

## **Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte 26301 - Deportes rítmico-gimnásticos**

**Guía docente para el curso 2014 - 2015**

**Curso: 1, Semestre: 2, Créditos: 6.0**

---

### **Información básica**

---

#### **Profesores**

- **María Carmen Mayolas Pi** [cmayolas@unizar.es](mailto:cmayolas@unizar.es)

#### **Recomendaciones para cursar esta asignatura**

Se trata de una asignatura con una parte práctica muy importante, que pretende que el alumno experimente situaciones gimnásticas de carácter rítmico y acrobático.

Se recuerda que en esta asignatura se exigirá corrección en el formato y la redacción de todas las pruebas y documentos escritos teniendo su incidencia en la calificación.

Se recomienda que el alumno complemente el estudio de esta asignatura con la bibliografía accesible a través de este link: <http://psfunizar7.unizar.es/br13/eGrados.php?id=257>

#### **Actividades y fechas clave de la asignatura**

Esta asignatura tiene dos bloques de contenidos: gimnasia rítmica y gimnasia artística.

La asignatura tiene una parte teórica que se realiza en el Aula 1 del Polideportivo Río Isuela, y una parte práctica que se realiza en una de las salas polivalentes de dicho polideportivo.

Es imprescindible el trabajo continuo de las actividades prácticas puesto que se realizan pruebas de evaluación durante las sesiones: pequeños montajes coreográficos rítmicos y elementos y enlaces acrobáticos. El alumno realizará en mayo una coreografía grupal final, realizando una exposición del montaje en el Concurso de Expresión, integrando a los conocimientos de esta asignatura los de Procesos de enseñanza-aprendizaje, los de Actividades corporales de expresión y los de Fundamentos de la motricidad. La fecha de la prueba global escrita está en la convocatoria oficial.

---

### **Inicio**

---

#### **Resultados de aprendizaje que definen la asignatura**

**El estudiante, para superar esta asignatura, deberá demostrar los siguientes resultados...**

**1:**

Realizar con fluidez situaciones de aprendizaje relacionadas con las actividades rítmicas y gimnásticas, ejecutando correctamente elementos técnicos básicos de la gimnasia rítmica y de la gimnasia artística, trabajando en grupo, respetando las sugerencias y opiniones del resto de compañeros, utilizando las diferencias en las capacidades.

- 2:** Diseñar, planificar y programar procesos de enseñanza y aprendizaje gimnásticos y rítmicos, analizando la colocación del material y las ayudas para dar seguridad en los elementos gimnásticos, así como identificar los riesgos para la salud de la práctica inadecuada de ciertos ejercicios.
- 3:** Expresar por escrito la normativa básica de los deportes rítmico gimnásticos y ser capaz de juzgar y valorar elementos técnicos individuales y coreografías grupales.

## Introducción

### Breve presentación de la asignatura

Se trata de una asignatura del 2º cuatrimestre del primer curso, que pretende que el alumno experimente situaciones gimnásticas tanto rítmicas como artísticas y que sea capaz de preparar montajes coreográficos grupales, así como de realizar elementos técnicos básicos de la gimnasia artística, conociendo las progresiones de las actividades de enseñanza - aprendizaje y los errores más comunes.

---

## Contexto y competencias

---

### Sentido, contexto, relevancia y objetivos generales de la asignatura

#### La asignatura y sus resultados previstos responden a los siguientes planteamientos y objetivos:

Se pretende, con la docencia de esta asignatura, una aproximación del alumno a las actividades rítmicas y gimnásticas, para que elabore progresiones adecuadas en el aprendizaje de actividades, diseñe procesos de enseñanza - aprendizaje de forma coherente y elabore estrategias en el contexto del aula.

#### Contexto y sentido de la asignatura en la titulación

Es una asignatura que pretende hacer llegar a los alumnos los conocimientos pedagógicos necesarios para la impartición de clases relacionadas con los deportes rítmico gimnásticos.

#### Al superar la asignatura, el estudiante será más competente para...

**1:**  
**Competencias generales**

En esta asignatura al igual que en el resto de asignaturas del Graduado se atenderán todas las competencias generales (instrumentales, personales y de relación interpersonal y sistémicas) que constan en la Memoria de Grado.

**2:**  
**Competencias profesionales**

Estas competencias son textuales a la ficha de la asignatura de la memoria de Grado:

1. Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de intervención, relativos a la actividad física y del deporte con atención a las características individuales y contextuales de las personas.

2. Comprender la lógica interna de las situaciones motrices, analizándola y aplicándola de forma adecuada a aquellas a realizar mediante acciones de cooperación.
3. Comprender la lógica interna de las situaciones motrices, analizándola y aplicándola de forma adecuada a aquellas a realizar mediante acciones con intenciones artísticas y expresivas.
4. Conocer la acción motriz como objeto de estudio fundamental en el ámbito de las ciencias de la actividad física y del deporte.
5. Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas basados en la práctica de actividades físico-deportivas con intenciones artísticas y expresivas.
6. Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad.
7. Conocer las características y potencialidades de los espacios útiles para la práctica de actividad físico deportiva y disponer su ordenación para optimizar su uso atendiendo a todo tipo de poblaciones.
8. Valorar, transmitir y potenciar el componente de placer y disfrute inherente a la práctica de actividades físico-deportivas, y las oportunidades relacionales que dicha práctica implica.
9. Comprender la lógica interna de las situaciones motrices rítmico gimnásticas, analizándola y aplicándola de forma adecuada a aquellas a realizar mediante acciones de cooperación.

### **3:**

#### **Competencias propias de la asignatura**

1. Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de intervención, relativos a la actividad física y los deportes gimnásticos con atención a las características individuales y contextuales de las personas.
2. Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas basados en la práctica de actividades físico-deportivas con intenciones artísticas y expresivas.
3. Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad, así como conocer las características y potencialidades de los espacios útiles para la práctica de actividad físico deportiva y disponer su ordenación para optimizar su uso atendiendo a todo tipo de poblaciones.
4. Comprender la lógica interna de las situaciones motrices rítmico gimnásticas, analizándola y aplicándola de forma adecuada a aquellas a realizar mediante acciones de cooperación, y según estas, elaborar progresiones adecuadas en el aprendizaje de actividades rítmico gimnásticas.

#### **Importancia de los resultados de aprendizaje que se obtienen en la asignatura:**

Se pretende, con la docencia de esta asignatura, que el alumno tenga recursos suficientes para el diseño y enseñanza de actividades-aprendizaje relacionadas con los deportes tratados.

---

## **Evaluación**

### **Actividades de evaluación**

#### **El estudiante deberá demostrar que ha alcanzado los resultados de aprendizaje previstos mediante las siguientes actividades de evaluación**

##### **1:**

##### **Evaluación global**

Superar una prueba escrita con preguntas cortas y/o a desarrollar sobre los temas estudiados.

##### **2:**

Realizar cinco coreografías grupales de gimnasia rítmica de un minuto de duración aproximadamente, una con cada aparato, donde se muestren los elementos técnicos corporales y los elementos técnicos de aparato.

##### **3:**

Elaborar uno o varios trabajos relacionados con la utilización de las técnicas gimnásticas cuyo contenido será acordado en las sesiones.

##### **3:**

Ejecutar de forma correcta técnicas acrobáticas durante las sesiones prácticas y realizar un enlace acrobático al final del bloque de actividades gimnástico artísticas.

**4:** Idear y exponer una coreografía grupal interdisciplinar que se presentará a la fase de selección del Concurso de Expresión, en las primeras semanas de Mayo.

## Sistema de calificaciones

Los alumnos tienen una prueba global con diferentes pruebas teórico prácticas. Si el alumno asiste regularmente (85% o más de asistencia a las sesiones) esas pruebas se realizan durante las sesiones teóricas y prácticas que la profesora proponga durante el semestre.

El estudiante que no asista regularmente a las actividades de aprendizaje (menos del 85% de asistencia) realizará las pruebas teóricas y prácticas en la fecha de la prueba global del calendario oficial, siendo las preguntas de la prueba teórica cortas y de desarrollo. También deberá entregar un trabajo sobre las actividades realizadas cuyo contenido será establecido en una tutoría con la profesora. La duración de la prueba es de unas cuatro horas.

En cada una de las pruebas la calificación se realizará en escala numérica de 0 a 10, con expresión de un decimal, a la que podrá añadirse su correspondiente calificación cualitativa: 0 - 4,9 Suspenso (SS), 5.9 - 6,9 Aprobado (AP), 7,0 - 8,9 Notable (NT), 9,0 - 10 Sobresaliente (SB). No se guardan notas para las siguientes convocatorias.

### Pruebas de evaluación para alumnos con asistencia regular:

Las pruebas deberán realizarse durante las sesiones que así están programadas durante el semestre. La calificación se obtendrá del resultado de promediar cada una de las cinco partes siempre que se supere el 5, siendo excepcionalmente aceptado un 4,5 en una de ellas. Las partes que promedian son:

- parte teórica del bloque 1 gimnasia artística,
- parte teórica del bloque 2 gimnasia rítmica,
- parte práctica del bloque 1 gimnasia artística,
- parte práctica del bloque 2 gimnasia rítmica y
- coreografías grupales.

En todas las pruebas se tendrán en cuenta las faltas ortográficas y los aspectos formales de la presentación, pudiendo descontar hasta 1,5p en cada prueba. Si un alumno presenta un examen con letra ilegible se le solicitará su lectura oral para ser evaluado.

- Parte teórica ..... 40%

Los dos bloques se evalúan por separado:

- Gimnasia Artística..... Examen 50%
- Gimnasia Rítmica ..... Examen 50%.

- Parte práctica ..... 40%

Los dos bloques se evalúan por separado:

- Gimnasia artística: 50%
  - Elementos obligatorios 30%
  - Enlace gimnástico libre en suelo 70%
- Gimnasia rítmica: 50%
  - Coreografías grupales con aparatos gimnásticos (la nota es individual).... 20% c/u

- Coreografías

- Coreografía interdisciplinar 20%

En el caso de no haber podido realizar alguna de las pruebas prácticas, en junio se realizarán las correspondientes recuperaciones. Los alumnos lesionados deberán traer el justificante médico (se guardarán notas a los alumnos lesionados que traigan el debido justificante médico).

Pasamos a detallar las pruebas:

**Prueba 1:** Elementos obligatorios de gimnasia artística.

El alumno debe realizar estos cuatro elementos gimnásticos: rueda lateral, apoyo invertido y mantener, quinta, elemento gimnástico de vuelo (rondada o paloma). Puede elegir el tipo de colchoneta para su realización o hacerlo en el suelo, para el elemento acrobático de vuelo puede utilizar el trampolín y la quitamiedos. En vez de quinta el alumno puede hacer puntal a apoyo invertido pero la nota de partida es de notable.

**Prueba 2:** Enlace de siete elementos acrobáticos de gimnasia artística.

El alumno elige siete elementos gimnásticos de una tabla de elementos donde cada uno tiene un valor según su dificultad. Se partirá de esa nota de dificultad y se restarán las faltas de ejecución.

**Prueba 3:** Coreografías grupales de gimnasia rítmica.

Cada alumno realiza una coreografía grupal con cada aparato gimnástico: pelota, cuerda, aro, mazas y cinta. La duración de la coreografía es de, como mínimo, un minuto, y deberá contener los requisitos que previamente se han estipulado para cada aparato. La nota es individual.

**Prueba 4:** Coreografía grupal "Montaje rítmico-expresivo".

Los alumnos realizan una coreografía grupal con un trabajo interdisciplinar desde tres asignaturas: procesos, expresión corporal y deportes rítmico gimnásticos. Los requisitos exigidos desde esta asignatura son: dos figuras de acrosport de todos los miembros del grupo, dos elementos gimnásticos (iguales o diferentes) realizados a la vez o inmediatamente después por todos los miembros del grupo, un elemento acrobático de colaboración (realizado por dos o más miembros del grupo), y una actividad de baile rítmico realizado por todos los miembros del grupo.

**Prueba 5:** Examen escrito

Consistirá en preguntas cortas de los dos bloques de contenidos. Las preguntas versarán sobre los contenidos teóricos y prácticos de la asignatura. Se evalúa cada bloque por separado.

**Prueba 6:** Trabajo sobre contenidos de la asignatura.

El alumno es informado al inicio del bloque de las condiciones del trabajo escrito y la fecha de entrega.

**Evaluación a los alumnos con poca asistencia:**

Si no se supera el 85% de asistencia, los alumnos realizarán todas las pruebas de evaluación en el global, fecha del calendario oficial. Consistirá en un examen teórico práctico de unas cuatro horas de duración, en el cual se deberá entregar el trabajo que previamente se ha acordado con la profesora en tutoría. Se deberá superar cada parte con un mínimo de 5 para promediar (parte teórica del bloque 1, parte teórica del bloque 2, parte práctica del bloque 1, parte práctica del bloque 2, trabajo escrito), en caso de haberse realizado alguna coreografía grupal no podrá tenerse en cuenta. En todos los instrumentos de evaluación se tendrán en cuenta las faltas ortográficas y los aspectos formales de la presentación, pudiendo descontar hasta 1,5p en cada prueba. Si un alumno presenta un examen con letra ilegible se le solicitará su lectura oral para ser evaluado.

No se guardan notas para las siguientes convocatorias.

- Parte teórica (dividida en dos bloques, GA y GR)..... 40%
  - Gimnasia Artística: 50%
  - Gimnasia Rítmica: 50%
- Parte práctica: ..... 50%
  - Gimnasia Artística: 50%
    - Elementos obligatorios: 30%
    - Enlace gimnástico libre en suelo: 70%
  - Gimnasia Rítmica: 50%
    - Coreografías individuales (45seg a 1min) con cada uno de los aparatos gimnásticos. Cada una 20%.
- Trabajo relacionado con estrategias de aprendizaje: ..... 10%

## **Detalle de las pruebas de evaluación global única de junio:**

**Prueba 1 global:** Coreografías grupales de gimnasia rítmica.

Se realizan cinco coreografías individuales, una con cada aparato gimnástico: pelota, cuerda, aro, mazas y cinta. La duración de la coreografía es de, como mínimo, 45 segundos. La música la puede sugerir el alumno, pero si no la tiene la profesora elegirá una. Deberá contener los requisitos básicos de técnica de aparato y de técnica corporal. Se evaluará la técnica de aparato, la técnica corporal, el ritmo y la adaptación de los movimientos a la música.

**Prueba 2 global:** Elementos obligatorios de gimnasia artística.

El alumno debe realizar estos cuatro elementos gimnásticos: rueda lateral, apoyo invertido y mantener, quinta y elemento gimnástico de vuelo (rondada, kofkippe o paloma). Puede elegir el tipo de colchoneta para su realización o hacerlo en el suelo, para el elemento acrobático de vuelo puede utilizar el trampolín y la quitamiedos. En vez de quinta el alumno puede hacer puntal a apoyo invertido pero la nota de partida es de notable. Se evalúa la técnica. Se puede tener ayudas pero descuentan.

**Prueba 3 global:** Enlace de siete elementos acrobáticos de gimnasia artística.

El alumno elige siete elementos gimnásticos de una tabla de elementos donde cada uno tiene un valor según su dificultad. Se partirá de esa nota de dificultad y se restarán las faltas de ejecución así como las ayudas recibidas.

**Prueba 4 global:** Trabajo individual

El trabajo se acordará en una tutoría. Deberá analizarse una técnica deportiva y explicar una progresión de aprendizaje.

**Prueba 5 global:** Examen escrito

Consistirá en preguntas cortas y a desarrollar de los dos bloques de contenidos. Las preguntas versarán sobre los contenidos teóricos y prácticos de la asignatura. Se evalúa cada bloque por separado.

La nota final saldrá de promediar: parte teórica 50%, parte práctica 40% y trabajo escrito 10%, siempre que se haya superado con 5 cada parte.

---

## **Actividades y recursos**

---

### **Presentación metodológica general**

**El proceso de aprendizaje que se ha diseñado para esta asignatura se basa en lo siguiente:**

La asignatura es de carácter práctico. El proceso de aprendizaje que se ha previsto para esta asignatura se basa, por una parte, en la exposición y explicación por el profesor, en las clases, de los aspectos más relevantes acerca de los conceptos teóricos, las progresiones básicas, los errores más frecuentes y las ayudas necesarias y, por otra, el descubrimiento del alumno de las posibilidades didácticas de las técnicas gimnásticas, analizando las actividades de enseñanza-aprendizaje, y evidenciando las ventajas del trabajo en grupo.

### **Actividades de aprendizaje programadas (Se incluye programa)**

**El programa que se ofrece al estudiante para ayudarle a lograr los resultados previstos comprende las siguientes actividades...**

**1:** Sesiones teóricas (15h presenciales): se introduce al alumno en los conceptos relacionados con la gimnasia rítmica y la artística con el siguiente temario:

Bloque I: Introducción a las actividades y deportes rítmicos

- Contexto histórico de las actividades y deportes rítmicos
- Introducción a la danza
- Grupos de elementos corporales
- Aparatos y sus grupos técnicos
- La gimnasia rítmica individual y de conjuntos
- Aspectos reglamentarios y coreográficos generales
- Bases psicopedagógicas de la Gimnasia rítmica deportiva.

#### Bloque II: Introducción a la gimnasia artística

- Evolución histórica
- Conceptos básicos
- La competición de gimnasia artística
- Técnicas básicas:
  - Definición
  - Acciones Técnicas
  - Metodología
  - Errores
  - Ayuda

#### 2:

Sesiones prácticas (40h presenciales): el alumno participa en actividades rítmico gimnásticas:

- Introducción a la danza.
- Técnicas corporales de gimnasia rítmica: giros, saltos, equilibrios y elementos de flexibilidad
- Técnicas de aparato: pelota, cuerda, aro, cintas, mazas y material alternativo.
- Elementos acrobáticos básicos; volteos, apoyos invertidos, rueda, rondada, puentes...
- Elementos de acrosport
- Técnicas básicas de aparatos: barra equilibrios y salto potro.

#### 3:

Sesiones tipo seminario en pequeño grupo (5h presenciales).

- Progresiones, ayudas y errores más comunes
- Coreografías grupales
- Acrosport

## Planificación y calendario

### Calendario de sesiones presenciales y presentación de trabajos

SEMANA	PRÁCTICA	PRÁCTICA	SEMINARIO	TEORÍA	ACTIVIDADES EVALUACIÓN
1ª Semana	<b>P1</b>	<b>P2</b>		<b>T1</b>	
2ª Semana	<b>P3</b>	<b>P4</b>		<b>T2</b>	<b>Evaluación Pelota.</b>

3ª Semana	<b>P5</b>	<b>P6</b>		<b>T3</b>	<b>Evaluación Cuerda.</b>
4ª Semana	<b>P7</b>	<b>P8</b>		<b>T4</b>	<b>Evaluación Aro.</b>
5ª Semana	<b>P9</b>	<b>P10</b>	<b>Semin. 1</b>	<b>T5</b>	
6ª Semana	<b>P11</b>	<b>P12</b>	<b>Semin. 2</b>	<b>T6</b>	<b>Evaluación Mazas.</b>
7ª Semana	<b>P13</b>	<b>P14</b>	<b>Semin. 3</b>	<b>T7</b>	<b>Evaluación Cinta.</b>
8ª Semana	<b>P15</b>	<b>P16</b>		<b>T8</b>	
9ª Semana	<b>P17</b>	<b>P18</b>	<b>Semin. 4</b>	<b>T9</b>	
10ª Semana	<b>P.19</b>	<b>P.20</b>	<b>Semin.5</b>	<b>T10</b>	
11ª Semana	<b>P.21</b>	<b>P.22</b>		<b>T11</b>	
12ª Semana	<b>P.23 Concurso de Expresión</b>	<b>P.24</b>		<b>T12</b>	
13ª Semana	<b>P.25</b>	<b>P.26</b>		<b>T 13</b>	<b>Evaluación elementos GA.</b>
14ª Semana	<b>P.27</b>	<b>P.28: Grupales</b>		<b>T14</b>	<b>Evaluación enlace GA.</b>
15ª Semana				<b>T 15</b>	<b>Examen teórico de los dos bloques.</b>
Junio					<b>Prueba global en la convocatoria oficial.</b>

## Referencias bibliográficas de la bibliografía recomendada

- Barta Peregort, Anna. 1000 ejercicios y juegos de gimnasia rítmica deportiva / Anna Barta Peregort, Conxita Durán Delgado . 3ª ed., 2ª reimp. Barcelona : Paidotribo, cop. 2009
- Carrasco, Roland. Gymnastique aux agres : l'activité du débutant : programmes pedagogiques / Roland Carrasco . París : Vigot, 1989
- Crecente, M.. Cuaderno pedagógico de delicatessen Centro dramático de Aragón; Gobierno de Aragón, 2009
- Durán, C. y Ballesteros, E. (1997). Los esquemas de acción en GRD. una propuesta para la sistematización de la preparación física, Apunts Educación Física y Deportes, (47): 60-66.
- Estapé Tous, Elisa. La acrobacia en gimnasia artística : su técnica y su didáctica / Elisa Estapé Tous . - 1a. ed. Barcelona : INDE, 2002
- Estapé, Elisa. Las habilidades gimnásticas y acrobáticas en el ámbito educativo : el placer de aprender / Elisa Estapé, Manuel López, Ignacio Grande . 1a. ed. Zaragoza : INDE, 1999
- González,R., Madrera E. y Salguero, A.(2004). Las escuelas gimnásticas y su relación con la actividad física y educación física actuales, Lecturas Educación Física y Deportes. Revista Digita, nº 73 .
- Howse, Justin . Técnica de la danza y prevención de lesiones. Barcelona : Paidotribo, 2002
- Laban, Rudolf. El dominio del movimiento / Rudolf Laban ; edición revisada y ampliada por Lisa Ullmann ; traducida por Jorge Bonso . Madrid : Fundamentos, D.L. 1987
- Leguet, Jacques. Actions motrices en gymnastique sportive. Paris : Vigot, 1985
- Mandell, Richard D.. Historia cultural del deporte / Richard D. Mandell . Barcelona : Bellaterra, D.L. 1986
- Matamoro, Blas. El ballet. Madrid: Acento, 1998
- Mayolas Pi, Carmen. Deportes rítmico-gimnásticos Zaragoza: Prensas Universitarias, 2011
- Mendizábal, Susana. Fundamentos de la gimnasia rítmica : mitos y realidades / Susana Mendizábal Albizu . Madrid : Gymnos, D.L. 2001
- Mendizábal, Susana. Iniciación a la gimnasia rítmica / Susana Mendizábal, Isabel Mendizábal Vols I y II. Barcelona : Gymnos, 1988
- Pock, Karl. Gimnasia básica : un manual ilustrado para la enseñanza en los centros docentes y clubs / Karl Pock . 1a ed. , 1ª reimp. Madrid : Gymnos, 1988
- Ridocci, Mercedes. Expresión corporal : arte del movimiento : las bases prácticas del lenguaje expresivo / Mercedes Ridocci . [1ª ed.] Madrid : Biblioteca Nueva, D. L. 2009
- Smolevskiy, Vladimir. Tratado general de gimnasia artística deportiva / Vladimir Smolevskiy, Iuriy Gaverdovskiy. Barcelona : Paidotribo, 1996
- Vernetta Santana, Mercedes. El acrosport en la escuela / autores, Mercedes Vernetta Santana, Jesús López Bedoya, Francisco Panadero Bautista . 2ª ed. Zaragoza : INDE, 2003