

| MÓDULO | MATERIA | CURSO | SEMESTRE | CRÉDITOS | TIPO |
|--|-----------------------------|-------|--|----------|-------------|
| FUNDAMENTOS Y MANIFESTACIONES BÁSICAS DE LA MOTRICIDAD | FUNDAMENTOS DE LOS DEPORTES | 3º | 2º | 4 | Obligatoria |
| VIRGINIA CATALINAS CONCA | | | virginiacata@ugr.es | | |
| GIMNASIA RÍTMICA | | | Dpto. Educación Física, 2ª planta, Facultad de educación y del deporte Despachos 211 Correo electrónico: virginiacata@ugr.es | | |
| | | | 1º SEMESTRE MIÉRCOLES 18:00 A 20:15 | | |
| | | | 2º SEMESTRE MIÉRCOLES: 16:30 A 17:45 Y 19:00 A 20:00 | | |
| GRADO EN EL QUE SE IMPARTE | | | OTROS GRADOS A LOS QUE SE PODRÍA OFERTAR | | |
| Doble Grado en Educación Primaria y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte | | | Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte | | |
| PRERREQUISITOS Y/O RECOMENDACIONES | | | | | |
| Tener los dominios básicos y conocimientos adecuados sobre: El manejo del ordenador (para búsquedas documentales y presentaciones escritas y visuales). | | | | | |
| BREVE DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS (SEGÚN MEMORIA DE VERIFICACIÓN DEL GRADO) | | | | | |
| <p>UD I: INTRODUCCIÓN A LA GIMNASIA RÍTMICA DEPORTIVA:</p> <p>En esta unidad se engloban los principales componentes de este deporte centrándose en la modalidad individual y en los elementos coreográficos que la componen; Técnica corporal de las dificultades, técnica de aparato, riesgos, maestrías y pasos rítmicos.</p> <p>Se pretende un acercamiento del alumno a la gimnasia rítmica proporcionando los conocimientos básicos del deporte para desarrollar capacidades que le permitan un buen análisis y síntesis de la especialidad deportiva, saber utilizar el</p> | | | | | |

material y equipamiento adecuado, conocer y actuar los principios éticos para un correcto ejercicio profesional y obtener un vocabulario específico de la especialidad deportiva para una buena comunicación oral y escrita.

UD II: ENTRENAMIENTO DE LA GIMNASIA RÍTMICA DEPORTIVA:

Esta unidad se centra en dotar al alumno de las capacidades para el desarrollo de las clases y entrenamientos dirigidos al deportista, tipos de calentamientos específicos, funcionamiento fisiológico (principalmente en el trabajo de la flexibilidad), capacidades físicas más importantes de la gimnasia rítmica, desarrollo de preparaciones físicas específicas y por último creación de sesiones en función del desarrollo motor de los niños y niñas, ya que es un deporte con una iniciación muy temprana.

También en esta unidad se da un enfoque multidisciplinar, promoviendo principalmente la creación de hábitos perdurables en la actividad física y el deporte. Se proporcionarán diferentes herramientas para la adquisición de capacidades para planificar, desarrollar y controlar los entrenamientos en sus distintos niveles, identificar los riesgos que se derivan para la salud de prácticas inadecuadas, evaluar la condición física de los deportistas así como prescribir ejercicio físico para la mejora del rendimiento y la salud, como aplicar principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales a través del entrenamiento deportivo.

UD III: GIMNASIA RÍTMICA MODALIDAD DE CONJUNTOS:

Esta unidad se centra en la modalidad de conjuntos y sus elementos más importantes, intercambios, colaboraciones y composición coreográfica. También se estudia la creación de fichas técnicas como herramienta indispensable en este deporte.

El desarrollo de esta unidad didáctica es eminentemente práctico, promoviendo así la capacidad de trabajo en equipo a través de actividades en las que pondera una autonomía del aprendizaje, y la propia capacidad de búsqueda y gestión de la información. La resolución de problemas, la adaptación a nuevas situaciones, el aprendizaje autónomo y el trabajo por proyectos priman en esta unidad proporcionando al alumno las herramientas necesarias para la posterior inserción laboral en diferentes ámbitos debido a la transversalidad y conexión con la que se trabaja defendiendo la concepción de los actuales planes de estudios entre facultades.

COMPETENCIAS GENERALES Y ESPECÍFICAS

CG1; CGI.3; CGI.6; CGP.1; CGP.3, CGP.5; CGS.1; CGS.4, CPC.4; CPC.5; CPI.3, CPEI.4; CPEAE.1; CPEAE.2.
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS: CEPAD.1, CEPAD.2, CEPAD. 3, CPEAFS.2

OBJETIVOS (EXPRESADOS COMO RESULTADOS ESPERABLES DE LA ENSEÑANZA)

1. Obtener un conocimiento general de la gimnasia rítmica como deporte olímpico; modalidades y aparatos.
2. Conocer los componentes coreográficos en las modalidades individual y de conjunto y saber identificarlos, desarrollando un vocabulario específico en la materia.
3. Adquirir herramientas para el acceso y gestión de la información.
4. Diseñar y planificar sesiones en función del desarrollo motor de los/las gimnastas.
5. Saber utilizar los recursos y materiales necesarios, así como también aplicar los conocimientos fisiológicos en el desarrollo de las sesiones.
6. Desarrollar la capacidad de adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas durante las sesiones.
7. Aplicar los conocimientos adquiridos en el desarrollo de una composición coreográfica.
8. Fomentar la cohesión del grupo a través de propuestas rítmicas de conjuntos que potencian el aprendizaje creativo motor.
9. Identificar los riesgos de una mala práctica de actividad física y transmitir y crear nuevos hábitos saludables y sostenibles entre los gimnastas.



10. Identificar las deducciones de ejecución artística y técnica y crear programas de enseñanza y entrenamiento para su mejora.

TEMARIO DETALLADO DE LA ASIGNATURA

TEMARIO TEÓRICO:

UD I: INTRODUCCIÓN A LA GIMNASIA RÍTMICA DEPORTIVA:

- Tema 1. GIMNASIA RÍTMICA: DEPORTE OLÍMPICO DESDE 1984.
- Tema 2. TÉCNICA CORPORAL Y EJECUCIÓN TÉCNICA.
- Tema 3. TÉCNICA DE APARATO.
- Tema 4. PASOS RÍTMICOS.
- Tema 5. RIESGOS Y MAESTRÍAS.

UD II ENTRENAMIENTO DE LA GIMNASIA RÍTMICA DEPORTIVA:

- Tema 1. CALENTAMIENTOS GENERALES Y ESPECÍFICOS.
- Tema 2. CAPACIDADES FÍSICAS Y DISEÑOS DE ENTRENAMIENTO EN LA GRD.
- Tema 3. FISIOLOGÍA EN EL TRABAJO DE FLEXIBILIDAD.
- Tema 4. GIMNASIA RÍTMICA Y DESARROLLO MOTOR.
- Tema 5. DISEÑO DE PREPARACIONES FÍSICAS ESPECÍFICAS.

UD III GIMNASIA RÍTMICA MODALIDAD DE CONJUNTOS:

- Tema 1. MODALIDAD DE CONJUNTOS.
- Tema 2. INTERCAMBIOS.
- Tema 3. COLABORACIONES.
- Tema 4. COMPOSICIÓN COREOGRÁFICA.
- Tema 5. EJECUCIÓN ARTÍSTICA

CONTENIDOS TRANSVERSALES: Igualdad de derechos de oportunidades, rechazando la discriminación de las personas por razón de sexo o cualquier otra circunstancia personal o social, el desarrollo sostenible y su contribución desde la actividad física, el bienestar personal y hábitos de vida sostenible desde la gimnasia rítmica y el desarrollo del sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad de aprender a aprender.

TEMARIO PRACTICO:

Seminarios/Talleres

- Diseño de sesiones de entrenamiento.
- Diseño de preparaciones físicas específicas.
- Simulaciones docentes.
- Composición coreográfica y proyectos creativos.
- Talleres de aplicación de los contenidos del programa.

Prácticas de Campo

- Práctica 1. Técnica corporal: saltos, giros y equilibrios.
- Práctica 2. Técnica de aparato: pelota, aro, mazas, cinta y cuerda.
- Práctica 3. Calentamientos generales y específicos.
- Práctica 4. Trabajo de flexibilidad.



- Práctica 5. Métodos de entrenamiento en la GRD.
- Práctica 6. Pasos rítmicos: trabajo del ritmo, y conocimiento de diferentes tipos de baile.
- Práctica 7. Creación de colaboraciones con aparatos.
- Práctica 8. Figuras coreográficas en la modalidad de conjuntos.

BIBLIOGRAFÍA

BIBLIOGRAFÍA FUNDAMENTAL:

- Albizu, S. M. (2001). *Fundamentos de la gimnasia rítmica: mitos y realidades*. Gymnos.
- Amengual, M., & Lleixà, T. (2011). La creatividad motriz en gimnasia rítmica deportiva en edad escolar motor Creativity and rhythmic gymnastics in school age. *International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 11(43), 548-563.
- Ávila-Carvalho, L., Lebre, E., & Ródenas, M. L. P. (2011). Estudio del valor artístico de los ejercicios de conjunto de Gimnasia Rítmica de la Copa del Mundo de Portimão 2007 y 2008/Study of the Artistic Value of the Group Exercises at the Portimão Rhythmic Gymnastics World Cup in 2007 and 2008. *Apunts. Educació física i esports*, (103), 68.
- Barta, A., & Duran, C. (1996). 1000 ejercicios y juegos de gimnasia rítmica deportiva. *Colección Deporte, Paidotribo, Barcelona, España*.
- Bobo, M., & Sierra, E. (1998). Gimnasia rítmica deportiva: adiestramiento e competición. *Santiago de Compostela: Lea*.
- Bompa, T. O. (2003). *Periodización. Teoría y metodología del entrenamiento*. Editorial Hispano Europea.
- Fairen, M. F., & Villarreal, J. M. B. (2009). El niño y el deporte. *Ene*.
- FIG (2020). *Código de puntuación 2016-2020*.
- FIG (2020). *Adjustements valid 2016-2020*.
- FIG (2020). *Help desk June 2017*.
- Hernández Díaz, P. E. (2007). Flexibilidad: evidencia científica y metodología del entrenamiento. *PubliCE Standard*.
- Llobet, A. C. (1998). *Gimnasia rítmica deportiva: Teoría y práctica*. Paidotribo.
- López-Benedicto, A., Franco, L., & Terreros, J. (1991). Gimnasia rítmica: evolución fisiológica y antropométrica en una temporada. *Archivos de medicina del deporte*, 8(30), 127-133.
- Mena Ramos, R. (2010). *Orientaciones metodológicas para desarrollar la preparación física (fuerza) en las gimnastas de Gimnasia Rítmica* (Doctoral dissertation, Tesis en opción al título de Maestría en Metodología del Entrenamiento. La Habana. ISCF "Manuel Fajardo").
- Ortega, A. M. (2005). Bases fisiológicas y metodológicas del entrenamiento de la flexibilidad. *Comunicaciones técnicas*, (1), 49.
- Seoane, Á. P. (2013). Influencia del ciclo menstrual en la flexibilidad en natación sincronizada. *AGON*, 3(2), 53-59.

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA:

- Evaluación y prescripción del ejercicio. (1996). Evaluación y prescripción del ejercicio (p. 278). Editorial Paidotribo.
- Prescripción de ejercicio físico para la salud. (2005). Prescripción de ejercicio físico para la salud (p. 488). Paidotribo Editorial.
- Determinantes de la práctica de actividad física. (2006). Determinantes de la práctica de actividad física. bases, fundamentos y aplicaciones (p. 272). Librería-Editorial Dykinson.
- Nutrición para la salud, la condición física y el deporte. (2003). Nutrición para la salud, la condición física y el deporte (p. 502). Editorial Paidotribo.
- Ejercicios desaconsejados en la actividad física. (2000). Ejercicios desaconsejados en la actividad física. detección y alternativas (p. 240). Inde.



ENLACES RECOMENDADOS

<http://www.rfegimnasia.es/>, <http://almudenacid.com/olympia/>, <http://www.fig-gymnastics.com/>,

METODOLOGÍA DOCENTE

| ACTIVIDAD FORMATIVA | % ECTS | CARÁCTER |
|---|--------|-------------|
| Clases presenciales con método expositivo | 10 | Obligatorio |
| Trabajos en pequeños grupos/seminarios | 15 | Obligatorio |
| Clases practicas | 60 | Obligatorio |
| Tutorías en pequeños grupos | 5 | Obligatorio |
| Tutorías individuales | 2 | Voluntario |
| Evaluación | 8 | Obligatorio |

Actividades en grupos:

Clases teóricas presenciales:

- Carácter: Obligatorio
- Descripción: Presentación en el aula de los conceptos fundamentales y desarrollo de los contenidos propuestos
- Propósito: Transmitir los contenidos de la materia motivando al alumnado a la reflexión, facilitándole el descubrimiento de las relaciones entre diversos conceptos y formarle una mentalidad crítica.

Clases prácticas presenciales:

- Carácter: Obligatorio

Descripción: Aplicación de los procesos de enseñanza y aprendizaje relacionados con los contenidos de las materias para la adquisición de las habilidades específicas de cada especialidad deportiva.

Seminarios y/o Trabajos en pequeños grupos:

- Carácter: Obligatorio

Descripción: Modalidad organizativa de los procesos de enseñanza y aprendizaje donde tratar en profundidad una temática relacionada con la materia y en los que el enfoque se centrará en la adquisición y aplicación específica de habilidades instrumentales sobre una determinada temática incorporando actividades basadas en la indagación, el debate, la reflexión y el intercambio.

- Propósito: Desarrollo en el alumnado de las competencias conceptuales e instrumentales/procedimentales de la materia.

Tutorías académicas y evaluación:

- Carácter: Obligatorio
- Descripción: manera de organizar los procesos de enseñanza y aprendizaje que se basa en la interacción directa entre el estudiante y el profesor
- Propósito: 1) Orientan el trabajo autónomo y grupal del alumnado, 2) profundizar en distintos aspectos de la materia y 3) orientar la formación académica-integral del estudiante.

Estudio y trabajo autónomo y en grupo:



- Descripción: a) Actividades (guiadas y no guiadas) propuestas por el profesor/a a través de las cuales y de forma individual o de forma grupal se profundiza en aspectos concretos de la materia posibilitando al estudiante avanzar en la adquisición de determinados conocimientos y procedimientos de la materia. b) Estudio individualizado de los contenidos de la materia. c) Actividades evaluativas (informes, exámenes, ...)
- Propósito: 1) Favorecer en el estudiante la capacidad para autorregular su aprendizaje, planificándolo, diseñándolo, evaluándolo y adecuándolo a sus especiales condiciones e intereses. 2) Favorecer en los estudiantes la generación e intercambio de ideas, la identificación y análisis de diferentes puntos de vista sobre una temática, la generalización o transferencia de conocimiento y la valoración crítica del mismo.

En todos los casos se aprovecharán los recursos tecnológicos disponibles para el intercambio de información y tutorización virtual permanente del alumnado.

EVALUACIÓN (INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y PORCENTAJE SOBRE LA CALIFICACIÓN FINAL, ETC.)

PORCENTAJES DE EVALUACIÓN

| | | | |
|-------------------------------|--------------------------|------------------|-----------------|
| 40% | 20% | 10% | 30% |
| EXÁMENES TEORICO-PRACTICOS | TRABAJOS INDIVIDUALES | CLASES PRACTICAS | EXAMEN PRACTICO |

Sera imprescindible la asistencia al 80% de las sesiones prácticas y teóricas para poder ser evaluado. Para poder promediar las partes, será imprescindible superar cada una por separado siendo el 5 la nota mínima para aprobar cada una de ellas.

DESCRIPCIÓN DE LAS PRUEBAS QUE FORMARÁN PARTE DE LA EVALUACIÓN ÚNICA FINAL ESTABLECIDA EN LA "NORMATIVA DE EVALUACIÓN Y DE CALIFICACIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD DE GRANADA"

PORCENTAJES DE EVALUACIÓN

| | |
|----------------------------|----------------|
| 60% | 40% |
| EXÁMENES TEORICO-PRACTICOS | EXAMEN TEÓRICO |

1. Elaboración y entrega de todos los trabajos y propuestas realizados en la modalidad A (sin exigencia de asistencia mínima).
2. Examen: El examen será teórico-práctico de toda la materia impartida, y se realizará en las fechas previstas por el Decanato.
3. El alumno debe solicitar la "evaluación final" en secretaría los primeros 10 días de haberse matriculado.
"Para que esta evaluación se lleve a cabo deben completarse los tres puntos mencionaos sin excepción"



ESCENARIO A (ENSEÑANZA-APRENDIZAJE PRESENCIAL Y NO PRESENCIAL)

ATENCIÓN TUTORIAL

HORARIO

MIÉRCOLES: 16:30 A 17:45 Y 19:00 A 20:00

HERRAMIENTAS PARA LA ATENCIÓN TUTORIAL

(ZOOM)

MEDIDAS DE ADAPTACIÓN DE LA METODOLOGÍA DOCENTE

- Realización de las clases prácticas por medio de directos que ofrece la Real federación española de gimnasia a través de las redes sociales y la ex finalista olímpica Almudena cid.
- Clases teóricas mediante videoconferencia.
- Juegos interactivos de análisis de situaciones deportivas.

MEDIDAS DE ADAPTACIÓN DE LA EVALUACIÓN (Instrumentos, criterios y porcentajes sobre la calificación final)

Convocatoria Ordinaria

HERRAMIENTAS: Kahoot, socrative, email, googleclasroom.

DESCRIPCIÓN: Los alumnos deberán superar todos los exámenes con al menos con un 5 para obtener la nota media.

PORCENTAJES DE EVALUACIÓN

| 60% | 30% | 10% |
|---|-----------------------|------------------|
| EXAMENES TEORICO-PRACTICOS | TRABAJOS INDIVIDUALES | CLASES PRACTICAS |
| https://view.genial.ly/5e9c16c1124e5b0d7bcffdb9/horizontal-infographic-diagrams-evaluacion-gimnasia-ritmica-2020 | | |

Convocatoria Extraordinaria

HERRAMIENTAS: Kahoot, socrative, email.

DESCRIPCIÓN: Los alumnos deberán superar todos los exámenes con al menos un con 5 para obtener la nota media.

PORCENTAJES DE EVALUACIÓN

| 60% | 40% |
|----------------------------|----------------|
| EXAMENES TEORICO-PRACTICOS | EXAMEN TEÓRICO |

Evaluación Única Final

HERRAMIENTAS: Kahoot, socrative, email.

DESCRIPCIÓN: Los alumnos deberán superar todos los exámenes con al menos un con 5 para obtener la nota media.



PORCENTAJES DE EVALUACIÓN

| | |
|----------------------------|----------------|
| 60% | 40% |
| EXAMENES TEORICO-PRACTICOS | EXAMEN TEÓRICO |

ESCENARIO B (SUSPENSIÓN DE LA ACTIVIDAD PRESENCIAL)

ATENCIÓN TUTORIAL

HORARIO

HERRAMIENTAS PARA LA ATENCIÓN TUTORIAL

MIÉRCOLES: 16:30 A 17:45 Y 19:00 A 20:00

(ZOOM)

MEDIDAS DE ADAPTACIÓN DE LA METODOLOGÍA DOCENTE

- Realización de las clases prácticas por medio de directos que ofrece la Real federación española de gimnasia a través de las redes sociales y la ex finalista olímpica Almudena cid.
- Clases teóricas mediante videoconferencia.
- Juegos interactivos de análisis de situaciones deportivas.

MEDIDAS DE ADAPTACIÓN DE LA EVALUACIÓN (Instrumentos, criterios y porcentajes sobre la calificación final)

Convocatoria Ordinaria

HERRAMIENTAS: Kahoot, socrative, email, googleclassroom.

DESCRIPCIÓN: Los alumnos deberán superar todos los exámenes con al menos con un 5 para obtener la nota media.

PORCENTAJES DE EVALUACIÓN

| | | |
|---|-----------------------|------------------|
| 60% | 30% | 10% |
| EXAMENES TEORICO-PRACTICOS | TRABAJOS INDIVIDUALES | CLASES PRACTICAS |
| https://view.genial.ly/5e9c16c1124e5b0d7bcffdb9/horizontal-infographic-diagrams-evaluacion-gimnasia-ritmica-2020 | | |

Convocatoria Extraordinaria



HERRAMIENTAS: Kahoot, socrative, email.

DESCRIPCIÓN: Los alumnos deberán superar todos los exámenes con al menos un 5 para obtener la nota media.

PORCENTAJES DE EVALUACIÓN

| | |
|----------------------------|----------------|
| 60% | 40% |
| EXAMENES TEORICO-PRACTICOS | EXAMEN TEÓRICO |

Evaluación Única Final

HERRAMIENTAS: Kahoot, socrative, email.

DESCRIPCIÓN: Los alumnos deberán superar todos los exámenes con al menos un 5 para obtener la nota media.

PORCENTAJES DE EVALUACIÓN

| | |
|----------------------------|----------------|
| 60% | 40% |
| EXAMENES TEORICO-PRACTICOS | EXAMEN TEORICO |

INFORMACIÓN ADICIONAL

