



## FITXA IDENTIFICATIVA

### DADES DE L'ASSIGNATURA

**Codi:** 33209  
**Nom:** Gimnàstica  
**Cicle:** Grau  
**Crèdits ECTS:** 6  
**Curs acadèmic:** 2025-26

### TITULACIONS

Titulació	Centre	Curs	Període
1312 - Grau CC.Act.Fís.Esp.	Facultat de Ciències de l'Activitat Física i Esports	1	Primer quadrimestre, Segon quadrimestre
1331 - Grau en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport (Ont)	Facultat de Ciències de l'Activitat Física i Esports	1	Segon quadrimestre

### MATÈRIES

Titulació	Matèria	Caràcter
1312 - Grau CC.Act.Fís.Esp.	Fonaments dels Esports Individuals	OBLIGATÒRIA
1331 - Grau en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport (Ont)	Fonaments dels Esports Individuals	OBLIGATÒRIA

### COORDINACIÓ

SANCHIS BERTOMEU JOSE FRANCISCO

## RESUM

El seu objectiu és el de situar l'assignatura dins del conjunt d'estudis que constitueixen la titulació oferint als alumnes un coneixement del medi gimnàstic esportiu que li permeta utilitzar-ho en un entorn professional.

## CONEIXEMENTS PREVIS

### RELACIÓ AMB ALTRES ASSIGNATURES DE LA MATEIXA TITULACIÓ

No s'ha especificat restriccions de matrícula amb altres assignatures del pla d'estudis.

### ALTRES TIPUS DE REQUISITS

Aquesta matèria no requereix coneixements previs.



## COMPETÈNCIES / RESULTATS D' APRENTATGE

-  
Aplicar els drets fonamentals i d'igualtat d'oportunitats entre homes i dones, els principis d'igualtat d'oportunitats i accessibilitat universal de les persones amb discapacitat, de solidaritat i de protecció mediambiental, i els valors propis d'una cultura de la pau i de valors democràtics

Aplicar els drets fonamentals i d'igualtat d'oportunitats entre homes i dones, els principis d'igualtat d'oportunitats i d'accessibilitat universal de les persones amb discapacitat i els valors propis d'una cultura de la pau i de valors democràtics

Aplicar les tecnologies de la informació i la comunicació (TIC) a l'àmbit dels esports individuals

Conèixer i comprendre els àmbits d'aplicació dels esports individuals (atletisme, gimnàstica i natació)

Conèixer i comprendre els aspectes reglamentaris dels esports individuals (atletisme, gimnàstica i natació)

Conèixer i comprendre els fonaments, les estructures i les funcions de les habilitats i patrons de la motricitat humana

Conèixer i comprendre els fonaments del joc i de l'esport

Conèixer i comprendre els fonaments didàctics dels esports individuals (atletisme, gimnàstica i natació)

Conèixer i comprendre els fonaments tècnics i tàctics dels esports individuals (atletisme, gimnàstica i natació)

Conèixer i comprendre l'evolució històrica dels esports individuals (atletisme, gimnàstica i natació)

Dissenyar, desenvolupar i avaluar els processos d'ensenyament-aprenentatge relatius a l'activitat física i l'esport, amb atenció a les característiques individuals, col·lectives i contextuals de les persones

Planificar, desenvolupar i avaluar el procés d'entrenament d'habilitats motrius en els seus diferents nivells i entorns de pràctica

Seleccionar i saber utilitzar el material i equipament esportiu adequat per a cada tipus d'activitat i població

## DESCRIPCIÓ DE CONTINGUTS

### 1. Introducció a la Gimnàstica Esportiva: Història i Concepte.

1.1.- Història: Antecedents històrics. Origen i evolució de la G.E. Situació actual. A nivell Internacional, Nacional i de la Comunitat Valenciana.

1.2.- Concepte de G.E. i les diferents modalitats gimnàstiques o Activitats Gimnàstiques Esportives. Característiques fonamentals.



## **2. Fonaments esportius de la Gimnàstica Esportiva. Àmbits i nivells d'aplicació en la societat actual. Organismes que els regulen. Instal·lacions i mitjans materials per a la seua pràctica.**

2.1.- Fonaments Esportius de la G.E. F. Motriu. Concepte. Tipus: Físic i Estètic. F. Reglamentari. Concepte. F. Tècnic. Concepte. F. Tàctic. Concepte. F. Psicològic. Concepte. Psicologia Evolutiva: Fases formació del gimnasta. Psicologia Aplicada a les sessions de E. Física, a l'entrenament i a la competició.

2.2.- Àmbits i nivells d'aplicació. Les Activitats Gimnàstiques en el mig educatiu de l'Activitat Física i la seua dimensió múltiple. Àmbits i Nivells d'aplicació.

2.3.- Organismes Reguladors: les federacions, els municipis, els col·legis i els clubs privats.

2.4.- Instal·lacions i mitjans materials per a la seua pràctica: Instal·lació, Sala, Aparells i Material Auxiliar (de seguretat i facilitador).

## **3. Estructura, classificació i representació de l'Exercici Gimnàstic basant-se en les habilitats motrius específiques de la Gimnàstica Esportiva.**

3.1.- Estructura del gest gimnàstic: Característiques. Tipus de gestos:(Aspecte extern del gest). Fases de l'exercici gimnàstic.

3.2.- Classificació dels moviments gimnàstics.

3.3.- Representació i nomenclatura dels exercicis gimnàstics.

## **4. El Calfament en la Gimnàstica Esportiva.**

4.1.- Generalitats sobre el calfament.

4.2.- Importància i característiques del calfament en la Gimnàstica.

4.3.- Tipus de calfament per als diferents àmbits i nivells d'aplicació.

4.4.- El calfament en els distints períodes de l'entrenament.

4.5.- El calfament en les diferents modalitats gimnàstiques.

4.6.- El calfament com a via de l'acondicionament Físic i Preparació Tècnica en la Gimnàstica Esportiva.

## **5. La Dansa en la Gimnàstica Esportiva.**

5.1.- Importància de les Danses en la G. E.. 5.2.- La Dansa Clàssica en la G.E.: Aspectes Tècnics Bàsics.

5.2.1.- Conceptes Generals i Terminologia. 5.2.2.- Posicions Bàsiques de cames i braços. 5.2.3.- Exercicis en Barra. 5.2.4.- Exercicis en Centre. 5.2.5.- Enllaços i combinacions. 5.3.- La Dansa Clàssica com a via de l'acondicionament Físic i Preparació Tècnica en la G.E.

6.1.- Fonaments tècnics i metodològics dels elements gimnàstics en Sòl: 6.1.1.- Posicions bàsiques 6.1.2.- Equilibris: Planxes i invertits. 6.1.3.- Evolucions menors: Desplaçaments, girs, bots. 6.1.4.- Evolucions majors o Acrobàcies: rotacions avant, voltejos de mans avant, voltejos avant i laterals, rotacions arrere i voltejos arrere. 6.1.5.- Tumbling. 6.1.6.- Enllaços, coreografia i composició d'un Exercici de Sòl. 6.1.7. Familiarització amb els diferents aparells específics de la G.A.E. Masculina: Sòl, Bot, Anelles, Cavall amb



## 6. La Gimnàstica Artística Esportiva Femenina i Masculina.

arcs, Paralleles i Barra Fixa i de la G.A.E. Femenina: Sòl, Bot, Barra d'Equilibri a través dels recorreguts generals. 6.2.- Generalitats del Reglament de Competició en G.A.E. 6.2.1.- Finalitat del codi de puntuació i Tipus de Concursos. 6.2.2.- El jurat i la seua organització. 6.2.3.- Puntuació per a cada modalitat: G.A.E Femenina i Masculina. 6.2.4.- Característiques dels diferents aparells: Sòl, Bot, Cavall amb arcs, Anelles, Paralleles, Barra Fixa, Barra d'Equilibri i Paralleles Asimètriques. 6.2.5.- Criteris bàsics per a la Composició i l'Execució dels Exercicis de Competició per a la G.A.E. F. I M. basats en el codi de puntuació.

## 7. Activitats Gimnàstiques amb suport elàstic: El Trampolí (Llit Elàstic) i el Minitramp.

7.1.- Aspectes generals: Referències històriques i Reglament de competició. 7.2.- Fonaments tècnics del Trampolí o Llit Elàstic, del Minitramp i Doble Minitramp. 7.2.1.- Trampolí o Llit Elàstic: Bots verticals en diferents posicions, Caigudes, Bots amb rotació i Bots i caigudes amb rotació. 7.2.2.- Minitramp i Doble Minitramp: Bots verticals sense volteig, Bots verticals sense volteig amb rebot d'un minitramp a un altre i Combinació de bots verticals en diferents posicions. 7.3.- Fonaments metodològics: Mesures de seguretat i Didàctica específica i seqüència de continguts. 7.4.- Importància de la utilització de les activitats gimnàstiques amb suport elàstic en el currículum d'Educació Física i la seua transferència a altres esports. 7.5.- Criteris bàsics per a la Composició i l'Execució dels Exercicis de Competició per al Trampolí i el Minitramp basats en el codi de puntuació.

## 8. Activitats Gimnàstiques Cooperatives: La Gimnàstica Acrobàtica.

8.1.- Aspectes generals: Referències històriques i Reglament de competició. 8.2.- Fonaments tècnics i metodològics dels elements gimnàstics en la Gimnàstica Acrobàtica: Les preses, Característiques i perfil, de l'àgil i del portor, Repertori d'elements per a les diferents modalitats de competició: parelles, trios i quartets. 8.3.- Criteris bàsics per als Exercicis de Competició en G.A. Basats en el codi de puntuació. Generalitats del Codi de Puntuació i Exigències de composició per als Exercicis d'Equilibri (Balance), Dinàmics (Tempo) i Combinats en les diferents modalitats de competició. 8.4.- Importància de la utilització i organització de les Activitats gimnàstiques cooperatives en el currículum de l'Educació Física.

9.1.- Fonaments tècnics i metodològics dels elements gimnàstics de Tècnica Corporal i en els diferents aparells específics de la G.R.E.: Pilota, Corda, Cèrcol, Cinta i Maces. Exercicis i Jocs (individuals i en grup). 9.2.- Iniciació al treball col·lectiu: sense aparells (Relació espai-cos a través del treball de parelles, trios, quartets i grup: La sincronia, El contrast, La successió, Els encadenaments) i Amb aparells: Treball de parelles, Treball individual amb dos aparells, Treball de grup amb un o més aparells: Exercicis de ritme amb balons i maces, Exercicis grupals amb cordes i Exercicis de grans dibuixos amb cinta. 9.3.- Coreografia grupal. 9.4.- Generalitats del Reglament de Competició en G.R.E. 9.4.1.- Finalitat del codi de puntuació i Tipus de Concursos. Practicable. Aparells. Gimnastes. Disciplina. 9.4.2.- El jurat i la seua organització. 9.4.3.- Puntuació per a cada modalitat: G.R.E Individual i Conjunts. 9.4.4.- Elements Corporals: Grups tècnics i Dificultats Corporals. 9.4.5.- Característiques dels diferents aparells: Pilota, Corda, Cèrcol, Cinta i Maces. 9.4.6.- Acompanyament musical. 9.4.7.- Duració dels Exercicis. 9.4.8.- Aparells (contactes, pèrdues, ruptures). 9.4.8.- Criteris bàsics per a la Composició i l'Execució dels Exercicis de Competició per a la G.R.



## 9. La Gimnàstica Rítmica Esportiva.

D. Individual i Conjunts basats en el codi de puntuació.<sup>9</sup>

## 10. El Rhönrad o la Roda Alemanya.

10.1.- Fonaments generals: Referències històriques i Reglament de competició. 10.2.- Fonaments tècnics i metodològics dels elements gimnàstics amb Roda Alemanya: Preses de peus i de mans. Rodaments rectilinis o Geraneturnen. Rodaments en espiral o Spiraleturnen. Bots o Sprung i Jocs. 10.3.- Propostes educatives i d'organització en les diferents àrees d'aplicació de la Roda Alemanya o Rhönrad.

## 11. La Gimnàstica Aeròbica.

11.1.- Fonaments tècnics i metodològics dels Grups de Dificultats: Força Estàtica, Força Dinàmica, Bots i Equilibri/Flexibilitat. 11.2.- Iniciació al treball individual, per parelles, trios i grups. Exercicis i Jocs. 11.3.- Generalitats del Reglament de Competició en G. Aeròbica.

## 12. Altres activitats gimnàstiques alternatives:

12.1.- El Rope Skipping.

12.1.1.- Fonaments tècnics i metodològics dels Exercicis amb: Corda individual, amb doble corda i gran corda. Jocs específics adaptats. 12.1.2.- Importància de la utilització i organització del Rope Skipping en el currículum de l'Educació Física.

12.2.- Activitats Gimnàstiques Acrobàtiques Aèries.

12.2.1.- Fonaments tècnics i metodològics dels Exercicis amb: cércol aeri, teles, trapezi, straps, xarxa, hamaca, pole aèria, espiral i les últimes tendències. Jocs específics adaptats.

12.2.2.- Importància de la utilització i organització de les Activitats Gimnàstiques Acrobàtiques Aèries en el currículum de l'Educació Física.

## 13. Principis didàctics Coreogràfics en la G.E.

13.1.- Elements bàsics coreogràfics: Estudi dels Exercicis (Muntatges o Coreografies). Concepte de d'Element, Enllaç, Combinació, Sèrie, Part i Sencer.

13.2.- Importància de l'aspecte musical i/o el ritme en la composició i l'execució dels Exercicis.

13.3.- Seqüència per a la construcció de les coreografies.

## 14. Principis didàctics per a la Programació i Planificació de la G.E.

14.1.- Elements del procés Ensenyança-Aprenentatge per a la programació i planificació de la G.E.: Anàlisi de la situació inicial. Definició d'Objectius. Selecció de Continguts. Procediments Didàctics: Estils d'ensenyança i Estratègia en la pràctica. Tècniques d'ensenyança o intervenció didàctica i Avaluació. 14.2.- La Sessió en els diferents àmbits d'aplicació Escolar, Iniciació i Alt Rendiment.



## VOLUM DE TREBALL (HORES)

### ACTIVITATS PRESENCIALS

Activitat	Hores
Pràctiques a l'aula	60,00
<b>Total hores</b>	<b>60,00</b>

### ACTIVITATS NO PRESENCIALS

Activitat	Hores
Assistència a altres activitats	10,00
Elaboració de treballs individuals o en grup	20,00
Estudi i treball autònom	20,00
Preparació de classes	6,00
Preparació d'activitats d'avaluació	20,00
Resolució de casos pràctics	0,00
<b>Total hores</b>	<b>76,00</b>

## METODOLOGIA DOCENT

El desenrotllament de l'assignatura s'estructura entorn de 2 sessions teoricopràctiques a la setmana, de dos hores de duració. L'important contingut tècnic requereix d'una conscient participació activa en les classes pràctiques.

Es treballarà mitjançant metodologies actives i/o cooperatives amb la condició d'afavorir el treball individual i grupal, guiat per part del professorat, distribuint este, les tasques.

S'utilitzaran, entre altres, els següents mètodes d'ensenyança:

- Aprenentatge en grups:
  - o Dinàmiques de grup.
  - o Aprenentatge cooperatiu.
  - o Estudi de cas.
  - o Aprenentatge orientat a projectes.
- Aprenentatge autònom.

Les tutories, individuals o grupals, formaren part del procés d'aprenentatge.

El mètode d'avaluació podrà ser modificat o adaptat en cas de necessitat.

## AVALUACIÓ

El sistema d'avaluació es realitzarà tenint en compte aspectes teòrics i pràctics, mitjançant treballs, l'assistència, la puntualitat, l'actitud, la col·laboració i la participació activa en les activitats. L'avaluació de



L'assignatura serà en modalitat contínua o final.

L'AVALUACIÓ CONTÍNUA, en primera i segona convocatòria, estarà formada per la suma de diferents apartats, cada un dels quals s'ha d'aprovar per separat:

a) Assistència, puntualitat, actitud i col·laboració, respecte a les classes teòric pràctiques: 10%.

L'assistència amb participació activa a les classes pràctiques és molt important. L'alumnat que no complisquen amb el 80% d'assistència no podrà acollir-se a l'avaluació contínua, havent d'avaluar-se de tota la matèria en modalitat d'avaluació final. En este supòsit, en l'avaluació final, no es guardaran les notes de les avaluacions parcials per a poder optar a l'aprovat.

b) Examen pràctic: 25%.

Prova o proves pràctiques que derivaren en una nota individual i una nota grupal.

c) Examen teòric: 25%.

Contingut: tot el temari impartit i desenrotllat, a nivell teòric i pràctic, per el/la professor/a. Este examen escrit valora aspectes relacionats amb el suport teòric i amb la teoria de la pràctica a través de preguntes tipus test, preguntes curtes i/o de desenrotllament.

d) Treballs acadèmics: 40%.

Treballs relacionats amb el temari de l'assignatura que hauran de ser entregats en data i forma que sol·licite el professorat.

L'alumnat que no seguisca l'avaluació contínua haurà de realitzar l'avaluació final.

L'AVALUACIÓ FINAL estarà formada per la suma de les següents parts:

a) Examen pràctic: 40%.

b) Examen teòric: 40%.

c) Treball acadèmic: 20%

PD: "La còpia literal total o parcial d'obres alienes presentant-les com a pròpies es considera una conducta inacceptable en l'àmbit acadèmic". D'altra banda i per la llei de protecció intel·lectual, estan habitualment prohibides les reproduccions totals o parcials de les obres alienes, podent donar lloc el seu incompliment a les corresponents faltes o delictes penals.

## BIBLIOGRAFIA

- 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.
- Etapé 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.
- Etapé, 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 Europea. 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. Barcelona
  - 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". Carabà. 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.