

26301 - Deportes rítmico-gimnásticos

Información del Plan Docente

Año académico	2016/17
Centro académico	229 - Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte
Titulación	295 - Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Créditos	6.0
Curso	1
Periodo de impartición	Segundo Semestre
Clase de asignatura	Obligatoria
Módulo	---

1. Información Básica

1.1. 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>

1.2. 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.

2. Inicio

2.1. Resultados de aprendizaje que definen la asignatura

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

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,

26301 - Deportes rítmico-gimnásticos

respetando las sugerencias y opiniones del resto de compañeros, utilizando las diferencias en las capacidades.

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.

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.

2.2.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.

3.Contexto y competencias

3.1.Objetivos

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.

3.2.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.

3.3.Competencias

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

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.

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.

26301 - Deportes rítmico-gimnásticos

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.

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.

3.4.Importancia de los resultados de aprendizaje

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.

4.Evaluación

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

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

Realizar coreografías grupales de gimnasia utilizando adecuadamente los aparatos gimnásticos donde se muestren los elementos técnicos corporales y los elementos técnicos básicos de aparato.

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

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

Evaluación global

26301 - Deportes rítmico-gimnásticos

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. 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.

En casos concretos con alumnado con discapacidad se realizarán las adaptaciones específicas oportunas junto con la Oficina de la discapacidad de la Universidad de Zaragoza, en el caso de ser posibles dichas adaptaciones (y no ser en ningún caso adaptaciones significativas).

Pruebas de evaluación:

La calificación se obtendrá del resultado de promediar cada una de las cinco partes siempre que se supere el 5. Para los alumnos que asisten regularmente (a un 85% o más de las sesiones prácticas) se admitirá 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..... 50%
- Gimnasia Rítmica 50%.

- Parte práctica 40%

Los dos bloques se evalúan por separado:

- Gimnasia artística: 50%
 - o Elementos obligatorios 30%

26301 - Deportes rítmico-gimnásticos

- o Enlace gimnástico libre en suelo 70%
- Gimnasia rítmica: 50%
 - o Coreografías grupales con aparatos gimnásticos (la nota es individual)... 20%

- 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 aparatos gimnásticos. La coreografía deberá contener los requisitos que previamente se han estipulado para cada aparato, deberá estar coordinada con la música y contendrá las técnicas básicas corporales de la gimnasia rítmica. 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. La nota es individual, teniendo en cuenta el trabajo en grupo.

Prueba 5 : Examen escrito

Consistirá en preguntas cortas o 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.

26301 - Deportes rítmico-gimnásticos

En el caso de no asistir de forma regular, el alumno que no ha realizado la coreografía grupal deberá realizar un trabajo escrito acordado en una tutoría, el cual será un 10% de la nota. Tendrá preguntas a desarrollar en los dos bloques del examen escrito, cuyo porcentaje será del 50%.

No se guardan notas para las siguientes convocatorias.

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

5.Actividades y recursos

5.1.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.

5.2.Actividades de aprendizaje

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

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: Gimnasia rítmica

I.1. - Contexto histórico de la danza y de las actividades y deportes rítmico-gimnásticos

1.1. Orígenes

1.2. Las escuelas

26301 - Deportes rítmico-gimnásticos

1.3. Evolución de la Gimnasia Rítmico deportiva (GRD)

1.4. La federación Internacional de Gimnasia

1.2. La danza

2.1. Introducción a la danza

2.2. Posiciones básicas

2.3. Técnicas básicas

2.4. La danza en el entrenamiento de la GRD

2.5. Danza, movimiento y música

2.6. Las actividades y deportes rítmicos

1.3. La Gimnasia Rítmico deportiva

3.1. Grupos de elementos corporales

3.2. Aparatos y sus grupos técnicos

3.3. La gimnasia rítmica individual

3.5. La gimnasia rítmica de conjuntos

3.6. Aspectos reglamentarios de las competiciones

3.7. Bases psicopedagógicas de la gimnasia rítmica.

Bloque II: Gimnasia artística

4.1. Contexto histórico de la gimnasia artística

4.2. Bases psicopedagógicas de la gimnasia artística

4.3. Representación gráfica

26301 - Deportes rítmico-gimnásticos

4.4. Modalidad femenina

4.5. Modalidad masculina

4.6. Progresiones de las técnicas básicas

- Definición
- Acciones Técnicas
- Metodología
- Errores
- Ayudas

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 y variantes, rueda y variantes, rondada, puentes, palomas...
- Técnicas básicas de aparatos: barra equilibrios y salto potro.

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

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

5.3.Programa

El programa de la asignatura consta de sesiones teóricas, prácticas y de seminario relacionadas con la danza, la gimnasia rítmica, la gimnasia artística masculina y la gimnasia artística femenina.

26301 - Deportes rítmico-gimnásticos

En las sesiones teóricas se dan nociones básicas de estas disciplinas con una pequeña reseña histórica, cómo son las rutinas de los diferentes aparatos gimnásticos, los elementos básicos (definición, ayudas, metodología y progresiones de aprendizaje) y la normativa de los respectivos códigos de puntuación que regulan las competiciones oficiales.

En la parte práctica se trabajan:

- En danza: las posiciones básicas y elementos elementales de danza (*cou de pied, passé, pliés, battements, jetés, tendus, rond de jambres* ...). La danza debe ser comprendida y aplicada para ser competente en esta asignatura. Estudiaremos conceptos fundamentales y el vocabulario para el desarrollo de varias habilidades de movimiento: saltos, equilibrios y giros.

- En gimnasia rítmica: los alumnos realizarán pequeñas coreografías grupales con los elementos corporales de la gimnasia (giros, equilibrios y saltos gimnásticos), utilizando a la vez las técnicas elementales de los aparatos gimnásticos (cuerda, pelota, aro, mazas y cintas).

- En gimnasia artística realizaremos los elementos de suelo gimnástico comunes en gimnasia artística femenina y masculina (volteos, ruedas, apoyos invertidos y elementos de vuelo, entre otros). Y en las sesiones de seminario se trabaja el acrosport y el análisis de los elementos gimnásticos realizados.

5.4. Planificación y calendario

Calendario de sesiones presenciales y presentación de trabajos

SEMANA	PRÁCTICA	PRÁCTICA	SEMINARIO	TEORÍA	ACTIVIDADES EVALUACIÓN
--------	----------	----------	-----------	--------	---------------------------

26301 - Deportes rítmico-gimnásticos

1ª Semana	P1	P2		T1	
2ª Semana	P3	P4		T2	
3ª Semana	P5	P6		T3	
4ª Semana	P7	P8		T4	
5ª Semana	P9	P10	Semin. 1	T5	Coreografía de Pelota
6ª Semana	P11	P12	Semin. 2	T6	
7ª Semana	P13	P14	Semin. 3	T7	Coreografía de Cuerda
8ª Semana	P15	P16		T8	
9ª Semana	P17	P18	Semin. 4	T9	Coreografía de Aro
10ª Semana	P.19	P.20	Semin. 5	T10	
11ª Semana	P.21	P.22		T11	Concurso de Expresión
12ª Semana	P.23	P.24		T12	Coreografía de Cinta
13ª Semana	P.25	P.26		T 13	
14ª Semana	P.27	P.28		T14	Coreografía de Mazas. Evaluación práctica de Gimnasia Artística

26301 - Deportes rítmico-gimnásticos

15ª Semana				T 15	
Junio					Prueba global en la convocatoria oficial

5.5. Bibliografía y recursos recomendados

- Mayolas Pi, Carmen. Deportes rítmico-gimnásticos Zaragoza: Prensas Universitarias, 2011
- 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
- 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
- Estapé Tous, Elisa. La acrobacia en gimnasia artística : su técnica y su didáctica / Elisa Estapé Tous . - 1a. ed. Barcelona : INDE, 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
- 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
- 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
- Carrasco, Roland. Gymnastique aux agres : l'activité du débutant : programmes pédagogiques / Roland Carrasco . París : Vigot, 1989
- Crecente, M.. Cuaderno pedagógico de delicatessen Centro dramático de Aragón; Gobierno de Aragón, 2009
- 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
- Mandell, Richard D.. Historia cultural del deporte / Richard D. Mandell . Barcelona : Bellaterra, D.L. 1986
- Matamoro, Blas. El ballet. Madrid: Acento, 1998
- 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
- Durán, C. y Ballesteros, E. (1997). Los esquemas de acción en GRD. una propuesta para la sistematización de la preparación física, Apuntes Educación Física y Deportes, (47): 60-66.