

# LAS ACTIVIDADES GIMNÁSTICAS: RECURSOS EN RELACIÓN A LA ORGANIZACIÓN DE LA SESIÓN

**Elisa Estapé Tous**

Licenciada en Educación Física  
INEF de Castilla y León

**Manuel López Moya**

Licenciado en Educación Física  
INEF de Castilla y León

## Palabras clave:

actividades gimnásticas, educación física,  
metodología, centros escolares.

## Resumen

Por lo general se suele relacionar las actividades gimnásticas como contenido en la escuela con la dificultad de la materia en sí y también con la problemática que representa el material gimnástico; dificultades a la hora de que se pueda disponer del material adecuado en los centros escolares y también problemas a la hora de su colocación en el inicio y final de la sesión (se traduce en un tiempo de transición o de colocación del material dentro del tiempo útil de cada sesión). Es evidente que la necesidad de organizar la sesión, de disponer de un material adecuado, así como el hecho de tener que colocarlo en el lugar correcto en el gimnasio supone una variable muy importante que todo docente debe tener en cuenta a la hora de preparar y de llevar a la práctica sus sesiones de Educación Física. El papel de los alumnos en el grupo, las ayudas, la colaboración a la hora de colocar y retirar el material, la participación del grupo en las tareas, el nivel de dificultad de la tarea, la utilización de fichas, etc. son aspectos que condicionan en gran medida el desarrollo de las sesiones de actividades gimnásticas. A partir de esta reflexión, proponemos algunas consideraciones a modo de sugerencia que pueden ayudar a los docentes en la organización y desarrollo de sus clases.

## Introducción

A la hora de presentar los contenidos gimnásticos en la escuela, los docentes debemos partir del conocimiento de la materia, es decir, saber adaptar una progresión o una serie de tareas en función del alumnado; esto es una labor sumamente

## Abstract

*In general we tend to relate gymnastic activities in schools with the difficulty of the subject itself and the problems of the gymnastic apparatus; difficulties of the time when adequate apparatus is available in schools and also of preparation and putting the apparatus in its place at the beginning and end of the session (translated into a time of moving and setting up of apparatus within the teaching time of each session). It is obvious that the need to organise the session, to have adequate apparatus and the fact of having to set it up in the right place in the gymnasium, creates a very important problem that every teacher should take into account when preparing and practicing the PE classes. The role of the students in the group, the assistance, the help with the setting up and taking down of the apparatus, the participation of the group in the tasks, the level of difficulty of the job, the use of work cards, etc. are aspects which condition to a great extent the development of the PE sessions. Starting with this reflection, we propose some ideas or suggestions which could help teachers in the organisation and development of their classes.*

complicada: por un lado, la actividad gimnástica resulta poco accesible para la mayoría de profesores en Educación Física, y por otro, la adaptación del nivel de dificultad de las tareas a los alumnos/as es difícil de conseguir en la práctica. A partir de unos movimientos denominados "naturales" o prolegóme-



nos a la actividad gimnástica el alumnado debe obtener unos recursos o instrumentos ("savoir-faire") cada vez más elaborados que le permitan desenvolverse con mayor amplitud y dinamismo (Leguet, J. 1985: 27) (Thomas, L. y otros, 1989: 41). Nos encontramos ante una concepción global de las acciones motrices básicas, ante una visión multidimensional de las actividades gimnásticas (Leguet, J. 1985: 25); el principiante va a evolucionar desde esta fase denominada espontánea (Amicale E.P.S., 1989: 193-216), en la que las principales acciones son: cuadrupedías, balancearse en suspensión, saltar, trepar, correr, desplazarse a cuatro patas... hasta una fase que denominaremos actividad con mayor contenido gimnástico en la que las principales acciones gimnásticas son: saltar, recepcionar, girar sobre uno mismo, balancearse en apoyo, balancearse en suspensión, colocarse en apoyo invertido, pasar en suspensión invertida, desplazarse en bipedestación, mantener una posición, pasar en el suelo, hacer un contramovimiento y hacer molinos circulares (Leguet, J. 1985: 27). La coordinación de estas acciones dará como resultado los elementos o ejercicios gimnásticos conocidos, por ejemplo, un mortal adelante en el suelo que se desglosa en: "saltar, girar sobre uno mismo y recepcionar". Por tanto, los profesores debemos ser capaces de presentar los contenidos en situaciones de nivel de dificultad que se adapten al grupo y también elaborar en función de cada alumno una progresión en la dificultad y en la ejecución. Para conseguirlo es evidente que debemos conocer la materia (el contenido gimnástico: desde las acciones motrices básicas o actividades espontáneas hasta las habilidades gimnásticas básicas, también denominadas ejercicios gimnásticos) y las variables que inciden en la organización y el desarrollo de la sesión como son: la forma de trabajo (circuitos, estaciones, grupos reducidos, etc.), el material (tipo), su colocación antes y después de la sesión, la participación del grupo en las tareas propuestas y las ayudas.(1)

## Recursos en cuanto a la organización de la sesión

a) *La organización de la clase será por estaciones, buscando siempre la participación máxima del grupo en los aparatos o en relación a éstos; es decir, como ejecutante o papel de ayuda. En un nivel inicial (denominado fase de descubrimiento o de exploración) es interesante buscar la máxima actividad motriz de nuestros alumnos en detrimento de la ejecución técnica; en una etapa de familiarización debemos descartar toda aproximación analítica a los elementos gimnásticos, ya que dicha forma de trabajo actúa en detrimento de la participación y la motivación del grupo-clase (Estapé, E. 1993). Tal*

como señala M. Bourgeois (1980: 15), el acceso de los niños a la gimnasia por la puerta de la técnica no parece ser el más adecuado en estas edades. Por otro lado, el docente debe intentar disminuir el tiempo de espera de los alumnos para practicar en los aparatos; es aconsejable por tanto, el trabajo en grupos, en circuitos o en estaciones, utilizando de distinta forma todo tipo de material: material no específico y también material complementario a las actividades gimnásticas. La duración de las estaciones será corta, permitiendo que el alumnado ensaye las tareas propuestas muchas veces sin llegar a la fatiga (4 a 5 min). Los contenidos deben adecuarse al nivel del grupo; por lo general, versarán sobre un conjunto de acciones gimnásticas básicas, algunas coordinaciones, enlaces sencillos, etc. En un nivel superior presentaremos situaciones que requieren una mayor precisión en las acciones, un número mayor de coordinaciones o elementos gimnásticos ya conocidos: pino, volteretas, quintas, puentes, palomas, flics-flacs, rondada... así como enlaces de estos elementos.(2) Consideramos de gran interés el trabajo por estaciones, de mayor o menor duración en función de los objetivos y contenidos presentados. En cada estación es aconsejable proponer una serie de tareas de la misma familia de menor a mayor dificultad, posibilitando la adecuación del nivel del alumnado a las tareas propuestas. Los alumnos van cambiando de estación a estación de acuerdo con un orden preestablecido por el profesor. Por lo general son 5 ó 6 estaciones en cada sesión; variará en función del material que podamos utilizar, de los contenidos propuestos, del número de alumnos total de la clase, etc.(3)

b) *Sugerimos la utilización de fichas en cada estación ya que es un recurso válido en el desarrollo de una sesión de actividades gimnásticas. La descripción de la situación propuesta con las tareas detalladas nos va a permitir una mayor comprensión por parte del alumnado de las tareas, lo que se traducirá en una mejora a la hora de valorar el tiempo de actividad motriz de los alumnos en la sesión. Por tanto, la ficha con consignas escritas, que en cierto modo sustituyen las consignas verbales, y también con dibujos de las actividades planteadas, facilitan la tarea del docente. Las fichas deben contener la información de las tareas a realizar:*

- ¿qué tareas son las propuestas?
- ¿cómo y dónde realizarlas?
- cómo son las ayudas?

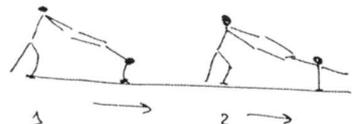
También deben recoger las consignas escritas o dibujos que explican la realización de las tareas o ejercicios gimnásticos; deben indicar, a ser posible, la colocación de las ayudas. Las fichas se elaborarán para cada estación y responderán al objetivo general planteado en la sesión; de esta forma, los grupos



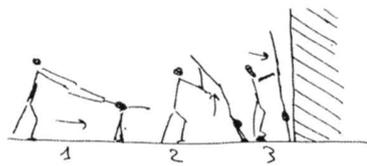
**FICHAS DE LAS SESIONES DE GIMNASIA ARTÍSTICA:**  
**SEGUNDO CURSO**  
Prof. Elisa Estapé Tous  
**INEF DE CASTILLA Y LEÓN**  
**3ª SESIÓN: DE LAS CUADRUPEDIAS A PINO**  
**1ª ESTACIÓN:**  
**MATERIAL: COLCHONETAS/SUELO**  
**TAREAS A REALIZAR:**

---

1º. Desplazarse en carretilla y voltereta adelante al final del recorrido

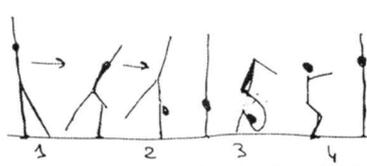


2º. Desplazarse en carretilla y subir a pino contra la pared con ayuda por los pies



**Ayudas:** sujetando por los pies y piernas para subir a pino.  
**Consignas:** brazos rectos y tronco bloqueado al subir a pino

3º. Subir a pino con ayuda por las piernas y rodar en voltereta adelante



**Ayudas:** piernas y espalda a la hora de rodar hacia delante  
**Consignas:** mantener el pino con brazos rectos y cabeza mirando a las manos; meter cabeza y espalda redonda al voltear hacia delante

Figura 1. Modelo de Ficha de Gimnasia Artística.

de alumnos que van rotando pueden consultar la ficha, los dibujos, las explicaciones y las consignas escritas. En cada ficha se proponen varias tareas de mayor a menor dificultad; este sistema de visualización y de comprensión del elemento gimnástico propuesto puede reforzarse por medio de la descripción en una pizarra del elemento global que se está trabajando en la sesión por medio de dibujos o de explicaciones; también se puede indicar la organización en el gimnasio: las estaciones y la forma de rotar del alumnado.

En la figura 1 presentamos la ficha a modo de ejemplo que corresponde a la 1ª Estación de la tercera sesión "De las Cuadrupedias a Pino" utilizada en la asignatura de Fundamentos del Deporte: *Gimnasia de Segundo Curso* del INEF de León. La ficha incluye el número de la estación, las tareas propuestas, su descripción, los dibujos, las ayudas y las consignas.

Además, lo ideal es que la ficha incluya todas las posibilidades de práctica dentro de la misma familia de elementos. Por ejemplo, si vamos a trabajar el pino (equilibrio o apoyo tendido invertido) es interesante proponer cuadrupedias hasta llegar a pino en una primera fase de exploración; en una siguiente fase, sugerimos tareas en las que trabajemos la colocación y las formas de llegar a pino, en una tercera fase, ejercicios de reforzamiento destinados a mejorar la colocación en pino y por último, ejercicios más complejos a partir de pino, es decir,

enlaces con otros elementos como por ejemplo, el pino a voltereta.

De acuerdo con Thomas, L. (1989: 78), las fichas permiten para el profesor:

- visualizar rápidamente el elemento o la tarea gimnástica que se está realizando (desde la forma más sencilla a la más elaborada)
- en segundo lugar, crear un itinerario en el medio gimnástico en función del nivel de práctica de los alumnos.

Para los alumnos las fichas posibilitan el poder practicar la gimnasia de forma diferenciada: cada componente del grupo puede, ante una misma situación, practicar según su nivel de ejecución y evolucionar según vaya progresando. Además, el alumno se sitúa, ve donde se encuentra, hacia donde progresa y hacia qué elemento o tarea gimnástica se dirige su práctica. Por tanto, vemos cómo la utilización de la ficha ayuda a situarse a los alumnos y a entender el camino que le lleva hacia el elemento más difícil.

L. Thomas presenta varias fichas de los elementos gimnásticos más comunes y que se practican de forma más asidua en la escuela: pino o apoyo tendido invertido, la rueda (hacia la rondada), la rondada, de la voltereta adelante al mor-



tal adelante, de la voltereta atrás al mortal atrás, paloma de cabeza, pino puente y paloma, remontado y flic flac atrás.(4) En la figura 2 presentamos la ficha del pino o apoyo tendido invertido.

Nos parece importante resaltar la propuesta de L.Thomas de presentar en las fichas las cuatro etapas necesarias para una práctica evolutiva desde las actividades espontáneas, gimnás-

ticas, hasta la gimnasia artística (es decir, desde las actividades espontáneas, las situaciones preparadas, hasta los ejercicios gimnásticos).

1. *Fase de Descubrimiento*: explorar, jugar, descubrir. Se trata de partir de la actividad espontánea del niño para sustituirla por la actividad gimnástica.

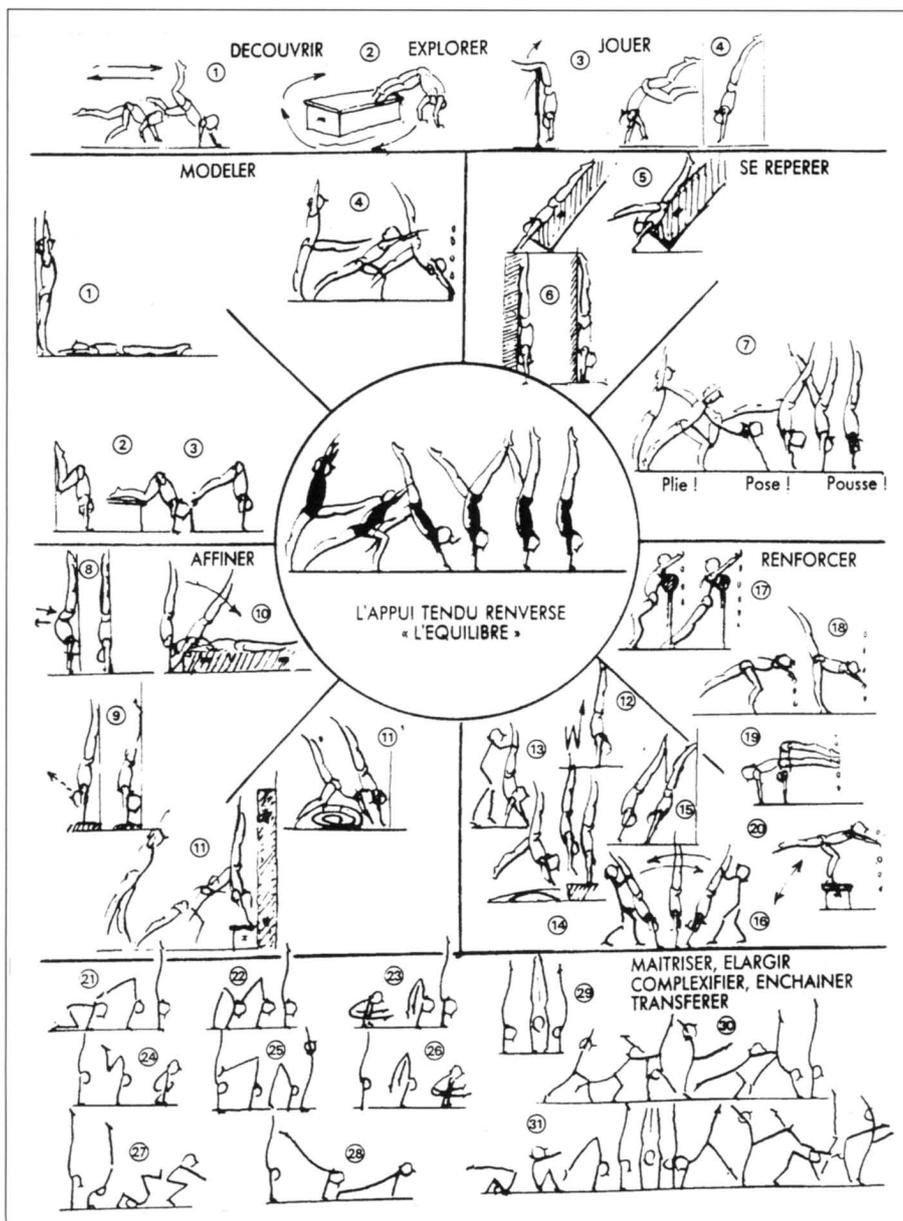


Figura 2. Ficha L. Thomas y otros (1989). Apoyo tendido invertido.

2. *Fase de Moldeamiento, de Ejecución*, de tomar puntos de referencia en el medio gimnástico: el niño moldea su propia forma de movimiento y se empieza a encontrar en el espacio de los aparatos.

3. *Fase de Reforzamiento "Afinar"*: ir hacia el automatismo por medio de repeticiones en situaciones variadas; se relaciona evidentemente con la mejora de las cualidades físicas.

4. *Fase de Automatizar, Complicar, Ampliar, Enlazar...* Es la etapa de la creación personal gimnástica de cada uno. Según la etapa en la que se sitúe el grupo, el docente elaborará las tareas que se deben realizar en cada estación y cuyo nivel de dificultad debe corresponder con el nivel de ejecución de los alumnos.

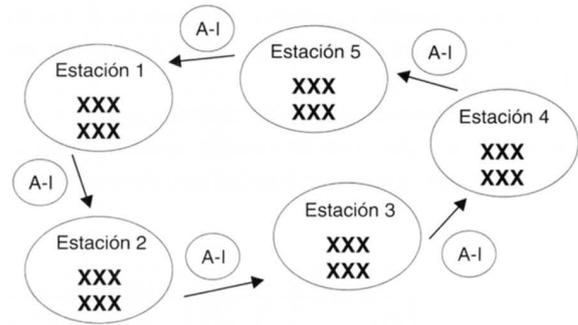


Figura 3. Papel del alumno-informador (A-I) en la organización de la sesión por estaciones.

c) *Papel de alumno-informador en el grupo de trabajo* (figura 3): otro recurso válido en la organización de la sesión es indicar a un componente de los grupos que van pasando de estación a estación ("atelier"), que se espere, reciba y explique a los que forman el nuevo grupo, consignas, impresiones, consejos, sugerencias del profesor durante la práctica... Los miembros del grupo le preguntarán, le escucharán, se imaginarán el elemento propuesto, etc.. De esta forma, los detalles, consejos suplementarios que el profesor ha podido decir en una estación, no se pierden totalmente para los demás alumnos. Además, este alumno-informador, denominado por Thomas (1989: 58) "mensajero" debe esforzarse a la hora de explicar a los demás las tareas que están realizando los alumnos, debe responder en el caso de duda de sus compañeros, también puede demostrar él mismo la tarea, puede indicar las ayudas a realizar (evidentemente puede recurrir a la ficha o al profesor). Después de estas breves explicaciones a sus compañeros el alumno-informador se une al trabajo de su grupo en la estación siguiente. En cierto modo, los alumnos-informadores (designados por el profesor a la hora de formarse los grupos de trabajo) se convierten por unos minutos en profesores ante sus compañeros; también en caso de tener alumnos que no pueden participar en la práctica (lesionados, enfermos) pueden seguir el grupo de estación a estación y explicar las tareas a sus compañeros.

d) *El papel de las ayudas*: otro recurso a tener en cuenta que debe ayudarnos en la organización de la sesión dedicada a las actividades gimnásticas es fomentar la colaboración de los alumnos entre ellos (el papel de las ayudas) y también en la colocación del material *antes* y *después* de la sesión. El hecho de colaborar entre los alumnos para ayudarse en cualquier elemento gimnástico o tarea motriz es una característica inherente a la gimnasia. El objetivo fundamental de las ayudas es, por un lado, aportar un soporte físico al ejecutante en la reali-

zación de la tarea, y por otro, aumentar el grado de colaboración entre ellos; se establece, por tanto, una comunicación motriz entre los compañeros (Estapé, E.; López Moya, M. 1991: 7). Por tanto, dependemos de la confianza mutua y de la cooperación entendida como la contribución al éxito del compañero y para minimizar el riesgo y prevención ante una posible caída (Leguet, J. 1985: 20). La presencia de las ayudas tiende a responsabilizar, a dar confianza recíproca a los alumnos, a compartir la experiencia motriz, a dar autonomía al grupo, suponiendo al mismo tiempo la representación intelectual del elemento (Mateu Serra, M. 1990: 11). Debemos apuntar que el papel de las ayudas va a variar ostensiblemente según sean las edades de los alumnos; sin embargo, en edades tempranas, somos partidarios de responsabilizar al grupo a la hora de colocar el material en su sitio antes de empezar y al final de la clase. Es evidente que los alumnos no podrán trasladar cualquier tipo de material, pero sí que podrán llevar las colchonetas por grupos, por poner un ejemplo. Es muy importante insistir en que los alumnos deben participar y recoger el material al final de la clase por grupos, con el fin de dejarlo en su sitio para la próxima sesión. En el caso de ser material pesado difícil de transportar es preferible que el profesor lo coloque antes de empezar la sesión, para evitar que aumente de forma alarmante el tiempo de transición (tiempo dedicado a la colocación del material, de espera para la práctica en los aparatos, de recogida del material, etc..).

e) El profesor debe partir del conocimiento del *material* adecuado a las actividades gimnásticas y a la gimnasia artística; además de conocer todo el material que se puede utilizar en las sesiones también debemos insistir en conocer las formas distintas de utilizarlo, desde las actividades espontáneas hasta el aprendizaje de los ejercicios gimnásticos. El material puede ser (Estapé, E. 1993: 882, 883):

- material *no específico* a las actividades gimnásticas: (5) sillas, taburetes, bancos y mesas de las aulas escolares, cuerdas de trepa, escalera horizontal, cuadro sueco, palos de una portería de balonmano colocados al revés (para las acciones de suspensión), neumáticos (como estructura flexible), material adaptado en parques infantiles (aparatos en los que se puede realizar volteos, suspensiones, saltos, cuadrupedias, equilibrios, etc.) bancos suecos, picas, aros, estructuras flexibles (tipo camas elásticas), etc.
- material que hemos denominado *complementario* a las actividades gimnásticas y a la gimnasia artística. Tiene tanta importancia como el material homologado o de competición de gimnasia artística, ya que se utiliza para el aprendizaje de elementos técnicos en algunos casos y también muy a menudo sustituye los aparatos reglamentarios:
  - colchonetas de caída (de distinto grosor)
  - colchonetas quitamiedos
  - espalderas
  - bloques de gomaespuma forrados
  - mini-tramp, doble mini-tramp
  - cama elástica
  - trampolines (salto de potro y entradas de los aparatos)
  - cuerdas de trepa (un par puede hacer función de unas anillas)
  - barras de equilibrios de altura regulable: barras bajas o bancos suecos
  - una banda suelta de las paralelas (cualquier aparato del que poder colgarse)
  - mini-paralelas (o paralelas bajas)
  - plinto: como un aparato de salto y con cajones desmontables para tareas de aprendizaje de elementos, para volteos, ruedas laterales, etc.
  - material adaptado en sus dimensiones a los niños para los centros escolares ("Educgym"), dotado de un sistema de transporte adecuado (por ejemplo con ruedas)
  - foso de recepción o caídas
  - pista de acrobacia o tumbling (aprendizaje de elementos acrobáticos complejos)
  - "champiñon" o potro de aros bajo de iniciación (sin aros o un aro)
- material *específico* de gimnasia artística masculina y femenina: es el material reglamentario, homologado por la FIG (Fédération Internationale de Gymnastique) que está presente en las competiciones nacionales e internacionales de gimnasia artística masculina y femenina:

- suelo: el practicable (12 x 12) o bien una serie de colchonetas (adecuadas en grosor y elasticidad para la acrobacia) formando una diagonal o pasillo
- salto de potro (en sentido longitudinal o transversal)
- barra fija
- barra de equilibrios
- barras paralelas masculinas
- paralelas asimétricas
- potro con aros
- anillas
- trampolín de salto (para salto o para la entrada de los aparatos)
- colchonetas de caída (reglamentarias)

Para el docente es importante partir del conocimiento del material propio a la gimnasia artística así como aquel material no específico o complementario que puede sustituir perfectamente en las sesiones de Educación Física Escolar o de Actividades Gimnásticas al material reglamentario; éste tiene unas características especiales y responde a las normas y requisitos establecidos por la FIG. Cabe resaltar la necesidad de descubrir y conocer las distintas formas de utilización del material en situaciones variadas (Amicale E.P.S., 1986), procurando que el contenido gimnástico se presente en las condiciones idóneas (en cuanto a variedad de situaciones propuestas y material utilizado) en el proceso de enseñanza aprendizaje de las actividades gimnásticas.

## A modo de conclusión

A lo largo de estas páginas hemos tratado de transmitir la preocupación que todo docente debe tener a la hora de preparar sus clases, plantear sus objetivos e intentar conseguir que el tiempo de actividad motriz sea el adecuado. En las actividades gimnásticas, hemos visto cómo cobra especial interés el hecho de tener que decidir el nivel de dificultad de las tareas propuestas, de organizar la sesión, de recurrir a algunas estrategias para mejorar el desarrollo de la sesión como son las fichas, el alumno en el papel de profesor, las consignas o dibujos del elemento gimnástico, las ayudas, el material, etc. La experiencia práctica de las clases de segundo curso en el INEF de Castilla y León en el curso 96/97 nos indica la necesidad de seguir planteándonos todas estas cuestiones con el fin de mejorar el desarrollo de las sesiones, es decir, lograr un tiempo de práctica elevado gracias a tener en cuenta todas las variables que inciden en el proceso de enseñanza-aprendizaje de las actividades gimnásticas.

## Notas

- (1) En nuestra propuesta nos vamos a referir siempre a la parte principal de la clase, teniendo en cuenta que todas las sesiones constan de parte inicial (calentamiento), parte principal y parte final o de vuelta a la calma. Se pueden utilizar distintos tipos de calentamientos (oleadas, diagonales, actividades grupales, por parejas, por tríos, en las espalderas, con soporte musical) que se adaptan a los objetivos planteados en la sesión.
- (2) Esta propuesta surge de las sesiones prácticas realizadas en segundo curso en el INEF de Castilla y León en la asignatura obligatoria "Fundamentos del Deporte: Gimnasia" durante el curso 1996/1997. Los contenidos se han adaptado al nivel del grupo pero la propuesta es válida en otras situaciones ya que el docente debe ser capaz de reconducir objetivos y contenidos ante un grupo diferente.
- (3) En este caso, el número de alumnos de segundo curso era de aproximadamente unos 40 por grupo. Se repartían según sus intereses y afinidades en las estaciones (5 ó 6 estaciones en función del objetivo planteado, de la dificultad del mismo, del material, etc.) en grupos de unos 6 alumnos que trabajaban en las tareas propuestas, bien ejecutándolas o bien ayudando a los compañeros en la ejecución. Los grupos cambiaban de estación a la señal del profesor.
- (4) Estos elementos van referidos a la programación de la Educación Física y el Deporte en Francia. En España no existe una tradición gimnástica tan importante y creemos que algunos de estos elementos son demasiado complicados para incluirlos en las sesiones de Educación Física escolar. De todas modos, la forma de presentarlos y la relación evidente con los elementos básicos es válida en nuestro país. En cuanto a la experiencia de las clases prácticas del INEF de Castilla y León, podemos apuntar que estos elementos son los que se han trabajado en algunas sesiones; eso sí, siempre en condiciones facilitadoras en cuanto al material y a las ayudas de los compañeros.
- (5) Son varios los autores que proponen la utilización del *material no específico* en el aprendizaje de las actividades gimnásticas en los programas de Educación Física; material como, por ejemplo, las sillas, el suelo, los bancos y taburetes de las clases, las estructuras de trepa de los parques infantiles, las estructuras flexibles, los bancos, las paralelas o barras de suspensión a distinta altura en zonas al aire libre, etc.. Los autores mencionados diferencian el material que puede provocar unas respuestas motrices espontáneas (el niño explora el medio sin la intervención del maestro) en los niños en: los suelos, el material escolar, el material diverso (cubos y tacos) y el material del terreno de juegos en el medio rural; además proponen distin-

tas actividades desde la actividad espontánea, las situaciones preparadas y los ejercicios gimnásticos, indicaciones sobre la forma de actuación pedagógica y tipos de organización de la sesión. Véase a este respecto la propuesta de Amicale E.P.S. (1986) en el capítulo VII: "Juegos corporales y actividades gimnásticas", pp. 179-194. y también la propuesta de P. Hostal en su obra Hostal, P. (1984): *Tiers-temps pédagogique et gymnastique*. Paris, Editions Vigot. Collection Sport+Initiation.

## Bibliografía

- AMICALE E.P.S. (1986): *El niño y la actividad física -2 a 10 años*. Barcelona, Editorial Paidotribo.
- BOURGOIS, M. (1980): *Gymnastique sportive: perspectives pédagogiques école-club*. Paris, Editions Vigot.
- CARRASCO, E. (1974): *Gymnastique aux agrès: l'activité du débutant. Programmes pédagogiques*. Paris, Editions Vigot.
- CARRASCO, R. (1976): *Essai de systématique d'enseignement de la gymnastique aux agrès*. Paris, Editions Vigot.
- CARRASCO, R. (1976): *Pédagogie des agrès*. Paris, Editions Vigot.
- ESTAPÉ, E. (1993): "La iniciación deportiva en la escuela. Las habilidades gimnásticas". En *Fundamentos de Educación Física para Enseñanza Primaria*. Colección la educación Física en... Reforma. Vol. II, pp. 867-902. Barcelona, INDE Publicaciones.
- ESTAPÉ, E.; LÓPEZ MOYA, M. (1991): "Gimnasia artística ¿Práctica individual en el aprendizaje?". En *Perspectivas de la Actividad Física y el Deporte*. Nº 7. León, INEF de Castilla y León.
- ESTAPÉ, E.; LÓPEZ MOYA, M. (1992): "De la directividad a la autonomía de los gimnastas". En *Perspectivas de la Actividad Física y el Deporte*. Nº 9. León, INEF de Castilla y León. FFG (1986): *Memento de l'entraîneur. Documentation technique, pédagogique, administrative*. Paris, Editions FFG, Fédération Française de Gymnastique.
- HOSTAL, P. (1984): *Tiers-temps pédagogique et gymnastique*. Paris, Editions Vigot. Collection Sport+Initiation.
- LEGUET, J. (1985): *Actions Motrices en Gymnastique Sportive*. Paris, Editions Vigot.
- MATEU, M. (1990): *1300 ejercicios y actividades gimnásticas*. Barcelona, Paidotribo.
- SPOHEL, U. (1987): *1000 exercices et jeux de gymnastique aux agrès*. Paris, Editions Vigot.
- THOMAS, L., FIARD, J.; SOULARD, C.; CHAITEMPS, G. (1989): *Gymnastique Sportive. De l'école...aux associations*. Paris, Editions "Revue E.P.S."