

26301 - Deportes rítmico-gimnásticos

Información del Plan Docente

Año académico: 2022/23

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.

Estos planteamientos y objetivos están alineados con los siguientes **Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)** de la Agenda 2030 de Naciones Unidas (<https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/>), de tal manera que la adquisición de los resultados de aprendizaje de la asignatura proporciona capacitación y competencia para contribuir en cierta medida a su logro.

- **Objetivo 3: Salud y bienestar.** La práctica de actividad física en general, en nuestro caso actividades rítmicas y gimnásticas, contribuyen a la mejora de la salud y del bienestar de la persona.
- **Objetivo 4: Educación de calidad.** En esta asignatura se ofrece a los futuros docentes de educación física las herramientas necesarias para realizar actividades de enseñanza aprendizaje motivadoras y de calidad para el alumno.
- **Objetivo 5: Igualdad de género.** Las actividades de danza y gimnasia rítmica, mayoritariamente femeninas, son realizadas y practicadas por igual por hombres y mujeres, integrando lo mejor de cada uno para realizar las coreografías grupales.

Tres de las sesiones de la asignatura estarán destinadas a desarrollar un proyecto titulado ¿Pongamos los ODS en danza?. El objetivo de este proyecto es que todos los alumnos, en pequeños grupos de trabajo, interpreten a través de la danza improvisada una acción que permita mejorar la sostenibilidad relacionada con uno de los 17 ODS. Cada grupo tiene un ODS seleccionado al azar. Deberá escoger una música y una calidad de movimiento para expresar una o varias acciones. En la tercera sesión se expondrán los pequeños montajes de danza improvisada al resto de la clase y se realizará una reflexión sobre lo vivenciado.

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://psfunizar10.unizar.es/br13/egAsignaturas.php?codigo=26301>

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 de 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 durante las sesiones.

- Si el estudiante asiste regularmente (85% o más de asistencia a las sesiones presenciales prácticas) 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) 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. El estudiante que no asiste con regularidad no tendrá opción a los trabajos voluntarios para subir nota.

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).

El fraude o plagio total o parcial en cualquiera de las pruebas de evaluación dará lugar al suspenso de la asignatura con la mínima nota, además de las sanciones disciplinarias que la comisión de garantía adopte para estos casos. Para un conocimiento más detallado sobre el plagio y sus consecuencias se solicita consultar:
<https://biblioteca.unizar.es/propiedad-intelectual/propiedad-intelectual-plagio#Que>

Bloques de evaluación:

La calificación se obtendrá del resultado de promediar como se indica cada uno de los tres bloques que se citan a continuación siempre que se supere el 5,0 en cada uno:

Bloque del contenido teórico-práctico (40%).

Bloque de la parte práctica de gimnasia artística y actividades acrobáticas (30%).

Elementos obligatorios (15%).

Enlace gimnástico libre en suelo (15%).

Bloque de la parte práctica de gimnasia y actividades rítmicas y danza (30%).

Coreografías grupales e individuales con diferentes aparatos gimnásticos (la nota es individual).

Para los alumnos que asisten regularmente (un 85% o más de las sesiones prácticas) se admitirá una nota igual o superior a 4,5 en uno de los tres bloques de contenidos.

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 realiza cuatro elementos gimnásticos: la rueda lateral, el apoyo invertido mantenido, la quinta y un elemento de vuelo (rondada o paloma). Cada elemento se valora independientemente y promedia por igual para la nota de esta prueba.

Prueba 2: Enlace de elementos acrobáticos de gimnasia artística.

El alumno realiza siete elementos gimnásticos de forma enlazada sobre colchonetas según los requisitos de la prueba. Cada elemento tiene un valor de dificultad según una tabla de referencia. Se partirá de esa nota de dificultad y se restarán las faltas de ejecución.

Prueba 3: Coreografías grupales e individuales.

Se realizan coreografías grupales e individuales con aparatos gimnásticos. Tres de ellas serán presenciales y dos se presentarán en formato vídeo a través del Moodle. En ellas se deben incorporar los elementos obligatorios y los requisitos que previamente se han estipulado para cada aparato. Se valorará la variedad de elementos técnicos de aparato y corporales así como su ejecución, la coordinación con la música y la originalidad. La nota es individual teniendo en cuenta, en su caso, el trabajo en grupo.

Prueba 4: Examen escrito.

Consistirá en preguntas tipo test y cortas de los dos bloques de contenidos teóricos. Las preguntas versarán sobre los contenidos teóricos y prácticos de la asignatura. Si el alumno no asiste con regularidad, en el examen se añadirán preguntas a desarrollar.

Prueba 5: Trabajos.

A los alumnos que asistan regularmente se les propondrán varias actividades de evaluación que serán voluntarias. Subirán la nota (máx. 1,0p) del apartado del bloque de contenido con el que estén relacionadas. Dichos trabajos escritos o en formato vídeo se entregarán a través de la plataforma Moodle.

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...

Las actividades formativas están compuestas por 60 horas presenciales, 15 de teoría y 45 de prácticas (unas en gran grupo y otra en grupos más reducidos tipo seminario), y 90 horas no presenciales donde el alumno estudiará los contenidos teórico-prácticos, realizará los trabajos y pruebas de evaluación solicitadas y practicará las actividades rítmico y gimnásticas.

Sesiones teóricas, presenciales.

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, presenciales.

Las actividades rítmico gimnásticas y de danza:

- 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.

Sesiones tipo seminario en pequeño grupo, presenciales.

Las actividades gimnástico acrobáticas.

- 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.
- Progresiones, ayudas y errores más comunes de los elementos acrobáticos y del acrosport.
- Coreografías y técnicas acrobáticas grupales.

En situación de alerta sanitaria, la docencia será presencial o no siguiendo las indicaciones de Decanato. En caso de no presencialidad se realizarán las adaptaciones necesarias. Las sesiones teóricas se realizarían sincrónicas.

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, plié, battement, jeté, tendu, rond de jambe...*). 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 con base musical.
- En gimnasia artística realizaremos elementos acrobáticos de suelo (volteos, ruedas y apoyos invertidos, entre otros), figuras de acrosport, 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

En la primera semana lectiva de la asignatura, la profesora comunicará por escrito o en Moodle los horarios de la asignatura, los horarios de tutoría, los contenidos, los criterios de evaluación, el desglose de tareas incluidas en la evaluación y el calendario de entrega de las mismas.

SEMANA	PRÁCTICA	SEMINARIO	TEORÍA	ACTIVIDADES EVALUACIÓN
1ª Semana	P1	P2	T1	

2ª Semana	P3	P4	T2	
3ª Semana	P5	P6	T3	
4ª Semana	P7	P8	T4	
5ª Semana	P9	P10	T5	Coreografía pelota
6ª Semana	P11	P12	T6	Trabajo voluntario
7ª Semana	P13	P14	T7	Coreografía cuerda
8ª Semana	P15	P16	T8	PONGAMOS LOS ODS EN DANZA
9ª Semana	P17	P18	T9	Coreografía aro
10ª Semana	P19	P20	T10	Trabajo voluntario
11ª Semana	P21	P22	T11	
12ª Semana	P23	P24	T12	
13ª Semana	P25	P26	T13	Coreografía cinta
14ª Semana	P27	P28	T14	Coreografía mazas Evaluación práctica de gimnasia artística (Obligatorios)
15ª Semana	P29	P30	T15	Evaluación práctica de gimnasia artística (Enlace gimnástico)
Junio				Prueba global en la convocatoria oficial

4.5. Bibliografía y recursos recomendados

<http://psfunizar10.unizar.es/br13/egAsignaturas.php?codigo=26301>