

## **Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte**

### **26301 - Deportes rítmico-gimnásticos**

**Guía docente para el curso 2011 - 2012**

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

---

### **Información básica**

---

#### **Profesores**

- María Carmen Mayolas Pi 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 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, aplicarla a un proyecto 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:**

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.

**4:**

Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas basados en la práctica de actividades físico-deportivas con intenciones artísticas y expresivas.

- 4:** Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad.
- 4:** Conocer las características y potencialidades de los espacios útiles para la práctica de actividad física deportiva y disponer su ordenación para optimizar su uso atendiendo a todo tipo de poblaciones.
- 4:** 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.

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.

### **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 la planificación y enseñanza de actividades relacionadas con los deportes tratados, así como para la elaboración de unidades didácticas.

---

## **Evaluación**

---

### **Actividades de evaluación**

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

- 1:** Superar una prueba escrita con preguntas cortas sobre los temas estudiados.
- 2:** Realizar cinco coreografías grupales de gimnasia rítmica, una con cada aparato, durante las sesiones prácticas.
- 3:** Elaborar uno o varios trabajos relacionados con la utilización de las técnicas gimnásticas cuyo contenido será acordado en las sesiones de seminario.
- 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, y en el caso de ser seleccionados se presentarán al concurso oficial.

### **Sistema de calificaciones**

El alumno en esta asignatura puede optar por una evaluación continua o por una prueba global. El alumno que asista regularmente (80% o más de asistencia a las sesiones) será evaluado de forma continua y deberá realizar las pruebas teóricas prácticas en la fecha que la profesora proponga durante el semestre. El estudiante que no asista regularmente a las

actividades de aprendizaje (menos del 80% de asistencia) realizará una prueba de conjunto global y deberá entregar un trabajo sobre las actividades realizadas cuyo contenido será establecido en una tutoría con la profesora. En la fecha oficial realizará un examen teórico práctico cuya duración aproximada es de cuatro horas.

#### Pruebas de evaluación continua:

- Parte teórica (30% del total):
  - Prueba evaluación 1: Examen teórico de preguntas cortas del primer bloque de contenidos. Ponderación en la calificación: 35% de la parte teórica.
  - Prueba de evaluación 2: Examen teórico de preguntas cortas del segundo bloque de contenidos. Ponderación en la calificación: 35% de la parte teórica.
  - Prueba evaluación 2: Trabajos teórico-prácticos. Ponderación de la calificación: 30% de la parte teórica.
- Parte práctica (45% del total):
  - Prueba de evaluación 3: Elementos obligatorios de Gimnasia Artística y enlace de elementos gimnásticos libres en suelo. Ponderación en la calificación: 50% de la parte práctica, de la cual el 30% son los obligatorios y el 70% los libres.
  - Prueba de evaluación 4: Coreografías grupales de 1 minuto de duración con aparatos gimnásticos (una con cada aparato). Correcciones, justificaciones y participación activa. Ponderación en la calificación: 50% de la parte práctica, de la cual el 80% es la ejecución de las coreografías.
  - Prueba de evaluación 5: Coreografía grupal interdisciplinar. Ponderación en la calificación: 25% de la nota.

Observaciones: En cada una de las pruebas de evaluación hay que obtener un mínimo de 5 para ponderar.

#### Prueba global:

- Parte teórica (45% del total):
  - Prueba evaluación 1: Examen teórico de preguntas cortas. Ponderación en la calificación: 70% de la parte teórica.
  - Prueba evaluación 2: Trabajo teórico-práctico relacionado con alguno de los bloques de contenidos: Ponderación de la calificación: 30% de la parte teórica.
- Parte práctica (55% del total):
  - Prueba de evaluación 3: Elementos obligatorios de Gimnasia Artística y enlace de elementos gimnásticos libres en suelo. Ponderación en la calificación: 50% de la parte práctica.
  - Prueba de evaluación 4: Coreografías individuales de 1 minuto de duración con aparatos gimnásticos (una con cada aparato). Ponderación en la calificación: 50% de la parte práctica.

Observaciones: En cada una de las pruebas de evaluación hay que obtener un mínimo de 5 para ponderar.

#### Sistema de calificaciones

Los alumnos que tengan una asistencia regular serán evaluados de forma continua. En el caso de no superar cada una de las partes con un mínimo de 5 puntos deberá asistir a la prueba global.

Tanto en la evaluación continua como en la prueba global 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).

#### Evaluación continua:

Las pruebas deberán realizarse durante las sesiones que así están programadas durante el semestre, teniendo una prueba final en la semana de exámenes de la convocatoria oficial. La calificación se obtendrá del resultado de promediar los siguientes parámetros:

- Parte teórica..... 30%
  - Prueba escrita del bloque 1: 35%
  - Prueba escrita del bloque 2: 35%
  - Trabajo relacionado con estrategias de aprendizaje: 30%
- Trabajo de clase, enlaces, participación, correcciones: ..... 45%
  - Gimnasia Artística: 50%
    - Elementos obligatorios 30%
    - Enlace gimnástico libre en suelo 70%

- Gimnasia Rítmica: 50%
  - Coreografías grupales con aparatos gimnásticos: 80%
  - Otras participaciones: 20%
- Coreografía interdisciplinar ..... 25%

La prueba global es para los alumnos que no superen el 80% de asistencia o los que no han superado cada parte en la evaluación continua. 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. El alumno deberá superar cada parte con un mínimo de 5 para promediar.

- Parte teórica..... 45%
  - Prueba escrita: 70%
  - Trabajo relacionado con estrategias de aprendizaje: 30%
- Trabajo de clase, enlaces, participación, correcciones: ..... 55%
  - Gimnasia Artística: 50%
    - Elementos obligatorios: 30%
    - Enlace gimnástico libre en suelo: 70%
  - Gimnasia Rítmica: 50%
    - Coreografías individuales de 1 minuto de duración con cada uno de los aparatos gimnásticos.

## **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 (12,5h 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 (7,5h presenciales).

- Progresiones, ayudas y errores más comunes
- Acrosport

## Planificación y calendario

### Calendario de sesiones presenciales y presentación de trabajos

SEMANA	PRÁCTICA	SEMINARIO	TEORÍA	PRÁCTICA	ACTIVIDADES EVALUACIÓN
1 <sup>a</sup> Semana			T1	P1	
2 <sup>a</sup> Semana	P2	Grupos C - D	T2	P3	
3 <sup>a</sup> Semana	P4	Grupos A - B	T3	P5	
4 <sup>a</sup> Semana	P6	Grupos D - C	T4	P7	
5 <sup>a</sup> Semana	P8	Grupos B - A	T5	P9	
6 <sup>a</sup> Semana	P10	Grupos C - D	T6	P11	Evaluación elementos GA
7 <sup>a</sup> Semana	P12	Grupos A - B	T7	P13	Entrega Trabajo 1

8 <sup>a</sup> Semana	<b>P14</b>	<b>Grupos D - C</b>	<b>T8</b>	<b>P15</b>	<b>Evaluación enlace GA</b>
9 <sup>a</sup> Semana	<b>P16</b>	<b>Grupos B - A</b>	<b>T9</b>	<b>P17</b>	<b>Evaluación Pelota</b>
10 <sup>a</sup> Semana	<b>P18</b>	<b>Grupos C - D</b>	<b>T10</b>	<b>P.19</b>	
11 <sup>a</sup> Semana	<b>P.20</b>	<b>Grupos A - B</b>	<b>T11</b>	<b>P.21</b>	<b>Evaluación Cuerda</b>
12 <sup>a</sup> Semana	<b>P.22</b>	<b>A B + C D</b>	<b>T12</b>	<b>P23: Concurso de Expresión</b>	<b>Evaluación Aro</b>
13 <sup>a</sup> Semana	<b>P.24</b>	<b>Grupos D - C</b>	<b>T 13</b>	<b>P.25</b>	<b>Evaluación Mazas</b>
14 <sup>a</sup> Semana	<b>P.26</b>	<b>Grupos B - A</b>		<b>P.27</b>	<b>Evaluación Cinta Entrega trabajo teórico 2</b>
15 <sup>a</sup> Semana					<b>Examen oficial teórico práctico</b>

## Referencias bibliográficas de la bibliografía recomendada