

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

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

**Guía docente para el curso 2010 - 2011**

**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.

#### **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.

El día del examen oficial será el último día para presentar todo aquello que quede pendiente.

El estudiante que no asista regularmente a las actividades de aprendizaje propuestas por el profesor, deberá entregar un trabajo sobre las actividades realizadas cuyo contenido será establecido en una tutoría con la profesora, y realizar un examen teórico práctico cuya duración aproximada es de tres horas. El día de este examen será el oficial de la convocatoria.

## **Sistema de calificaciones**

Los alumnos que tengan una asistencia regular deberán superar cada una de las partes con un mínimo de 5 puntos para ser evaluados. De no ser así deberán presentarse a las partes no superadas.

- Parte teórica..... 30%
  - Prueba escrita: 70%
  - 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 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).

---

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