajenas, pudiendo dar lugar su incumplimiento a las correspondientes faltas o delitos penales.

## BIBLIOGRAFÍA

- Bodo Schmid, A. (1985). "Gimnasia Rítmica Deportiva" Hispano Europea. Barcelona. Brozas, MP. (2004). Fundamentos de las actividades gimnásticas y acrobáticas. Universidad de León. Canalda Llobet, A. (1997). Gimnasia Rítmica Deportiva. Teoría y práctica. Paidotribo. Barcelona. Estapé Tous, E. (1993). La iniciación deportiva en la escuela. Las habilidades gimnásticas. En VV.AA: Fundamentos de Educación Física para Enseñanza Primaria, Vol,II. Colección la Educación Física en...Reforma. Inde. Barcelona. Estapé, E. ; López, M. y Grande, I. (1999). Las Habilidades Gimnásticas y Acrobáticas en el ámbito educativo. Colección la E.F. en...Reforma. Inde. Barcelona. Federación Internacional de Gimnasia. (2008-2012). Códigos de Puntuación: "Gimnasia Artística Femenina", "Gimnasia Artística Masculina", "Cama Elástica y Doble Minitramp", "Gimnasia Rítmica Deportiva", Gimnasia Acrobática, Gimnasia Aeróbica. Últimas ediciones en la web de la Real Federación Española de Gimnasia. Madrid. Fernández del Valle, A. (1989). "Gimnasia Rítmica Deportiva. Fundamentos". Federación Española de Gimnasia. Madrid. García, J.I. (1999). Acrogimnasia. Ecir. Paterna (Valencia). (Acompañan Cuadernos de actividades 1,2 y 3). Gerling, E. (2003). Gimnasia Infantil cooperativa: ayudar y asegurar: a partir de 6 años. Tutor. Madrid. Ginés, J. (1985). "Gimnasia Deportiva Básica. Suelo y Potro. Alhambra. Madrid. Ginés, J. (1986). "Cama elástica". Alhambra. Madrid.
- Barta, A. y Durán, C. (1996). "1000 ejercicios y juegos de gimnasia rítmica deportiva". Colección Deporte. Paidotribo. Barcelona. Bettoli, B., Mottyl,A. y Odermatt, B. (1995). Actividades Gimnásticas. Ejercicios y juegos. Hispano-Europea. Barcelona. Brozas, MP. Y Vicente, M. (1999). Actividades acrobáticas grupales y creatividad. Gymnos. Madrid. Carrasco, R. (1984). "L¿activité du débutant: programmes pédagogiques". Vigot. París. Fernández del valle, A. (1991). "Gimnasia Rítmica". Comité Olímpico Español. Madrid. Fondero, J.M. y Furblur,E.E. (1989). "Creating Gymnastic Pyramids and Balances". Ed. Leisure press. Champaign. Illinois. García Ruso, H. (1997). La danza en la escuela. Inde. Madrid Giraldes, M. y Dallo, A. (1983). "Metodología de las destrezas sobre colchoneta y cajón". Estadium. Buenos Aires. Junyent, M.V. y Montilla, M.J. (1997). 1.023 Ejercicios y juegos de equilibrios y acrobacias gimnásticas. Paidotribo. Barcelona. Koch, K. (1982). "Gimnasia escolar. Ejercicios con aparatos". Aedos. Barcelona. Kosel, A. (1996). Actividades Gimnásticas. La coordinación motriz. Hispano-Europea. Barcelona. Luque, F. y Luque, S. (1996). Guía de ejercicios escolares con bancos suecos. Gymnos. Madrid. Luque, F. y Luque, S. (1996). Guía de ejercicios escolares con espalderas. Gymnos. Madrid. Luque, F. y Luque, S. (1997). Guía de ejercicios escolares con plintons. Gymnos. Madrid.
- Ginés, J (1987). "Iniciación al Minitramp". Alhambra. Madrid. Jackman, J. and Currier, B. (1993). "Técnicas y juegos gimnásticos". Colección iniciación deportiva. Paidotribo. Barcelona. Haberling-Spöhel,U. (1996). 1000 Ejercicios y juegos de Gimnasia de aparatos. Hispano Eurpea. Barcelona. Lisitskaya, T. (1995). "Gimnasia Ritmica". Deporte & Entrenamiento. Paidotribo. Barcelona. Lloid Readhead (1993). "Manual de entrenamiento en G. Artística Masculina". Paidotribo. Barcelona. Martínez, C. (1997). "La Rueda Alemana: recurso alternativo en la enseñanza de la educación física". En VV.AA: La actividad deportiva en el ámbito escolar.



Promolibro. Valencia. Mendizabal, S. (1986). "Iniciación a la Gimnasia Rítmica" (Vol. 1) Gymnos. Madrid. Mendizabal, S. (1988). "Iniciación a la Gimnasia Rítmica" (Vol. 2) Gymnos. Madrid. Peiró, C. et al. (2004). Un salto hacia la salud. Actividades y propuestas educativas con combas. Inde. Barcelona. Piard, C. et Piard, R. (1981). "Gimnasia deportiva femenina". Hispano Europea. Barcelona. Sensini, N. y Eid, L. (1999). Ritmo e movimento. Ginnastica Ritmica e piccoli attrezzi. Carabá. Milano. Smoleusky, V. y Gaverdouskiy, I. (1996). "Tratado general de gimnasia artística deportiva". Paidotribo. Barcelona. Thomas, L., Fiard, J., Soulard, C. y Chautemps, G. (1997). "Gimnasia Deportiva". Agonos. Lérida. Vernetta, M., López, J. y Panadero, F. (1996). "El Acrosport en la escuela". Colección la E.F. en...Reforma. Inde. Barcelon

- Luque, F. y Luque, S. (1998). Guía de ejercicios escolares con potro. Gymnos. Madrid. Luque, F. y Luque, S. (1998). Guía de ejercicios escolares con minitramps. Gymnos. Madrid. Martínez, C. (1999). Le capacita condizionali e coordinative nella Ginnastica Ritmica Sportiva. En Sensini, N. y Eid, L.: Ritmo e movimento. Ginnastica Ritmica e piccoli attrezzi. Pp. 11-24. Carabá. Milano. Martínez, J.M. (1999). La gimnasia artística como contenido dentro del ámbito escolar. Wanceulen. Sevilla. Mateu, M. (1992). "1.300 Ejercicios y juegos aplicados a las Actividades Gimnásticas". Paidotribo. Barcelona. Mendizabal, S (2001). Fundamentos de la gimnasia rítmica. Mitos y realidades. Gymnos. Madrid. Palmeiro, M. y Pochini, M. (2006). La enseñanza de las destrezas gimnásticas en la escuela. Stadium. Buenos Aires. Pock, K. (1981). "Gimnasia Básica 1". Gymnos. Madrid. Pock K (1982). "Gimnasia Básica 2". Gymnos. Madrid. Pock, K. (2002) "Gimnasia Básica 2. Paralelas, asimétricas, barra fija, anillas, plinton. Gymnos. Madrid. Sensini, N. y Mangiafico, E. (1997). "Ritmo e movimento". Carabá. Milano. Snaw, B. (1985). Primeros pasos en ballet. Parramón. Barcelona. Spöhel, U. (1987). "1000 Exercices et jeux de gymnastique aux agrès". Collection Sport+Enseignement. Vigot, París. Still, C. (1993). Manual de Gimnasia Artística Femenina. Paidotribo. Barcelona. Ukran, M.L. (1978). "Metodología del entrenamiento con gimnastas". Acribia. Zaragoza.
- Ukran, M.L. (1981). "Gimnasia Deportiva". Acribia. Zaragoza. Universidad Autónoma de Madrid. (2003). Habilidades gimnásticas en el ámbito escolar. (DVD). Vernetta, M., López, J. y Panadero, F. (2000). "Unidades Didácticas para Secundaria XI. Habilidades Gimnásticas: minicircuitos". Colección Unidades Didácticas. Inde. Barcelona. Zapata, O y Aquino, F (1982). "Psicopedagogía de la educación motriz en la adolescencia". Trillas. Mexico. Zapata, O y Aquino, F (1982). "Psicopedagogía de la educación motriz en la adolescencia". Trillas. Mexico.