

26301 - Deportes rítmico-gimnásticos

Información del Plan Docente

Año académico: 2020/21

Asignatura: 26301 - Deportes rítmico-gimnásticos

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

Materia: ---

1. Información Básica

1.1. Objetivos 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.

1.2. 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.

1.3. Recomendaciones para cursar la 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>

2. Competencias y resultados de aprendizaje

2.1. 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 Grado, se atenderán todas las competencias generales 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.
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.

2.2.Resultados de aprendizaje

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, 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.

2.3.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 y con actividades físicas que tengan base musical.

3.Evaluación

3.1.Tipo de pruebas y su valor sobre la nota final y criterios de evaluación para cada prueba

El estudiante deberá demostrar que ha alcanzado los resultados de aprendizaje previstos mediante las actividades de evaluación que se detallan a continuación.

Estas actividades de evaluación permiten evaluar las competencias del alumno.

Evaluación global

Los alumnos tienen una prueba global con diferentes pruebas teórico prácticas y trabajos que se realizarán de forma continuada en durante las sesiones.

- Si el estudiante asiste regularmente (85% o más de asistencia a las sesiones presenciales prácticas) o, en caso de no presencialidad, aprueba la entrega de evidencias de trabajo continuado, esas pruebas se realizarán o entregarán en la fecha que la profesora proponga durante el semestre.

- Si el estudiante no asiste regularmente a las actividades de aprendizaje (menos del 85% de asistencia a las prácticas) o no entrega evidencias del trabajo continuado, realizará o entregarán las pruebas teóricas y prácticas en la fecha de la prueba global del calendario oficial. La duración de la prueba es de unas cuatro horas.

Sistema de calificaciones

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).

Bloques de evaluación:

La calificación se obtendrá del resultado de promediar cada uno de los tres bloques que se indican, siempre que se supere el 5,0 en cada uno:

Bloque de la parte teórica (40%)

Trabajo teórico práctico (10%)

Examen escrito (30%)

Bloque de la parte práctica de gimnasia artística y actividades acrobáticas (20%).

Elementos obligatorios (10%)

Enlace gimnástico libre en suelo (10%)

Bloque de la parte práctica de gimnasia y actividades rítmicas y danza (40%).

Coreografías grupales con diferentes aparatos gimnásticos (la nota es individual) o, en caso de no presencialidad indicada por Decanato, coreografías individuales. Todas promediarán de la misma manera.

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

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).

Pruebas de evaluación:

Pasamos a detallar las pruebas:

Prueba 1: Elementos obligatorios de gimnasia artística

El alumno debe realizar cuatro elementos gimnásticos que se indicarán durante las sesiones siendo, entre ellos, la rueda lateral y el apoyo invertido y mantener. Puede elegir el tipo de colchoneta para su realización o hacerlo en el suelo, y también puede utilizar el trampolín y la quitamiedos.

Prueba 2: Enlace de elementos acrobáticos de gimnasia artística

El alumno elige 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, coordinaciones de aparato de gimnasia rítmica y actividades con base musical

Se realizan coreografías grupales con aparatos gimnásticos. En ellas se deben incorporar 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 y la danza. Se trabajarán y expondrán otras actividades rítmicas con base musical. La nota es individual teniendo en cuenta el trabajo en grupo.

Prueba 4: Examen escrito

Consistirá en preguntas tipo test y cortas de los dos bloques de contenidos. Las preguntas versarán sobre los contenidos teóricos y prácticos de la asignatura. Si el alumno no asiste con regularidad o no aprueba las evidencias de un trabajo continuado (en caso de no presencialidad indicada desde Decanato), en el examen se añadirán preguntas a desarrollar.

Prueba 5: Trabajo escrito

Consistirá en un trabajo escrito, presentado de forma online en formato pdf, referente a un tópico de los contenidos teóricos y prácticos de la asignatura. El estudiante realizará una búsqueda bibliográfica para el marco teórico y aplicará los conocimientos en ejercicios prácticos.

A los alumnos que asistan regularmente se les propondrán durante las sesiones prácticas una o más actividades de evaluación que serán voluntarias y subirán hasta la nota del bloque de contenido con el que estén relacionadas.

No se guardan notas para las siguientes convocatorias.

4. Metodología, actividades de aprendizaje, programa y recursos

4.1. 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 la profesora, 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 guiado del alumno de las posibilidades didácticas de las técnicas gimnásticas, analizando las actividades de enseñanza-aprendizaje, y evidenciando las ventajas del trabajo en grupo.

4.2. Actividades de aprendizaje

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

Sesiones teóricas (12 h): en caso de no poder realizarse de forma presencial, se realizarán a través del Google Meet de forma preferentemente sincrónica.

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

- 1.1. Orígenes
- 1.2. Las escuelas
- 1.3. Evolución de las actividades gimnásticas
- 1.4. La Federación Internacional de Gimnasia (FIG)

Tema 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 gimnasia rítmica
- 2.5. Danza, movimiento y música
- 2.6. Las actividades y deportes rítmicos o con base musical

Tema 3. La Gimnasia rítmica

- 3.1. Grupos de elementos corporales y su metodología de enseñanza-aprendizaje
- 3.2. Aparatos y sus grupos técnicos, coordinaciones básicas y su metodología de enseñanza-aprendizaje
- 3.3. La gimnasia rítmica individual y de conjuntos
- 3.4. Aspectos reglamentarios de las competiciones
- 3.5. Bases psicopedagógicas de la gimnasia y actividades rítmicas

Tema 4. Gimnasia artística

- 4.1. Contexto histórico de la gimnasia artística
- 4.2. Bases psicopedagógicas de la gimnasia artística
- 4.3. Representación gráfica
- 4.4. Modalidad femenina y masculina de la gimnasia artística, el acrosport y el parkour
- 4.5. Progresiones de las técnicas básicas
 - Definición
 - Acciones Técnicas
 - Metodología
 - Errores
 - Ayudas

Sesiones prácticas (40 h), serán preferentemente presenciales. En caso de no poderse realizar de forma presencial, la profesora utilizará el Drive para subir grabaciones que presentará de forma asincrónica a los alumnos en el Moodle. También se utilizarán otro tipo de tareas que serán comunicadas desde Moodle para adquirir las competencias más prácticas.

Las actividades rítmico gimnásticas:

- Introducción a la danza.
- Técnicas corporales básicas de gimnasia rítmica: giros, saltos y equilibrios.
- Técnicas de aparato: pelota, cuerda, aro, cinta, mazas y material alternativo.
- Actividades físicas con base musical.
- Elementos acrobáticos básicos; volteos, apoyos invertidos y variantes, rueda y variantes, rondada y puentes, entre otros.
- Técnicas básicas de aparatos: barra equilibrios y salto potro.

Sesiones tipo seminario en pequeño grupo (8h), serán preferentemente presenciales.

- Progresiones, ayudas y errores más comunes
- Coreografías y técnicas acrobáticas grupales

4.3. Programa

El programa de la asignatura consta de sesiones teóricas, prácticas y de seminario relacionadas con la danza, la gimnasia rítmica, la gimnasia artística, las actividades físicas con base musical y las técnicas del acrosport.

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), una base de la normativa de competición y bases psicopedagógicas de la enseñanza aprendizaje de actividades relacionadas con estas disciplinas (metodología, progresiones de aprendizaje, errores y ayudas).

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 y actividades con base musical: teniendo en cuenta los elementos básicos corporales y de aparato, se realizarán pequeñas coreografías (preferiblemente grupales) con base musical.
- En gimnasia artística realizaremos elementos acrobáticos de suelo (volteos, ruedas y apoyos invertidos, entre otros), salto y barra de equilibrios. Analizaremos los elementos gimnásticos realizados para proponer metodologías de mejora concretas según los errores.

4.4. Planificación de las actividades de aprendizaje y calendario de fechas clave

Calendario de sesiones presenciales y presentación de trabajos

SEMANA	PRÁCTICA	PRÁCTICA	SEMINARIO	TEORÍA	ACTIVIDADES EVALUACIÓN
1ª Semana	P1	P2	Semin. 1	T1	
2ª Semana	P3	P4	Semin. 2	T2	
3ª Semana	P5	P6	Semin. 3	T3	
4ª Semana	P7	P8		T4	
5ª Semana	P9	P10		T5	Coreografía
6ª Semana	P11	P12		T6	
7ª Semana	P13	P14	Semin. 4	T7	Coreografía
8ª Semana	P15	P16	Semin. 5	T8	
9ª Semana	P17	P18	Semin. 6	T9	Coreografía
10ª Semana	P.19	P.20		T10	Trabajo escrito
11ª Semana	P.21	P.22	Semin. 7	T11	
12ª Semana	P.23	P.24	Semin. 8	T12	Coreografía

13ª Semana	P.25	P.26		T 13	Coreografía
14ª Semana	P.27	P.28		T14	Evaluación práctica de gimnasia artística
15ª Semana				T 15	
Junio					Prueba global en la convocatoria oficial

Para la docencia presencial o no presencial de esta asignatura seguiremos las indicaciones de Decanato.

4.5. 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 agers : l'activité du débutant : programmes pédagogiques / Roland Carrasco . Paris : 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
- Matamor, 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.