



LES ACTIVITATS GIMNÀSTIQUES: RECURSOS EN RELACIÓ A L'ORGANITZACIÓ DE LA SESSIÓ

Elisa Estapé Tous

Llicenciada en Educació Física
INEF de Castella i Lleó

Manuel López Moya

Llicenciat en Educació Física
INEF de Castella i Lleó

Paraules clau:

activitats gimnàstiques, educació física,
metodologia, centres escolars.

Resum

Generalment s'acostumen a relacionar les activitats gimnàstiques com a contingut en l'escola amb dificultat de la matèria en si mateixa i també amb la problemàtica que representa el material gimnàstic; dificultats a l'hora que es pugui disposar del material adequat en el centres escolars i també, problemes a l'hora de la seva col·locació en l'inici i final de la sessió (es tradueix en un temps de transició o de col·locació del material dins del temps útil de cada sessió). És evident que la necessitat d'organitzar la sessió, de disposar d'un material adequat així com el fet d'haver de col·locar-lo en el lloc correcte en el gimnàs suposa una variable molt important que tot docent ha de tenir present a l'hora de preparar i de dur a la pràctica les seves sessions d'Educació Física. El paper dels alumnes en el grup, les ajudes, la col·laboració en el moment de col·locar i retirar el material, la participació del grup en les tasques, el nivell de dificultat de la tasca, la utilització de fitxes, etc. són aspectes que condicionen en gran mesura el desenvolupament de les sessions d'activitats gimnàstiques. A partir d'aquesta reflexió, proposem algunes consideracions a manera de suggeriments que poden ajudar els docents en l'organització i desenvolupament de les seves classes.

Introducció

En el moment de presentar els continguts gimnàstics a l'escola, els docents hem de partir del coneixement de la matèria, és a dir, saber adaptar una progressió o una sèrie de

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.

tasques en funció de l'alumnat; això és una tasca summent complicada: per una banda, l'activitat gimnàstica resulta poc accessible per a la majoria de professors en Educació Física, i per altra banda, l'adaptació del nivell de dificultat de les tasques als alumnes és difícil d'aconseguir a la pràcti-



ca. A partir d'uns moviments anomenats "naturals" o prolegòmens a l'activitat gimnàstica els alumnes han d'obtenir uns recursos o instruments ("savoir-faire") cada vegada més elaborats que els permetin desenvolupar-se amb major amplitud i dinamisme (Leguet, J. 1985: 27). (Thomas, L. i d'altres, 1989: 41). Ens trobem davant una concepció global de les accions motrius bàsiques, davant una visió multidimensional de les activitats gimnàstiques (Leguet, J. 1985: 25); el principiant va a evolucionar des d'aquesta fase anomenada espontània (Amicale, EPS, 1989: 139-216), en la qual les principals accions són: quadrupèdies, balancejar-se en suspensió, saltar, enfilat-se, córrer, desplaçar-se a quatre grapes, etc., fins a una fase que anomenarem activitat amb major contingut gimnàstic en la qual les principals accions gimnàstiques són: saltar, rebre, girar sobre un mateix, balancejar-se en suport, balancejar-se en suspensió, col·locar-se en suport invertit, passar en suspensió invertida, desplaçar-se en bipedestació, mantenir una posició, passar a terra, fer un contramoviment i fer molins circulars (Leguet, J. 1985: 27). La coordinació d'aquestes accions donarà com a resultat els elements o exercicis gimnàstics coneguts com per exemple, un mortal endavant a terra que es desglossa en: "saltar, girar sobre si mateix i rebre". Per tant, els professors hem de ser capaços de presentar els continguts en situacions de nivell de dificultat que s'adaptin al grup i també elaborar en funció de cada alumne una progressió en la dificultat i en l'execució. Per aconseguir-lo és evident que hem de conèixer la matèria (el contingut gimnàstic: des de les accions motrius bàsiques o activitats espontànies fins les habilitats gimnàstiques bàsiques, també anomenades exercicis gimnàstics) i les variables que incideixen en l'organització i el desenvolupament de la sessió com són: la forma de treball (circuitos, estacions, grups reduïts, etc.) el material (tipus), la seva col·locació abans i després de la sessió, la participació del grup en les tasques proposades i les ajudes. (1).

Recursos pel que fa a l'organització de la sessió

a) *L'organització de la classe* serà per estacions, buscant sempre la participació màxima del grup en els aparells o en relació a aquests; és a dir, com a executant o paper d'ajuda. En el nivell inicial (anomenat fase de descobriment o d'exploració) és interessant buscar la màxima activitat motriu dels nostres alumnes en detriment de l'execució tècnica; en una etapa de familiarització hem de descartar tota aproximació analítica als elements gimnàstics, ja que l'esmentada forma de treball ac-

tua en detriment de la participació i motivació del grup-classe (Estapé, E. 1993); tal com assenyala M. Bourgeois (1980: 15), l'accés dels infants a la gimnàstica per la porta de la tècnica no sembla ser el més adequat en aquestes edats. Per altra banda, el docent ha d'intentar disminuir el temps d'espera dels alumnes per practicar en els aparells; és aconsellable per tant, el treball en grups, en circuits o en estacions utilitzant de diferent manera tot tipus de material: material no específic i també material complementari a les activitats gimnàstiques. La duració de les estacions serà curta, i permetrà que els alumnes assagin les tasques proposades moltes vegades sense arribar a la fatiga (4 o 5 min). Els continguts han d'adequar-se al nivell del grup; generalment, versaran sobre un conjunt d'accions gimnàstiques bàsiques, algunes coordinacions, enllaços senzills, etc. En un nivell superior presentarem situacions que requereixin una major precisió en les accions, un nombre major de coordinacions o elements gimnàstics ja coneguts: pi, tombarelles, quintes, ponts, capgirells, flics-flacs, rondada, etc., així com enllaços d'aquests elements. (2).

Considerem de gran interès el treball per estacions, de major a menor duració en funció dels objectius i continguts presents. En cada estació és aconsellable proposar una sèrie de tasques de la mateixa família de menor a major dificultat, possibilitant l'adequació del nivell dels alumnes a les tasques proposades. Els alumnes canvien d'estació a estació d'acord amb un ordre preestablert pel professor. Generalment són 5 o 6 estacions en cada sessió; variarà en funció del material que podem utilitzar, dels continguts proposats, del nombre d'alumnes total de la classe, etc. (3).

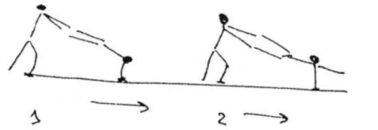
b) Suggestim *la utilització de fitxes* en cada estació ja que és un recurs vàlid en el desenvolupament d'una sessió d'activitats gimnàstiques. La descripció de la situació proposada amb les tasques detallades ens permetrà una major comprensió per part dels alumnes de les tasques, la qual cosa es traduirà en una millora a l'hora de valorar el temps d'activitat motriu dels alumnes en la sessió. Per tant, la fitxa amb consignes escrites que en certa manera substitueixen les consignes verbals i també amb dibuixos de les activitats plantejades faciliten la tasca del docent. Les fitxes han de portar la informació de les tasques a fer:

- quines tasques són les proposades?
- com i on fer-les?
- com són les ajudes?


També hem de recollir les consignes escrites o dibuixos que expliquen la realització de les tasques o exercicis gimnàstics; han d'indicar a ser possible la col·locació de les ajudes. Les fitxes s'elaboraran per a cada estació i respondran a l'objecte gene-

**FITXES DE LES SESSIONS DE GIMNÀSTICA ARTÍSTICA:
SEGON CURS**
Prof. Elisa Estapé Tous
INEF DE CASTELLA I LLLEÓ
3a SESSIÓ: DE LES QUADRUPÈDIES A PI
1a ESTACIÓ:
MATERIAL: MÀRFEGUES/TERRA
TASQUES A FER:

1r. Desplaçar-se en carretó i tombarella davant al final del recorregut




1 → 2 →



3 → 4

Ajudes: subjectant pels peus
Consignes: amagar bé el cap i l'esquena rodona en rodar cap endavant

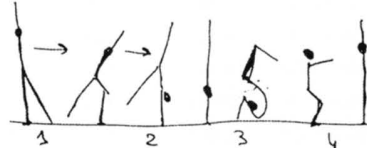
2n. Desplaçar-se en carretó i pujar a pi contra la paret amb ajuda pels peus



1 2 3

Ajudes: subjectant pels peus i cames per pujar a pi.
Consignes: braços rectes i tronc bloquejat en pujar a pi

3r. Pujar a pi amb ajuda per les cames i rodar en tombarella cap endavant



1 2 3 4

Ajudes: cames i esquena a l'hora de rodar cap endavant
Consignes: mantenir el pi amb braços rectes i cap mirant a les mans; amagar cap i esquena rodona en voltejar cap endavant

Figura 1. Model de Fitxa de Gimnàstica Artística.

ral plantejat en la sessió; d'aquesta manera, els grups d'alumnes que van rotant poden consultar la fitxa, els dibuixos, les explicacions i les consignes escrites. En cada fitxa es proposen diverses tasques de major a menor dificultat; aquest sistema de visualització i de comprensió de l'element gimnàstic proposat pot reforçar-se a través de la descripció en una pissarra de l'element global que s'està treballant en la sessió a través de dibuixos o d'explicacions; també es pot indicar l'organització en el gimnàs: les estacions i la forma de rotar dels alumnes.

A la figura 1 presentem la fitxa a manera d'exemple que correspon a la 1a Estació de la tercera sessió "De les Quadrupèdies a Pi" utilitzada en l'assignatura de Fonaments de l'Esport: *Gimnàstica de Segons curs* de l'INEF de Lleó. La fitxa inclou el nombre de l'estació, les tasques proposades, la seva descripció, els dibuixos, les ajudes i les consignes.

A més, l'ideal és que la fitxa inclogui totes les possibilitats de pràctica dins de la mateixa família d'elements. Per exemple, si treballem el pi (equilibri o suport estès invertit) és interessant proposar quadrupèdies fins a arribar al pi en una primera fase d'exploració; en una següent fase, suggerim tasques en les quals treballem la col·locació i les formes d'arribar a pi, en una tercera fase, exercicis de reforçament destinats a millorar la col·locació en pi i per últim, exercicis més complexos a partir

de pi, és a dir, enllaços amb d'altres elements com per exemple, el pi a tombarella.

D'acord amb Thomas, L (1989: 78), les fitxes permeten per al professor:

- visualitzar ràpidament l'element o la tasca gimnàstica que es duu a terme (des de la forma més senzilla a la més elaborada).
- en segon lloc, crear un itinerari en el mitjà gimnàstic en funció del nivell de pràctica dels alumnes.

Per als alumnes les fitxes possibiliten el poder practicar la gimnàstica de forma diferenciada: cada component del grup pot, davant una mateixa situació, practicar segons el seu nivell d'execució i evolucionar segons es vagi progressant. A més, l'alumne se situa, veu on es troba, cap a on progressa i cap quin element o tasca gimnàstica es dirigeix la seva pràctica. Per tant veiem com la utilització de la fitxa ajuda a situar-se als alumnes i a entendre el camí que porta cap a l'element més difícil.

L. Thomas presenta diverses fitxes dels elements gimnàstics més comuns i que es practiquen de forma més assídua a l'escola: pi o suport estès invertit, la roda (cap a la rondada), la rondada, de la tombarella endavant al mor-



tal endavant, de la tombarella endarrera al mortal endarrera capgirell de cap, pi pont i capgirell, remuntat i flic-flac endarrera.(4) En la figura 2 presentem la fitxa del pi o suport estès invertit.

Ens sembla important ressaltar la proposta de L. Thomas de presentar en les fitxes les quatre etapes necessàries per a una pràctica evolutiva des de les activitats espontànies, gimnàsti-

ques fins a la gimnàstica artística (és a dir, des de les activitats espontànies), les situacions preparades fins els exercicis gimnàstics:

1. *Fase de Descobrimet*: explorar, jugar, descobrir. Es tracta de partir de l'activitat espontània de l'infant per substituir-la per l'activitat gimnàstica.

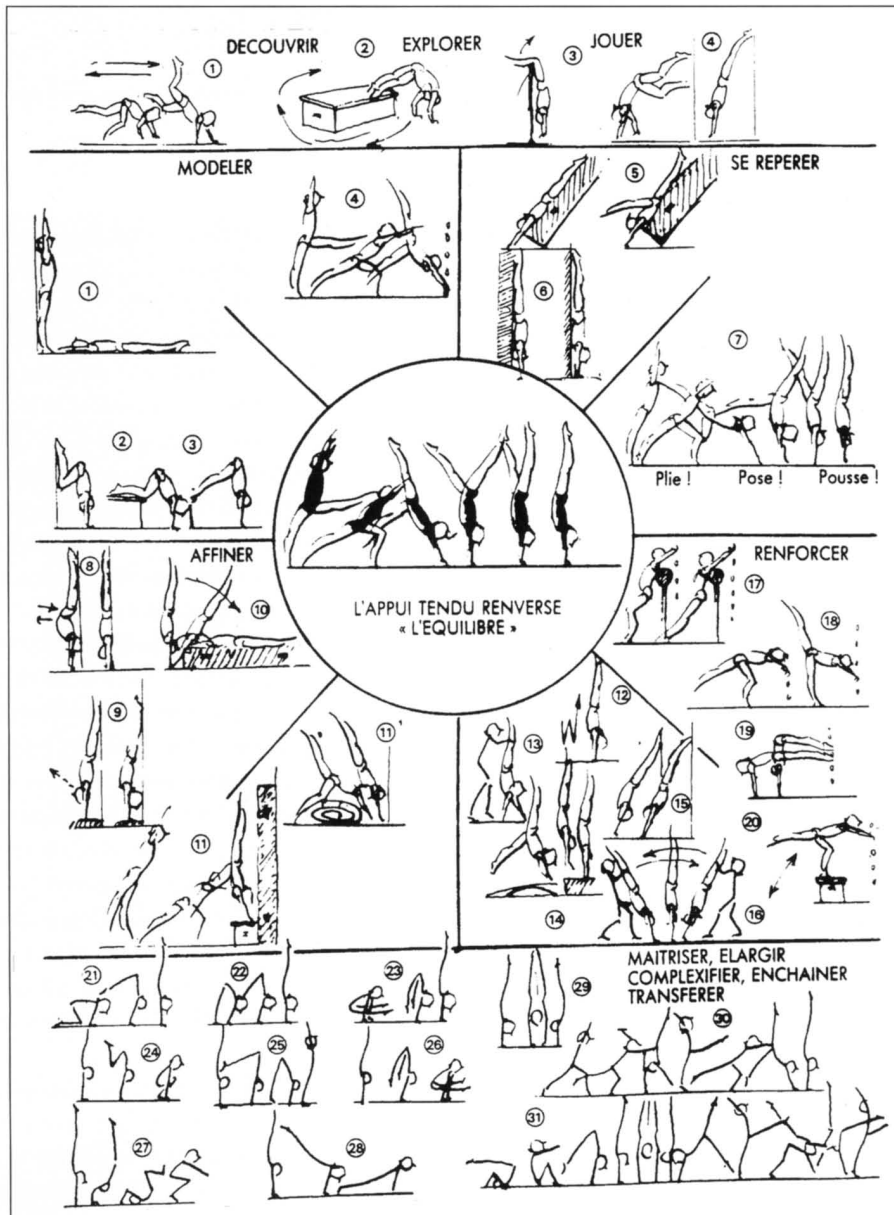


Figura 2. Fitxa L. Thomas i d'altres (1989). Suport estès invertit.

2. *Fase de Moldejament, d'Execució*, de prendre punts de referència en el mitjà gimnàstic: el nen moldeja la seva pròpia forma de moviment i es comença a trobar en l'espai dels aparells.

3. *Fase de Reforçament "Afinar"*: anar cap l'automatisme a través de repeticions en situacions diverses; es relaciona evidentment amb la millora de les qualitats físiques.

4. *Fase d'Automatitzar, Complicar, Ampliar, Enllaçar, etc.*, és l'etapa de la creació personal gimnàstica de cadascú. Segons l'etapa en la qual se situï el grup, el docent elaborarà les tasques que s'han de fer en cada estació. El seu nivell de dificultat ha de correspondre amb el nivell d'execució dels alumnes.

c) *Paper de l'alumne-informador en el grup de treball*: un altre recurs vàlid en l'organització de la sessió (figura 3) és indicar a un component dels grups que passen d'estació a estació ("atelier"), que s'espera, rebí i expliqui als que formen el nou grup consignes, impressions, consells, suggeriments del professor durant la pràctica, etc. Els membres del grup li preguntaran, l'escoltaran, s'imaginaran l'element proposat, etc. D'aquesta manera, els detalls, consells suplementaris que el professor ha pogut dir en una estació no es perden totalment per als altres alumnes. A més a més, aquest alumne-informador, anomenat per Thomas (1989:58) "missatger" ha d'esforçar-se a l'hora d'explicar als altres les tasques que duen a terme els alumnes, ha de respondre en cas de dubte dels seus companys, també pot demostrar ell mateix la tasca, pot indicar les ajudes a fer (evidentment pot recórrer a la fitxa o al professor); després d'aquestes breus explicacions als seus companys l'alumne-informador s'uneix al treball del seu grup en l'estació següent. En certa manera, els alumnes-informadors (designats pel professor a l'hora de formar-se els grups de treball) es converteixen per uns minuts en professors davant els seus companys; també en cas de tenir alumnes que no poden participar en la pràctica (lesionats, malalts, etc.) poden seguir el grup d'estació a estació i explicar les tasques als seus companys.

d) *El paper de les ajudes*: un altre recurs a tenir present que han d'ajudar-nos en l'organització de la sessió dedicada a les activitats gimnàstiques és fomentar la col·laboració dels alumnes entre els quals (el paper de les ajudes) i també en la col·locació del material *abans i després* de la sessió. El fet de col·laborar entre els alumnes per ajudar-se en qualsevol element gimnàstic o tasca motriu és una característica inherent a la gimnàstica. L'objectiu fonamental de les ajudes és per una banda, aportar un suport físic a l'executant en la realització de la tasca, i per l'altra, augmentar el grau de col·labo-

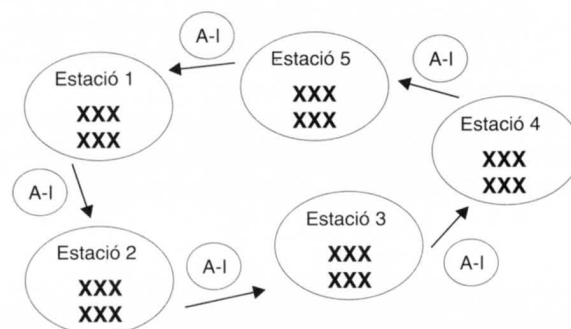


Figura 3. Paper de l'alumne-informador (A-I) en l'organització de la sessió per estacions.

ració entre ells; per tant, s'estableix una comunicació motriu entre els companys (Estapé, E; López Moya, M. 1991: 7). Per tant, depenem de la confiança mútua i de la cooperació entesa com la contribució a l'èxit del company i per minimitzar el risc i prevenció davant una possible caiguda (Leguet, J. 1985: 20) La presència de les ajudes té tendència a responsabilitzar, a donar confiança recíproca als alumnes, a compartir l'experiència motriu, a donar autonomia al grup, i al mateix temps suposa la representació intel·lectual de l'element (Mateu Serra, M 1990: 11). Hem d'apuntar que el paper de les ajudes variarà ostensiblement segons siguin les edats dels alumnes; tanmateix, en edats joves som partidaris de responsabilitzar el grup a l'hora de col·locar el material en el seu lloc abans de començar i al final de la classe. És evident que els alumnes no podran traslladar qualsevol tipus de material, però sí que podran dur les màrfegues per grups, per posar un exemple. És molt important insistir que els alumnes han de participar i recollir el material al final de la classe per grups, amb la finalitat de deixar-lo en el seu lloc per a la propera sessió; en el cas de ser material pesat difícil de transportar és preferible que el professor el col·loqui abans de començar la sessió, per evitar que augmenti de manera alarmant el temps de transició (temps dedicat a la col·locació del material, d'espera per a la pràctica en els aparells, de recollida de material, etc.).

e) El professor ha de partir del coneixement del *material* adequat a les activitats gimnàstiques i a la gimnàstica artística; a més a més de conèixer tot el material que es pot fer servir en les sessions també hem d'insistir en conèixer les formes diferents d'utilitzar-lo, des de les activitats espontànies fins l'aprenentatge dels exercicis gimnàstics. El material es diferencia en (Estapé. E. 1993: 882,883):



- material *no específic* a les activitats gimnàstiques: (5) cadires, tamborets, bancs i taules de les aules escolars, cordes d'enfilarse, escala horitzontal, quadre suec, pals d'una porteria d'handbol col·locats al revés (per a les accions de suspensió), pneumàtics (com a estructura flexible), material adaptat en parcs infantils (aparells en els quals es poden fer voltams, suspensions, salts, quadrupèdies, equilibris, etc.), bancs suecs, piques, anelles, estructures flexibles (tipus llits elàstics), etc.
- material que hem anomenat *complementari* a les activitats gimnàstiques i a la gimnàstica artística; té tanta importància com el material homologat o de competició de gimnàstica artística, ja que es fa servir per a l'aprenentatge d'elements tècnics en alguns casos i també molt sovint substitueix els aparells reglamentaris.
 - màrfeques de caiguda (de diferent gruix)
 - màrfeques treurepors
 - espatlles
 - blocs de gomaespuma folrats
 - mini-tramp, doble mini-tramp
 - llit elàstic
 - trampolins (salt del poltre i entrades dels aparells)
 - cordes d'enfilarse (un parell pot fer la funció d'unes anelles)
 - barres d'equilibris d'altura regulable: barres baixes o bancs suecs.
 - una banda solta de les paral·leles (qualsevol aparell del que poder penjar-se)
 - mini-paral·leles (o paral·leles baixes)
 - plint: com un aparell de salt i amb calaixos desmuntables per a tasques d'aprenentatge d'elements, per a volteigs, rodes laterals, etc.
 - material adaptat en les seves dimensions als infants per als centres escolars ("Educgym"), dotat d'un sistema de transport adequat (per exemple amb rodes)
 - fossa de recepció o caigudes.
 - pista d'acrobàcia o tumbling (aprenentatge d'elements acrobàtics complexos)
 - xampinyó o poltre d'anelles baix d'iniciació (sense anelles o una anella)
- material *específic* de gimnàstica artística masculina i femenina: és el material reglamentari, homologat per la FIG (Fédération Internationale de Gymnastique) que és present en les competicions nacionals i internacionals de gimnàstica artística masculina i femenina:
 - terra: el practicable (12 x 12) o bé una sèrie de màrfeques (adequades en grossor i elasticitat per a l'acrobàcia) formant una diagonal o passadís.
 - salt de poltre (en sentit longitudinal o transversal)
 - barra fixa
 - barra d'equilibris
 - barres paral·leles masculines
 - paral·leles asimètriques
 - poltre amb anelles
 - anelles
 - trampolí de salt (per a salt o per a l'entrada dels aparells)
 - màrfeques de caiguda (reglamentàries)

Per al docent és important partir del coneixement del material propi a la gimnàstica artística així com aquell material no específic o complementari que pot substituir perfectament en les sessions d'Educació Física Escolar o d'Activitats Gimnàstiques al material reglamentari; aquest té unes característiques especials i respon a les normes i requisits establerts per la FIG Cal ressaltar la necessitat de descobrir i conèixer les diferents formes d'utilització del material en situacions diverses (Amicale E.P.S., 1996), tot procurant que el contingut gimnàstic es presenti en les condicions idònies (pel que fa a varietat de situacions proposades i material utilitzat) en el procés d'ensenyament-aprenentatge de les activitats gimnàstiques.

A manera de conclusió

En aquestes pàgines, hem tractat de transmetre la preocupació que tot docent ha de tenir a l'hora de preparar les seves classes, plantejar els seus objectius i intentar aconseguir que el temps d'activitat motriu sigui l'adequat. En les activitats gimnàstiques, hem vist com té especial interès el fet d'haver de decidir el nivell de dificultat de les tasques proposades, d'organitzar la sessió, de recórrer a algunes estratègies per millorar el desenvolupament de la sessió com són les fitxes, l'alumne en el paper de professor, les consignes o dibuixos de l'element gimnàstic, les ajudes, el material, etc. L'experiència pràctica de les classes de segon curs en l'INEF de Castella i Lleó en el curs 96/97 ens indica la necessitat de continuar plantejant-nos totes aquestes qüestions amb la finalitat de millorar el desenvolupament de les sessions, és a dir, aconseguir un temps de pràctica elevat gràcies a tenir present totes les variables que incideixen en el procés d'ensenyament-aprenentatge de les activitats gimnàstiques.



Notes

- (1) En la nostra proposta ens referirem sempre a la part principal de la classe, tenint present que totes les sessions consten de part inicial (escalfament), part principal i part final o de tornada a la calma. Es poden fer servir diferents tipus de escalfament (onades, diagonals, activitats grupals, per parelles, per trios, en les espatlles, amb suport musical, etc.), que s'adaptin als objectius plantejats en la sessió.
- (2) Aquesta proposta sorgeix de les sessions pràctiques fetes en el segon curs a l'INEF de Castella i Lleó en l'assignatura obligatòria "Fonaments de l'Esport: Gimnàstica" durant el curs 1996-1997. Els continguts s'han adaptat al nivell del grup però la proposta és vàlida en altres situacions ja que el docent ha de ser capaç de reconduir objectius i continguts davant un grup diferent.
- (3) En aquest cas, el nombre d'alumnes de segon curs era d'aproximadament uns 40 per grup. Es repartien segons els seus interessos i afinitats en les estacions (5 o 6 estacions en funció de l'objectiu plantejat, de la seva dificultat, del material, etc.) en grups d'uns 6 alumnes que treballaven en les tasques proposades, o bé executant-les o bé ajudant els companys en l'execució. Els grups canviaven d'estació a la senyal del professor.
- (4) Aquests elements van referits a la programació de l'Educació Física i l'Esport a França. A Espanya no hi ha una tradició gimnàstica tan important i creiem que alguns d'aquests elements són massa complicats per incloure'ls en les sessions d'Educació Física escolar. De totes maneres, la forma de presentar-los i la relació evident amb els elements bàsics és vàlida en el nostre país. Pel que fa a l'experiència de les classes pràctiques de l'INEF de Castella i Lleó, podem apuntar que aquests elements són els que s'han treballat en algunes sessions, això sí, sempre en condicions facilitadores pel que fa al material i a les ajudes dels companys.
- (5) Són diversos els autors que proposen la utilització del *material no específic* en l'aprenentatge de les activitats gimnàstiques en els programes d'Educació Física; material com per exemple, les cadires, el terra, els bancs i els tamborets de les classes, les estructures d'enfilar-se dels parcs infantils, les estructures flexibles, els bancs, les paral·leles o barres de suspensió a diferent altura en zones a l'aire lliure, etc. Els autors esmentats diferencien el material que pot provocar unes respostes motrius espontànies (el nen explora el medi sense la intervenció del professor) en els nens en: els terres, el material escolar, el material divers (cubs i tacs) i el material del terreny de jocs en el medi ru-

ral; a més a més proposen diferents activitats des de l'activitat espontània, les situacions preparades i els exercicis gimnàstics, indicacions sobre la forma d'actuació pedagògica i tipus d'organització de la sessió. Veieu pel que fa això la proposta d'Amicale, E.P.S. (1986) en el capítol VII: "Juegos corporales y actividades gimnásticas", pp 179-194 i també la proposta de P. Hostal en la seva obra Hostal, P. (1984): *Tiers-temps pédagogique et gymnastique*. Paris, Edition Vigot. Collection Sport + Initiation

Bibliografia

- AMICALE E.P.S. (1986): *El niño y la actividad física -2 a 10 años*. Barcelona, Editorial Paidotribo.
- BOURGEOIS, 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". A *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?". A *Perspectivas de la Actividad Física y el Deporte*. Núm. 7. Lleó, INEF de Castella i Lleó.
- ESTAPÉ, E.; LÓPEZ MOYA, M. (1992): "De la directividad a la autonomía de los gimnastas". En *Perspectivas de la Actividad Física y el Deporte*. Núm. 9. Lleó, INEF de Castella i Lleó. FFG (1986): *Mémento 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.
- SPÖHEL, U. (1987): *1000 exercices et jeux de gymnastique aux agrès*. Paris, Editions Vigot.
- THOMAS, L., FIARD, J.; SOULARD, C.; CHAUTEMPS, G. (1989): *Gymnastique Sportive. De l'école...aux associations*. Paris, Editions "Revue E.P.S."