

Guía de aprendizaje

Deportes Individuales

**Grado en Ciencias de la Actividad
física y el Deporte/ Doble Grado de
Ciencias de la Actividad Física y el
Deporte y Fisioterapia**



Contenido

1. ¿En qué consiste la asignatura?	2
2. ¿Qué se espera de ti?	2
3. Metodología	4
4. Plan de trabajo.....	6
5. Sistema y criterios de evaluación.....	7
6. Cómo contactar con el profesor.....	10
7. Bibliografía	10

1. ¿En qué consiste la asignatura?

La asignatura **Deportes Individuales** forma parte del plan de estudios del **Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte** y se imparte en el **segundo curso**, con un total de **12 ECTS**, carácter **obligatorio**, en modalidad **presencial** y en idioma **castellano**, durante el **primer curso**.

Su propósito es dotar al estudiante de los conocimientos teóricos y prácticos fundamentales de deportes individuales como el atletismo, la natación y la gimnasia, abordando sus bases técnicas, reglamentarias, metodológicas y didácticas. Esta materia resulta esencial en la formación del futuro graduado, pues le permitirá comprender y aplicar metodologías de enseñanza-aprendizaje, así como desarrollar competencias profesionales vinculadas a la docencia, el entrenamiento y la promoción de la actividad física en contextos diversos.

Asimismo, la asignatura contribuye a la preparación del estudiante para su desempeño en ámbitos profesionales como la educación, el entrenamiento deportivo, la preparación física, la salud y la gestión deportiva, aportando recursos y experiencias que fortalecen su identidad profesional y su vocación en el área de la actividad física y el deporte.

2. ¿Qué se espera de ti?

A través de los **tres bloques principales de la asignatura Deportes Individuales** (Atletismo, Natación y Gimnasia) junto a uno complementario de formación Ciclismo, se pretende desarrollar en el estudiante una serie de competencias y resultados de aprendizaje que le permitan integrarse de manera eficaz en su futura práctica profesional.

Competencias básicas

- Comprender y aplicar los fundamentos teóricos y prácticos de los deportes individuales.
- Analizar, sintetizar y transmitir información de manera crítica y fundamentada.
- Desarrollar habilidades de aprendizaje autónomo y continuo que le permitan adaptarse a nuevos contextos y demandas profesionales.

Competencias específicas

- Conocer, diseñar y aplicar metodologías de enseñanza-aprendizaje en atletismo, natación y gimnasia.
- Adaptar la práctica deportiva a las necesidades y características individuales de diferentes poblaciones (escolares, adultos, personas mayores, personas con discapacidad).
- Evaluar la ejecución técnica, táctica y reglamentaria de las disciplinas abordadas, aplicando criterios científicos y pedagógicos.
- Fomentar la práctica segura, saludable y motivante de los deportes individuales en distintos contextos profesionales.

Resultados de aprendizaje

Los resultados de aprendizaje establecidos en la memoria son los siguientes; COM1, COM2, COM3, COM5, COM9, COM10, COM14, COM15, COM20, HD1, C2, C3, C4. Al finalizar la asignatura, el estudiante será capaz de:

Código	Descripción
COM1	Comprender, elaborar y saber aplicar los procedimientos, estrategias, actividades, recursos, técnicas y métodos que intervienen en el proceso de enseñanza-aprendizaje con eficiencia, desarrollando todo el curso de la acción en todos los sectores de intervención profesional de actividad física y deporte (enseñanza formal e informal físico-deportiva; entrenamiento físico y deportivo; ejercicio físico para la salud; dirección de actividad física y deporte).
COM2	Diseñar y aplicar el proceso metodológico integrado por la observación, reflexión, análisis, diagnóstico, ejecución, evaluación técnico-científica y/o difusión en diferentes contextos y en todos los sectores de intervención profesional de la actividad física y del deporte.
COM3	Saber promover, asesorar, diseñar, aplicar y evaluar técnico-científicamente programas de actividad física, ejercicio físico y deporte apropiados y variados, adaptados a las necesidades, demandas y características individuales y grupales de toda la población, con énfasis en personas mayores, género femenino, diversidad, escolares, personas con discapacidad y personas con patologías o problemas de salud.
COM5	Analizar, identificar, diagnosticar, promover, orientar y evaluar estrategias, actuaciones y actividades que fomenten la adhesión a un estilo de vida activo y la participación y práctica regular y saludable de actividad física y deporte de forma adecuada, eficiente y segura, mejorando la salud integral, bienestar y calidad de vida de los ciudadanos.
COM9	Elaborar con fluidez procedimientos y protocolos para resolver problemas poco estructurados, imprevisibles y de creciente complejidad, articulando y desplegando un dominio de los elementos, métodos, procedimientos, actividades, recursos, técnicas y procesos de la condición física y del ejercicio físico de forma adecuada, eficiente y variada, atendiendo a la diversidad y en cualquier sector de intervención profesional.
COM10	Identificar, organizar, dirigir, planificar, coordinar, implementar y realizar evaluación técnico-científica de actividades físicas y deportivas adaptadas a las características y necesidades de los individuos, el espacio y la tipología de actividad, en todo tipo de contextos y poblaciones, garantizando seguridad, eficiencia y profesionalidad.
COM14	Adaptar la intervención educativa a las características y necesidades individuales para toda la población y con énfasis en poblaciones especiales como escolares, personas mayores, personas con movilidad reducida y personas con patologías, atendiendo al género y la diversidad.
COM15	Orientar, diseñar, aplicar y evaluar técnico-científicamente ejercicio físico y condición física en un nivel avanzado, basado en la evidencia científica, en

Código	Descripción
	diferentes ámbitos, contextos y tipos de actividades, para toda la población y con énfasis en poblaciones de carácter especial.
COM20	Articular y desplegar con rigor y actitud científica las justificaciones sobre las que elaborar, sustentar, fundamentar y justificar de forma constante y profesional todos los actos, decisiones, procesos, procedimientos, actividades, tareas, conclusiones, informes y desempeño profesional.
HD1	Comunicar e interactuar de forma adecuada y eficiente en actividad física y deportiva, en contextos de intervención diversos, demostrando habilidades docentes de forma consciente, natural y continuada.
C2	Conocer y saber aplicar los principios éticos y deontológicos y de justicia social en el desempeño profesional, con hábitos de rigor científico y una actitud constante de servicio a los ciudadanos en busca de mejora, excelencia, calidad y eficiencia.
C3	Conocer, elaborar y saber aplicar los condicionantes ético-deontológicos, estructurales-organizativos, desempeño profesional y las normativas del ejercicio profesional en cualquier sector de la actividad física y el deporte; así como ser capaz de desarrollar un trabajo multidisciplinar.
C4	Comprender, explicar y difundir las funciones, responsabilidades e importancia de un buen profesional en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, reflexionando de forma crítica y autónoma sobre la propia identidad, formación y desempeño profesional para ofrecer servicios adecuados, seguros, saludables y eficientes.

Actitud esperada del estudiante

Para alcanzar los objetivos de la asignatura, será fundamental que adoptes una actitud participativa y comprometida:

- Participar activamente en las clases teóricas y prácticas, aportando reflexiones y experiencias.
- Implicarte en los debates y foros de discusión para enriquecer el aprendizaje colectivo.
- Entregar puntualmente las actividades propuestas y mostrar disposición al trabajo en equipo.
- Realizar las consultas necesarias para resolver dudas y afianzar los contenidos.
- Demostrar una actitud crítica, responsable y constructiva hacia la práctica deportiva y la futura profesión.

3. Metodología

Aquí encontrarás los materiales y actividades esenciales para comenzar y avanzar en tu proceso de aprendizaje. Dispondrás de la **guía de aprendizaje**, en la que se presentará

la asignatura, su enfoque y la relación de los contenidos con tu futura práctica profesional.

La asignatura **Deportes Individuales** se estructura en **cuatro bloques**:

1. **Atletismo**
2. **Natación**
3. **Gimnasia**
4. ***Ciclismo**

Cada unidad incluye tanto **contenidos teóricos** como **actividades prácticas** que se desarrollarán en sesiones presenciales, apoyadas con recursos en el campus virtual. El trabajo se organiza de forma progresiva: primero se abordan los fundamentos teóricos e históricos de cada disciplina, después se estudian sus técnicas y reglamentos, y finalmente se aplican mediante metodologías de enseñanza y prácticas evaluables.

Contenidos teóricos y ejercicios de autocomprobación

En cada unidad didáctica encontrarás contenidos de carácter más teórico (enriquecido con enlaces, bibliografía y vídeos) donde el profesor explicará y aclarará partes específicas del temario. Intercalados con el contenido teórico podrás encontrar foros, cuestionarios y tareas que te servirán para que afiances conocimientos aplicándolos a la práctica.

- El deporte del atletismo. Historia, fundamentos y didáctica.
- Las carreras. Velocidad, vallas y medio-fondo y fondo.
- Los saltos. Salto de longitud, triple salto, salto de altura y salto con pértiga.
- Los lanzamientos. Lanzamiento de peso, lanzamiento de disco, lanzamiento de jabalina y lanzamiento de martillo.
- Marcha y pruebas combinadas.
- Introducción conceptual e histórica de la gimnasia. Habilidades gimnásticas aplicadas al ámbito educativo.
- Gimnasia Artística Femenina (GAF) y Gimnasia Artística Masculina (GAM).
- Preparación física y acondicionamiento en la gimnasia, material técnico y seguridad. Salas, aparatos, equipamiento. Planificación de las sesiones y otras disciplinas.
- Bases del comportamiento deportivo del ciclista, fundamentos biológicos y fisiológicos, biomecánica y técnica de carrera. Diseño de programas de entrenamiento.
- Reglamentación, formación técnica y táctica.
- Entrenamiento específico del ciclismo, avances e innovación, tecnología.
- Fundamentos técnicos y enseñanza de la natación. Etapas de aprendizaje.
- Estilos de enseñanza en el medio acuático, técnica de los distintos estilos.
- Otras disciplinas olímpicas de la natación

Actividades individuales y/o grupales

Deberás resolverlas y enviarlas al profesor, mediante el buzón de entrega de la tarea habilitado en el aula virtual de la asignatura, para que pueda evaluarlas y darte un *feedback* personalizado. Estas actividades puntuarán en la nota final.

Participación en foros

Deberás participar activamente en los debates que propone el profesor. La participación y los contenidos que queden reflejados en ella, puntuarán en la nota final del módulo.

Examen final

La asignatura culmina con un examen final (teórico y práctico) que permitirá valorar tu dominio de los contenidos y tu capacidad de aplicarlos de forma integrada.

4. Plan de trabajo

El plan de trabajo que aquí te presentamos es el predefinido para superar la asignatura con éxito.

- Esta asignatura comienza el día **1/09/2025**

SEMANA	UNIDADES Y CONTENIDOS	ACTIVIDADES		TUTORÍAS
		INDIVIDUALES	COLABORATIVAS	
SEMANA 1	ATLETISMO			
SEMANA 2	ATLETISMO			
SEMANA 3	ATLETISMO			
SEMANA 4	ATLETISMO			
SEMANA 5	ATLETISMO			
SEMANA 6	ATLETISMO			
SEMANA 7	ATLETISMO			
SEMANA 8	ATLETISMO			
SEMANA 9	ATLETISMO		TRABAJO 1	
SEMANA 10	ATLETISMO			
SEMANA 11	NATACIÓN			
SEMANA 12	NATACIÓN			
SEMANA 13	NATACIÓN			
SEMANA 14	NATACIÓN			

SEMANA	UNIDADES Y CONTENIDOS	ACTIVIDADES		TUTORÍAS
		INDIVIDUALES	COLABORATIVAS	
SEMANA 15	NATACIÓN			
SEMANA 16	NATACIÓN			
SEMANA 17	NATACIÓN			
SEMANA 18	NATACIÓN		TRABAJO 2	
SEMANA 19	NATACIÓN			
SEMANA 20	GIMNASIA/CI CLISMO			
SEMANA 21	GIMNASIA/CI CLISMO			
SEMANA 22	GIMNASIA			
SEMANA 23	GIMNASIA			
SEMANA 24	GIMNASIA			
SEMANA 25	GIMNASIA			
SEMANA 26	GIMNASIA			
SEMANA 27	GIMNASIA			
SEMANA 28	GIMNASIA			
SEMANA 29	GIMNASIA		TRABAJO 3	
SEMANA 30	GIMNASIA			

5. Sistema y criterios de evaluación



Aulas **UAX**

En el aula virtual de la asignatura/módulo podrás consultar en detalle las actividades que debes realizar, así como las fechas de entrega, los criterios de evaluación y rúbricas de cada una de ellas.

Tu calificación final, estará en función del siguiente sistema de evaluación:

- El **30 %** de la nota será la que obtengas en la **evaluación continua**. Para ello se tendrá en cuenta:

- Actividades individuales y/o grupales: **25 %** de la nota final.

ACTIVIDAD	25%
Trabajo en grupo 1. Diseño, elaboración y exposición oral de una sesión enfocada al aprendizaje de un determinado contenido atlético y contextualizada en una situación simulada de práctica real.	9%
Trabajo en grupo 2. Diseño, elaboración y exposición oral de una UD enfocada al aprendizaje de un determinado contenido acuático y contextualizada en una situación simulada de práctica real.	8%
Trabajo en grupo 3. Diseño, elaboración y exposición oral de una UD enfocada al aprendizaje de un determinado contenido gimnástico y contextualizada en una situación simulada de práctica real.	8%

- Participación y asistencia: **5 %** de la nota final.
- El examen teórico-práctico de la asignatura supondrá el: **70 % de la nota final.**

EXAMEN	70%
TEÓRICO. PREGUNTAS CORTAS Y TIPO TEST	40%
PRÁCTICO. ATLETISMO	20% ● Salida de tacos. ● Paso de valla y obstáculo.

Ejecución técnica de distintas acciones y especialidades.	• Paso del testigo (relevos). • Salto de longitud y triple. • Lanzamiento de peso y jabalina.
PRÁCTICO. NATACIÓN Pruebas prácticas de ejecución técnica/ distancia en piscina	20% • 200m estilos • 50 m crol (velocidad) • 200 m crol continuo (resistencia aeróbica)
PRÁCTICO. GIMNASIA Pruebas de ejecución de tareas reales o simuladas	20% • Volteo y apoyo extendido invertido • Rueda lateral • Rondada • Paloma • Serie

- Para los exámenes prácticos no superados se pueden repetir en el último día de clase o en el examen ordinario. Los estudiantes también se pueden presentar para subir nota, pero la nota que se obtiene en ese momento quedaría como nota definitiva, desechándose la nota obtenida previamente en el control realizado durante las clases.
- Los alumnos que presenten antecedentes recientes de intervenciones quirúrgicas deberán contar con una evaluación diferenciada para la práctica, con el fin de salvaguardar su integridad física y evitar riesgos durante las actividades. Esta medida busca garantizar que los estudiantes puedan cumplir con los objetivos académicos de manera equitativa, adaptando las exigencias según sus condiciones de salud y respetando el proceso de recuperación médica que requieran.

Convocatoria ordinaria

Para superar la asignatura/módulo en convocatoria ordinaria deberás obtener una calificación mayor o igual que 5,0 sobre 10,0 en la calificación final (media ponderada) de la asignatura y, además:

La nota media de todas las actividades en cada asignatura deberá ser igual o mayor de 5,0 sobre 10,0 para promediar con el examen. Al igual que la nota del examen deberá ser igual o mayor de 5,0 sobre 10,0 para promediar con las actividades.

Convocatoria extraordinaria

Para superar la asignatura en convocatoria extraordinaria es necesario obtener una calificación mayor o igual que 5,0 sobre 10,0 en la calificación final (media ponderada) de la asignatura.

Se deben entregar las actividades no superadas en convocatoria ordinaria, tras haber recibido el *feedback* correspondiente a las mismas por parte del profesor, o bien aquellas que no fueron entregadas.

6. Cómo contactar con el profesor

Docente responsable: Alicia Salas Morillas

Horario de consultas; todos los lunes de clase de 13:30-14:00h para los alumnos de la simple, 14:30-15:00h para los alumnos del doble grado.

Puedes ponerte en contacto con tu profesor o profesora de la asignatura, a través del **servicio de mensajería del Campus Virtual**, para lo cual deberás acceder al apartado “Mensajes” que encontrarás en la esquina superior derecha. Recibirás respuesta a la mayor brevedad posible.

Asimismo, puedes solicitar una tutoría en los días y horarios fijados en la asignatura accediendo a la Sala de tutorías.

7. Bibliografía

ATLETISMO

- Brazo-Sayavera, J. (2022). Manual didáctico para la docencia universitaria del atletismo. Udelar.
- Casado A, Hanley B, Jiménez-Reyes P, Renfree A. (2021). Pacing profiles and tactical behaviors of elite runners. J Sport Health Sci. 10(5):537-549. doi: 10.1016/j.jshs.2020.06.011.
- Cughey RM, Thomas C, (2022). Variables Associated with High School Shot Put Performance. Int J Exerc Sci. 1;15(6):1357-1365. doi: 10.70252/LGRI2993.
- Čoh, M., Hébert-Losier, K., Štuhec, S., Babić, V., & Supej, M. (2018). The Kinematics Of Usain Bolt's Maximal Sprint Velocity. Kinesiology, 50(2), 172–180.
- Competition rules. World Athletics. <https://worldathletics.org/>
- Delgado Noguera, M. A. (1991). Los Estilos de Enseñanza en la Educación Física. Propuesta para una reforma de la enseñanza. Granada: ICE
- European Athletics. <https://www.european-athletics.com/>
- Federación Andaluza de Atletismo. <https://atletismofaa.es/>
- Frère J, L'hermette M, Slawinski J, Tourny-Chollet C, (2010). Mechanics of pole vaulting: a review. Sports Biomech. 9(2):123-38. doi: 10.1080/14763141.2010.492430.

- García-Verdugo, M. (2007). Resistencia y entrenamiento. Una metodología práctica. Paidotribo.
- González, A. M. P., Valenzuela, A. V., & Mármol, A. G. (2017). Aplicación del modelo ludotécnico a las disciplinas atléticas de saltos. *Acción motriz*, 19(1), 14-22.
- Gutiérrez, M., & Soto, V. M. (2001). Análisis biomecánico de los lanzamientos en atletismo. *Investigación en Ciencias del Deporte*. Consejo Superior de Deportes (CSD).
- Hatase, S., & Takanashi, Y. (2022). Evolution of throwing techniques in men's shot put: A study. *Scientific Journal of Sport and Performance*, 1(2), 103-111. <https://doi.org/10.55860/OZZY9305>
- Hidalgo, N. P. S., Arias, K. N. R., & Morocho, E. K. A. (2022). Biomecánica aplicada a la técnica de salto de longitud de la medallista paralímpica Kiara Rodríguez. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 11,42.
- IAAF Scoring Tables for Combined Events. World Athletics. <https://worldathletics.org/>
- Köhler HP, Witt M, (2023). Energy flow in men's javelin throw and its relationship to joint load and performance. *PeerJ*. 19;11:e16081. doi: 10.7717/peerj.16081.
- Megahed, M., & Tarek, Z. (2024). The impact of rule updates on the performance of racewalkers and the classification of countries: An analysis at the Olympic Games. *SPORT TK-EuroAmerican Journal of Sport Sciences*, 13, 5. <https://doi.org/10.6018/sportk.535071>
- Pavei G, Cazzola D, La Torre A, Minetti AE, (2014). The biomechanics of race walking: literature overview and new insights. *Eur J Sport Sci*. 14(7):661-70. doi: 10.1080/17461391.2013.878755
- Real Federación Española de Atletismo. <https://atletismorfea.es/>
- Vazel, P.J., (2021). Analyzing the Olympic 100-meter sprints. Recuperado de <https://www.hmmrmedia.com/2021/10/tokyo-sprint-analysis/>
- World Athletics. <https://worldathletics.org/>

CICLISMO

- BERNAL RUIZ, J.A. (2002) Juegos y actividades con bicicleta. Wanceulen.
- INVERNÓ I CURÓS, J. (1998). Unidades didácticas para primaria VIII: circulemos en bicicleta. INDE.
- ZABALA, M. y cols. Modelo de unidad didáctica para educación física: un ejemplo integrado de juegos y deportes y actividades en el medio natural como vehículo de iniciación deportiva. <http://www.efdeportes.com/efd64/ud.htm>
- ZABALA, M., SOM, A., SÁNCHEZ, C., GUERRERO, D. J. & CABEZA DE VACA, S. (2007) La escuela de ciclismo. Pautas básicas y propuestas para su funcionamiento. Federación Andaluza de Ciclismo.
- LOPES, B. & MCCORMACK, L. (2006) Técnicas maestras de la mountain bike: para dominar y sobresalir en todos los estilos. Madrid: Tutor.
- CHARMICHAEL, C. BURKE, E.R. (2006) Bicicleta. Salud y ejercicio. Barcelona: Paidotribo.

- WALLACK, R.M. & KATOVSKY, B. (2007) Ciclismo de por vida. Montar en bicicleta hasta los cien años. Barcelona: Paidotribo.
- TEOLIS, G. & LEONI, F. (2000) Mountain bike: aprende a pedalear en el medio de la naturaleza con cien ejercicios progresivos. Barcelona: Grijalbo Mondadori.
- PIEDNOIR, F. MEUNIER, G. & PAUGET, P. (2000) La bicicleta. Descubre y practica el cicloturismo. Barcelona: Inde.

NATACIÓN

- Federación Española de Natación (2017) Reglamento de natación Madrid. Ed. Federación Española de Natación.
- Franco, P.: Navarro, F. (1980) Natación. Habilidades acuáticas para todas las edades. Ed. Hispano-Europea. Barcelona
- Gómez Cadenas, J.M. (1012) Enseñanza de los estilos de natación: crol, espalda, mariposa y braza :manual para monitores, profesores y practicantes. Sevilla. Ed. Wanceulen
- Katz, J. (2000) Ejercicios en el agua para todos. Ed: Tutor, D.L. Madrid
- López-Contreras, G., Morales-Ortiz, E., Mercadé Torra J., Arellano Colomina, R. (2019). Fundamentos de la enseñanza de los deportes: Natación. CopiDeporte-Servicio de Reprografía S.L. Granada
- Lucero, Blythe, (2015) Los 100 mejores juegos de natación. Badalona. Ed. Paidotribo
- Maglischo, E.W. (1995) Nadar más rápido: tratado completo de natación. Barcelona Ed. Hispano Europea
- Martín, O. (1993) Juegos y recreación deportiva en el agua Madrid: Ed. Gymnos.
- Moreno Murcia, J. A. (1998) Bases metodológicas para el aprendizaje de las actividades acuáticas educativas Ed. INDE. Barcelona
- Muñoz Herrera, Enrique, (2011) [Vive una apasionante historia: aprendizaje de las habilidades acuáticas](#). Sevilla. Ed. Wanceulen
- Navarro, F. (1995) Iniciación a la natación manuales para la enseñanza. Ed. Gymnos. Madrid
- Navarro, F, (2012) Cómo nadar bien. Madrid: Ed. Editec@Red
- Noble, J. (2011) [Natación para niños: más de 200 juegos individuales, por parejas y para grupos de niños de todas las edades](#). Madrid. Ed. Tudor.
- Noble, J. (2001) Natación para niños: juegos y actividades Ed.: Tutor, D.L. Madrid.
- Sánchez Perea, Julián (2012) [Habilidades y destrezas básicas en el medio acuático: certificado de profesionalidad](#). Alcalá de Guadaira. Ed Eduforma.

GIMNASIA

Bibliografía fundamental

- Abaurrea, L. (2000). Iniciación a la Gimnasia Artística: guía práctica. Barcelona: Paidotribo.
- Araujo, C. (2004). Manual de ayudas en Gimnasia. Barcelona: Paidotribo.
- Calvo, A. (2011). Gimnasia artística manual iniciación. Sevilla: Wanceullen.
- Carrasco, R. (1984). Gymnastique aux agrés. Préparation physique. Paris: Vigot.
- Estapé Tous, E. (2002). La acrobacia en Gimnasia Artística. Su técnica y su didáctica. Barcelona: Inde.
- Lompiazo, H.E. (2004). Gimnasia Artística de La Escuela de Gimnasia Al Alto Rendimiento (Spanish Edition)
- United States: Stadium
- Mateu, M. (1990). 1300 ejercicios y juegos aplicados a las actividades gimnásticas. Barcelona: Paidotribo.
- Palmeiro, M.A. & Pochini, M. (2006). La enseñanza de las destrezas gimnásticas en la escuela. Stadium.
- Sáez, F. (2015). Habilidades gimnástico-acrobáticas. Método de enseñanza. Madrid: Librería Deportiva Esteban Sanz.
- Vernetta, M, López, J. y Panadero, F. (2000). Unidades didácticas para secundaria XI. Habilidades gimnásticas: Minicircuitos. Barcelona: Inde.
- Vernetta, M. López, J. Panadero, F. (2009). El Acrosport en la escuela (4ª ed.). Barcelona: Inde.

Bibliografía complementaria

- Gutiérrez, A. & Vernetta, M. (2007). Gimnasia aeróbica deportiva: propuesta de una unidad didáctica a través del juego. Kronos: revista universitaria de la actividad física y el deporte, 11, 39-52.
- Vernetta, M; Gutiérrez, A.; López Bedoya, J. & Delgado, M.A (2011). La utilización de referencias visuales como recurso que aumenta la eficacia en la fase inicial del aprendizaje de las habilidades gimnásticas. Revista Habilidad Motriz, 37, 12-21.
- Vernetta, M., Gutiérrez, A., López Bedoya & Ariza, L. (2013). El aprendizaje cooperativo en Educación Superior. Una experiencia en la adquisición de habilidades gimnásticas. Cultura & Educación, 25(1), 3-16.
- Vernetta, M. Gutiérrez, A. & López Bedoya, J. (2015). Reciprocal Teaching of Gymnastic Links in Higher Education. Science Gymnastics Journal, 7(2), 33-44.

8. Decálogo de normas para el estudiante

- Asistir a clases prácticas con ropa, calzado e indumentaria deportiva adecuada.
- El alumno no saldrá de clase hasta que no lo indique el profesor.
- Recoger el material de clase utilizado y colocarlo al final de cada sesión en su lugar correspondiente, siendo responsabilidad de la recogida del material en cada sesión el estudiante asignado, o el estudiante que ha realizado la petición de material para la realización de la sesión práctica.

- No utilizar el móvil en clase excepto por expresa petición del profesor. Si algún estudiante necesita estar comunicado por algún motivo justificado, deberá comunicarlo previamente al profesor, que adoptará las medidas oportunas.
- En caso de no estar en condiciones físico-psíquicas adecuadas para el seguimiento de las sesiones prácticas comunicarlo al profesor al inicio de la clase o en el momento en que esta situación sea percibida (por correo electrónico), si por esa circunstancia no realizara la práctica como ejecutante se le asignará una función durante la clase. En el caso de no asistencia se acordará un trabajo.
- No plagiar, copiar y pegar, sin citar las fuentes documentales de la forma adecuada. Se entiende el plagio como la presentación de trabajos, actividades etc... hechos por otra persona y entregarlos como propios, también se entiende como plagio la utilización de textos o imágenes sin citar su origen y entregarlos como propios. Cualquier tipo de copia o plagio supondrá una calificación de cero en esa convocatoria, además podría acarrear responsabilidades disciplinarias.
- No introducir en clase bicicletas u otro tipo de instrumentos o artefactos que no son propios del contexto.
- Identificar de la forma indicada los trabajos y tareas, es decir, no equivocarse en la identificación de sus trabajos y tareas (Nombre y apellidos, grupo en el que se encuentra, número en ese grupo, ...).
- Enviar al lugar correcto, de forma adecuada y en el plazo establecido los trabajos que se le piden.

