

# FUNDAMENTO DE LOS DEPORTES II: BALONMANO – BALONCESTO – GIMNASIA RÍTMICA

2018-2019

(Última actualización 30/05/2018)

(Aprobación del consejo de departamento 02/10/2018)

MÓDULO	MATERIA	CURSO	SEMESTRE	CRÉDITOS	TIPO
FUNDAMENTOS DE LOS DEPORTES	FUNDAMENTOS DE LOS DEPORTES II: BALONCESTO BALONMANO GIMNASIA RÍTMICA	3º	2º	12	OBLIGATORIA
<b>PROFESORES*</b>			<b>DIRECCIÓN COMPLETA DE CONTACTO PARA TUTORÍAS (Dirección postal, teléfono, correo electrónico, etc.)</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>BALONCESTO: Eduardo García Mármol</li> <li>BALONMANO: Dr. Emilio Villa González (Educación Física y Deportiva) <a href="https://directorio.ugr.es/static/PersonalUGR/*/show/512048b4fb6e759928a75dbf54740a70">https://directorio.ugr.es/static/PersonalUGR/*/show/512048b4fb6e759928a75dbf54740a70</a></li> <li>GIMNASIA RÍTMICA: VIRGINIA CATALINAS CONCA(Educación Física y Deportiva) <a href="http://directorio.ugr.es/static/PersonalUGR/*/show/4138c6539b290b29e1dcfe1756e9adde">http://directorio.ugr.es/static/PersonalUGR/*/show/4138c6539b290b29e1dcfe1756e9adde</a></li> </ul>			<p><b>Emilio Villa González</b> Facultad de Ciencias de Educación y Humanidades (Campus Melilla) Universidad de Granada Correo electrónico: <a href="mailto:evilla@ugr.es">evilla@ugr.es</a> <a href="https://prado.ugr.es/moodle/course/view.php?id=73991">https://prado.ugr.es/moodle/course/view.php?id=73991</a></p> <p><b>Virginia Catalinas Conca</b> Facultad de Ciencias de Educación y Humanidades (Campus Melilla) Universidad de Granada Correo electrónico: <a href="mailto:virginiacata@ugr.es">virginiacata@ugr.es</a></p> <p><b>Eduardo García Mármol</b> Facultad de Ciencias de Educación y Humanidades (Campus Melilla) Universidad de Granada Correo electrónico: <a href="mailto:eduardogarcia@ugr.es">eduardogarcia@ugr.es</a></p>		
			<b>HORARIO DE TUTORÍAS</b>		
			<p><b>EMILIO VILLA GONZÁLEZ</b> <u>Primer semestre</u> JUEVES: 9:00 – 13:00. Se ruega pedir cita previa por correo electrónico. <u>Segundo semestre</u> JUEVES: 9:00 – 13:00. Se ruega pedir cita previa por correo electrónico.</p>		

<sup>1</sup> Consulte posible actualización en Acceso Identificado > Aplicaciones > Ordenación Docente

(∞) Esta guía docente debe ser cumplimentada siguiendo la "Normativa de Evaluación y de Calificación de los estudiantes de la Universidad de Granada" (<http://secretariageneral.ugr.es/pages/normativa/fichasugr/ngc7121/>)



	<p><b>VIRGINIA CATALINAS CONCA</b> Martes y miércoles, de 10 a 12 horas. Se ruega pedir cita previa por correo electrónico.</p> <p><b>EDUARDO GARCÍA MÁRMOL</b> Tutorías: Primer semestre: Martes y Miércoles de 10:00 a 14:00 horas. Segundo semestre: Miércoles de 10:00 a 14:00 horas.</p>
<b>GRADO EN EL QUE SE IMPARTE</b>	<b>OTROS GRADOS A LOS QUE SE PODRÍA OFERTAR</b>
Doble grado en Educación Primaria y Ciencias de la Actividad Física y Deporte.	Doble grado en Educación Primaria y Ciencias de la Actividad Física y Deporte.
<b>PRERREQUISITOS Y/O RECOMENDACIONES (si procede)</b>	
Tener conocimientos adecuados y dominios básicos sobre: <ul style="list-style-type: none"> <li>• El manejo del ordenador (para búsquedas documentales y presenciales escritas y visuales).</li> </ul>	
<b>BREVE DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS (SEGÚN MEMORIA DE VERIFICACIÓN DEL GRADO)</b>	
<p>Parte I : BALONMANO</p> <p>UD I. Introducción al estudio del balonmano: Este bloque temático es un acercamiento al contenido de balonmano. En el primer tema se contextualiza dentro de los deportes de equipo. En el segundo tema se ofrece la oportunidad de adquirir una cultura mínima sobre el balonmano. En el tercer tema se procura dotar de las herramientas básicas necesarias para profundizar en su estudio. El cuarto tema trata sobre el reglamento y sus principales aplicaciones. Por último, en el quinto tema, se abordarán las posibles aplicaciones prácticas que desde el mundo de las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte pueden surgir.</p> <p>UD. II: Acercamiento teórico-práctico al estudio sobre los contenidos y medios individuales del juego: En esta Unidad Temática se aborda, desde una perspectiva teórico-práctica, el estudio de los elementos y medios individuales del juego de balonmano. Se establece un planteamiento progresivo, primero se trata las situaciones más simples en las que el jugador se familiariza y relaciona con los diferentes elementos que aparecen en el juego. Posteriormente, y siguiendo la lógica funcional del juego, aparecen situaciones más complejas en las que existe oposición.</p> <p>UD. III: Acercamiento teórico-práctico al estudio sobre los contenidos y medios colectivos del juego: Con esta Unidad Temática se completa el acercamiento a los contenidos del juego de balonmano. Una vez que se conocen los elementos técnicotácticos individuales del juego y se saben aplicar en sus diferentes contextos, el alumno está preparado para asimilar los contenidos colectivos. En este caso también se va a seguir en la</p>	



estructuración de contenidos la lógica funcional del juego, tanto en la aparición de los mismos, como en el tratamiento de las situaciones de aprendizaje.

## Parte II : BALONCESTO

UD I: Características generales y específicas del baloncesto. Características generales del baloncesto: estructura formal del juego. Características específicas del baloncesto: estructura funcional del juego. Fases del acto táctico. Factores y capacidades que determinan el rendimiento deportivo. Estructuración del juego en fases. Principios del juego. Estilo de juego. Contenidos del juego. Elementos de apoyo para el estudio teórico: terminología, simbología y representación gráfica.

UD II: Medios individuales del juego. El jugador y el balón. El uno contra cero (1 x 0). El jugador, el balón y un adversario. El uno contra uno atacante (1 x 1). El defensor contra un jugador con balón. El uno contra uno defensivo.

UD III: Medios tácticos colectivos de juego. El juego en superioridad. Características, principios de acción y formas de resolución básicas. El juego colectivo en igualdad numérica. Definición y descripción general básica de los Medios Tácticos Colectivos Grupales. Definición y descripción general básica de los Medios Tácticos Colectivos de Equipo.

UD IV: Reglas de juego. Definición del juego del baloncesto. Dimensiones y material. El equipo arbitral y sus obligaciones. Jugadores, sustitutos y entrenadores. Reglamentación del tiempo. Reglamentación del juego. Violaciones. Faltas personales. Faltas técnicas. Disposiciones generales. Procedimientos en los partidos oficiales.

UD V: La enseñanza del baloncesto en el contexto escolar. El proceso general de enseñanza del baloncesto. De la lógica funcional a la lógica didáctica. Principios del aprendizaje deportivo. La enseñanza en los centros escolares. Análisis de la realidad educativa. El baloncesto como contenido curricular de la asignatura de educación física en los centros escolares.

## Parte III: GIMNASIA RÍTMICA

### UD I: INTRODUCCIÓN A LA GIMNASIA RÍTMICA DEPORTIVA:

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.

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 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 mas 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.

En esta unidad se da un enfoque multidisciplinar, promoviendo principalmente la creación de hábitos perdurables en la actividad física y el deporte en diferentes poblaciones. 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 y el aprendizaje autónomo 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**

G1; 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)**

##### PARTE I: BALONMANO

1. Adquirir un conocimiento genérico del ámbito del balonmano en lo referente a reglamentación básica, historia, lógica interna del juego, etc.
2. Conocer de forma básica elementos y medios de ataque y defensa mínimos para el desarrollo del deporte y su posible aplicabilidad docente o científica.
3. Adquirir unas destrezas mínimas que permitan asegurar el perfil demostrativo del futuro profesor de E.F.
4. Adquirir destrezas mínimas como educador en ámbito de la formación en un deporte colectivo de cooperación-oposición como es el caso del balonmano.



5. Favorecer la creación de ideas, por parte del alumno, relacionadas con nuestro contenido concreto.

6. Permitir y favorecer la participación activa del alumno en su proceso de formación.

#### PARTE II: BALONCESTO

1. Conocer las características generales y específicas del baloncesto así como de los procesos involucrados en el comportamiento motor del jugador.

2. Adquirir un conocimiento de los medios táctico-técnicos individuales del juego

3. Adquirir un conocimiento general de los medios tácticos colectivos

4. Conocer el reglamento de juego

5. Adquirir unas nociones generales y básicas de la lógica didáctica de la enseñanza del baloncesto

6. Desarrollar una capacidad motriz suficiente para el desarrollo profesional como docente del baloncesto.

7. Desarrollar la capacidad para observar y corregir errores de tipo técnico y táctico.

8. Diseñar estrategias de intervención para paliar problemas observados en el juego de los niños.

9. Desarrollar la capacidad de autoaprendizaje en relación con los contenidos.

10. Fomentar el asentamiento de una actitud educativa ante la enseñanza del baloncesto.

#### PARTE III: GIMNASIA RÍTMICA DEPORTIVA

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 motriz 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 grupales que potencian el aprendizaje creativo motriz.

9. Identificar los riesgos de una mala práctica de actividad física y transmitir y crear nuevos hábitos saludables entre los gimnastas.



10. Distinguir entre programas de gimnasia rítmica enfocados a crear hábitos saludables en la práctica de actividad física para diferentes poblaciones y aquellos que se enfocan hacia el rendimiento deportivo.

## **TEMARIO DETALLADO DE LA ASIGNATURA**

TEMARIO TEÓRICO:

### PARTE I: BALONMANO

Tema 1: Introducción a los fundamentos de los deportes colectivos y su aplicación en el desarrollo de tareas aplicadas a la enseñanza del balonmano.

Tema 2: Evolución y desarrollo histórico del balonmano.

Tema 3: Simbología y terminología específica.

Tema 4: Conceptos generales del juego de balonmano y su aplicación en el ámbito de las Ciencias del Actividad Física y el Deporte.

Tema 5: Análisis de los protagonistas implicados en la fase de ataque y las intenciones tácticas del juego.

Tema 6: Conceptos técnico-tácticos relacionados con el jugador atacante.

Tema 7: Conceptos técnico-tácticos relacionados con el jugador defensor.

Tema 8: Conceptos técnico-tácticos relacionados con el puesto específico del portero.

Tema 9: Análisis de los medios elementales.

Tema 10: Análisis de los medios simples.

Tema 11: Análisis de los medios tácticos básicos.

Tema 12: Análisis de los medios tácticos inmediatos.

Tema 13: Análisis de los medios tácticos preventivos.

Tema 14: La correlación de las fases del juego, como introducción al juego colectivo complejo.

### PARTE II: BALONCESTO

Tema 1. Características generales y específicas del baloncesto.

Tema 2. Elementos de apoyo para el estudio teórico.

Tema 3. El jugador y el balón. El uno contra cero (1 x 0).



Tema 4. El jugador, el balón y un adversario. El uno contra uno atacante atacante.

Tema 5. El defensor contra un jugador con balón. El uno contra uno defensivo.

Tema 6. El ataque en superioridad numérica.

Tema 7. Los medios tácticos colectivos grupales atacantes.

Tema 8. Los medios tácticos colectivos de equipo.

Tema 9. El reglamento de juego.

Tema 10. La enseñanza del baloncesto en el entorno escolar.

### PARTE III: GIMNASIA RÍTMICA

#### UD I: INTRODUCCIÓN A LA GIMNASIA RÍTMICA DEPORTIVA:

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

#### 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. DISEÑO DE FICHAS.

#### TEMARIO PRÁCTICO:

##### PARTE I: BALONMANO I

Bases prácticas del balonmano adaptado: bm 3x3

Sesiones Individuales:

Fase de control: Adaptación, manejo/desposesión

Fase de finalización: Pase, recepción/interceptación



Fase de enlace: Desplazamiento, bote, finta/Marcaje, quite  
Fase de finalización: Lanzamiento/blocaje

Sesiones colectivas:

Fase contraataque/repliegue

Fase realización sistema de juego. Medios elementales, medios inmediatos.

Fase realización sistema de juego. Medios simples

Fase realización sistema de juego. Medios básicos, medios preventivos.

Balonmano adaptado.

## PARTE II: BALONCESTO

Modificación de los elementos estructurales y repercusiones sobre la dinámica del juego.

Medios táctico-técnico individuales del juego de uno contra cero.

Medios táctico-técnico individuales del uno contra uno atacante.

Medios táctico-técnico individuales del uno contra uno defensivo.

Situaciones en superioridad numérica.

El juego en igualdad numérica.

Medios tácticos colectivos.

## PARTE III: GIMNASIA RITMICA

Seminarios/Talleres

- Diseño de sesiones de entrenamiento.
- Diseño de preparaciones físicas específicas.
- Simulaciones docentes.
- Composición coreográfica.
- Diseño de fichas.

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:

#### PARTE I: BALONMANO

- Antón, J.L. (2001). Balonmano recreativo para todos y en cualquier lugar. Madrid. Gymnos.
- Antón, J.L.; Chiroso, L.J.; Ávila, F.M.; Oliver, J.F. y Sosa, P.I. (2000). Balonmano. Alternativas y factores para la mejora del aprendizaje. Madrid. Gymnos.
- Antón, J.L. (1990). Balonmano, fundamentos y etapas en el aprendizaje. Madrid. Gymnos.
- Barcenas, D. y Román, J.D. (1991). Balonmano. Técnica y metodología. Madrid. Gymnos.
- Bayer, C. (1986). La enseñanza de los juegos deportivos colectivos. Barcelona. Hispano Europea.
- Bayer, C. (1982). Técnica de balonmano, la formación del jugador. Barcelona. Hispano Europea.
- Bonnefoy, G.; Lahuppe, H. y Né, R. (1997). Sports collectifs. Jouer en équipe. Colléges et Lycées. Handball y Volley-Ball. París. Éditions Actio.
- Cercel, P. (1980). Balonmano. Ejercicios para las fases del juego. Bucarest. Sports-Turism.
- Chiroso, L.J. (1997). Modelo de iniciación en balonmano. Jornadas de actualización en Educación Física. Sevilla.
- Mariot, J. (1996). Balonmano. De la escuela a las asociaciones deportivas. Lérida. Agonos.
- Martini, K. (1980). O andebol. Técnica, táctica y metodología. Lisboa. Europa-América.
- Muller, M.; Gersts-stein, H.; Kozang, G. y Kozang, B (1996). Balonmano, entrenarse jugando. Barcelona. Paidotribo.
- Né, R.; Bonnefoy, G. y Lahuppe, H. (2000). Enseñanza del balonmano para jugar en equipo. Barcelona. Inde.
- Román, J.D.; Sánchez, F. y Torrecusa, L.C. (1988). El niño y la actividad física y deportiva. Iniciación al balonmano. Madrid. Gymnos.
- Román, J.D.; Sánchez, F. y Torrecusa, L.C. (1988). Guía metodológica. Iniciación al balonmano. Madrid. FEBM.
- Rodríguez, D.; García, A.; Ruiz, F. y Casado, C. (2001). La iniciación al balonmano en el medio escolar.
- En Ruiz, F.; García, A. y Casimiro, A. Nuevas tendencias metodológicas. La iniciación deportiva basada en los deportes colectivos. Madrid. Gymnos.
- Varios (1991). Balonmano. Madrid. COE.

#### PARTE II: BALONCESTO

- Alarcón, F. (2008). Incidencia de un programa de entrenamiento para la mejora táctica colectiva del ataque posicional de un equipo de baloncesto masculino. Tesis doctoral no publicada. Universidad de Granada.
- Cárdenas, D. y Pintor, D. (2001). La iniciación al baloncesto en el medio escolar. En F. Ruiz, A. García y



- J. Casimiro, la iniciación deportiva basada en los deportes colectivos. Madrid, Editorial Gymnos.
- Cárdenas, D., Piñar, M.I. y Vaquero, C. (2001). Minibasquet ¿Un deporte adaptado a los niños? *Clinic*: octubre, 4-11.
- Torres Martín, C. (coord). (2006). La formación del educador deportivo en baloncesto. Sevilla: Wanceulen.
- Del Río, M. (1998). Metodología del baloncesto. Barcelona: Paidotribo.
- Giménez, F.J. y Sáenz-López, P. (1999). Aspectos teóricos y prácticos de la iniciación al baloncesto Huelva: Diputación de Huelva.
- Jordane, F. y Martín, J. (1999). Baloncesto. Bases para el alto rendimiento. Barcelona: Hispano Europea.
- Federación Española de Baloncesto. (2008). Reglas oficiales de baloncesto. Madrid: FEB.
- Giménez F. J. y Sáenz-López P. (1999). Aspectos teóricos y prácticos de la iniciación al baloncesto/ Huelva: Diputación Provincial de Huelva.

### PARTE III: GIMNASIA RITMICA

- 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 *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 (2016). *Código de puntuación 2016-2020*.
- 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

### PARTE I: BALONMANO

- [www.rfebm.net](http://www.rfebm.net)
- [www.asobal.es](http://www.asobal.es)
- [www.ihf.org](http://www.ihf.org)

### PARTE II: BALONCESTO

Federación Española de Baloncesto Información de selecciones nacionales, reglas baloncesto FIBA 2004 (en sección árbitros), sección para entrenadores.

Canastad3.com Nueva página de Baloncesto que muestra todos los detalles del basket mediante animaciones; desde el propio juego, entrenamiento, arbitraje, "scouting", etc.

Baloncesto formativo Una web, dedicada exclusivamente a los entrenadores de categorías inferiores. Hay de todo: publicaciones recomendadas, links... Su autor es el profesor argentino Pablo Alberto Esper Di Cesare, autor del libro "Baloncesto Formativo" en formato digital, completamente gratuito y de gran interés. Incluye una biblioteca virtual y una interesantísima colección de artículos de diferentes autores.

### PARTE III: GIMNASIA RÍTMICA

[www.fitrit.com](http://www.fitrit.com), [www.rfegimnasia.es](http://www.rfegimnasia.es), [www.fig-gymnastics.com](http://www.fig-gymnastics.com), <http://almudenacid.com/olympia/>.



## METODOLOGÍA DOCENTE

PARTE I y II: BALONCESTO y BALONMANO:

Actividad Formativa	%ECTS	Carácter
Clases presenciales con método expositivo	10	Obligatorio
Trabajos en pequeños grupos	15	Obligatorio
Clases prácticas	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.**

### **SISTEMA DE EVALUACIÓN DE LA ASIGNATURA DEPARTE DE BALONMANO**

La clases de carácter teórico-práctico son obligatorias, y será un requisito indispensable para aprobar la asignatura, teniendo en cuenta que se necesita al menos un 80% de asistencia en la asignatura.

Contenido	(%)
Exposición/Presentación de trabajo grupal en clase presencial	10%
Documento de sesión de UD de Balonmano y vídeo-sesión sobre contenidos asignados	10%
Sesión-simulación práctica en clase real sobre asignación de contenidos de Balonmano.	30%
Exámen Final de la asignatura	50%

*\*Se necesitará al menos la puntuación de 5,00 sobre 10,00 en el exámen teórico para aprobar la asignatura.*

Para presentación del *trabajo grupal en clase*:

- Todos los participantes deberán de participar por igual durante la exposición de contenidos en clase.
- En todo momento el profesor podrá realizar diversas preguntas sobre el tema expuesto.
- El PPT deberá de realizarse OBLIGATORIAMENTE mediante la Diapositiva Maestra realizada por el profesor.
- Durante la presentación teórica de los contenidos, el alumnado podrá/deberá de poner vídeos tutoriales grabados con antelación donde de manera gráfica se explicarán los contenidos asignados. Este apartado está abierto a la creatividad del alumnado.

Para *UD* sobre contenidos asignados:



- Subida de UD a la plataforma PRADO en horario anterior a la clase teórica.

Para *vídeo-sesión* sobre contenidos asignados:

- Subida a la plataforma PRADO del Vídeo (si existe problema entregar en clase el vídeo)
- El formato de vídeo debe de ser compatible con la plataforma PRADO (ejem. .Avi.).
- Se podrá utilizar un editor de vídeo para la edición avanzada del vídeo tutorial de contenidos.

Para *la simulación práctica* sobre contenidos asignados:

- Se evaluará al alumnado mediante la evaluación de rúbrica objetiva.
- Se podrá realizar una puesta en común final con posibles preguntas del profesor.
- Todos los componentes del grupo deberán de colaborar por igual. De no ser así, la nota se verá afectada.



**PROGRAMA DE ACTIVIDADES**

Primer cuatrimestre	Temas del temario	Actividades presenciales					Actividades no presenciales	
		Sesiones teóricas (horas)	Sesiones prácticas (horas)	Seminarios prácticos (horas)	Tutorías colectivas (horas)	Exámenes (horas)	Estudio y trabajo individual del alumno y trabajo en grupo (horas)	
1ª SEMANA								
2ª SEMANA								
3ª SEMANA								
4ª SEMANA								
5ª SEMANA								
6ª SEMANA								
7ª SEMANA								
8ª SEMANA								
9ª SEMANA								
10ª SEMANA								
11ª SEMANA								
12ª SEMANA								
13ª SEMANA								
14ª SEMANA								
15ª SEMANA								
<b>Total horas</b>								<b>120</b>



### PARTE III: GIMNASIA RITMICA

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.
- Objetivos:
  1. Transmitir los contenidos de la materia motivando al alumno a la reflexión.
  2. Desarrollar la capacidad de acceso y gestión de la información, además de destrezas informáticas y telemáticas para ello.
  3. Adquirir la capacidad de análisis y síntesis de la información.

##### Trabajos en pequeños grupos/ seminarios:

- Carácter: Obligatorio.
- Descripción: Desarrollo de actividades formativas encaminadas hacia un aprendizaje por descubrimiento guiado.
- Objetivos:
  1. Lograr una buena comunicación tanto oral como escrita y una buena capacidad de crítica y autocrítica.
  2. Fomentar el trabajo en equipo, y la autonomía en el aprendizaje.
  3. Desarrollar competencias para la resolución de problemas y el aprendizaje autónomo.

##### Clases practicas:

- Carácter: Obligatorio.
- Descripción: Aplicación de los procesos de enseñanza y aprendizaje relacionados con los contenidos de la materia para la adquisición de las habilidades específicas de la especialidad deportiva.



- **Objetivos:**

1. Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad.
2. Identificar los riesgos que se derivan para la salud de una práctica de actividad física inadecuada.
3. Diseñar, desarrollar y evaluar procesos de enseñanza aprendizaje de habilidades específicas deportivas con atención a las características individuales.
4. Analizar gestos técnicos detectando los errores básicos descubriendo las posibles causas que lo provocan.

**Tutorías en pequeños grupos:**

- **Carácter:** Obligatorio.
- **Descripción:** Ayuda a los estudiantes en el proceso de enseñanza-aprendizaje guiado profundizando en los conceptos de la materia.
- **Objetivos:**
  1. Favorecer la interacción profesor-alumnado para un mejor proceso de aprendizaje.
  2. Crear una base de criterios de crítica y autocrítica constructiva.
  3. Promover el análisis y síntesis de los diferentes contenidos proporcionando diferentes puntos de vista y transversalidad de la materia.

**Tutorías individuales:**

- **Carácter:** Obligatorio.
- **Descripción:** Ayuda a los estudiantes en el proceso de enseñanza-aprendizaje guiado de una forma individualizada, profundizando en los conceptos de la materia.
- **Objetivos:**
  1. Orientar al alumno hacia un mejor aprendizaje de la materia.
  2. Proporcionar recursos y materiales hacia un mejor conocimiento.
  3. Crear un ambiente individualizado y adaptado a las necesidades propias del alumno en su proceso de aprendizaje.

**Evaluación:**

- **Carácter:** Obligatorio.
- **Descripción:** Aplicación de los sistemas de evaluación adecuados para una valoración de los procesos de enseñanza-aprendizaje.
- **Objetivos:**
  1. Establecer criterios de evaluación adecuados las competencias de la materia.
  2. Ofrecer diferentes herramientas de evaluación y autoevaluación.
  3. Lograr en el alumnado una capacidad de crítica y autocrítica adecuada a las competencias requeridas en la materia.

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

NCG112/3: Modificación de la Normativa de Evaluación y



de Calificación de los estudiantes de la Universidad de Granada. Aprobado en la sesión ordinaria del Consejo de Gobierno de 26 de octubre de 2016),

#### EVALUACIÓN CONTINUA.

Dado que la asignatura Fundamentos de los deportes I está constituida por tres partes diferenciadas, cada uno de los deportes que la componen, se aplicará un porcentaje equitativo a cada uno de ellos, correspondiente a un 33.33% de la calificación.

Los criterios de evaluación comunes se establecen a continuación:

Evaluación de contenidos teóricos (entre un 40% y un 60%) según deporte, pudiendo incluir pruebas de diferentes tipos:

- De evaluación de contenidos (controles o exámenes)
- Trabajos de desarrollo o análisis, tanto individuales como grupales
- Portfolio

La evaluación de contenidos prácticos entre un (60 y un 40%) según deporte, pudiendo incluir actividades de diferentes tipos:

- Organización y exposición de sesiones prácticas (ej: sport education)
- Observación y análisis de sesiones prácticas, entrenamientos o vídeos
- Aplicación de contenidos teóricos o prácticos
- Talleres prácticos
- Realización de actividades prácticas individuales o en grupo.

En todos los deportes habrá que superar por separado los contenidos teóricos y prácticos con una calificación mínima de 5p.

En el último apartado se incluye detalladamente la evaluación de cada una de las modalidades deportivas implicadas. (Siempre respetando los aspectos generales antes indicados).

#### **INFORMACIÓN ADICIONAL**



PARTE III: GIMNASIA RÍTMICA

CALIFICACIÓN %	SISTEMA DE AVALUACIÓN	COMPETENCIAS
30%	Presentación de trabajos y proyectos	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Capacidad de organización y planificación. ☐</li> <li>-Comunicación oral y escrita. ☐</li> <li>-Capacidad de toma de decisiones de forma autónoma.</li> <li>-Autonomía en el aprendizaje</li> <li>-Motivación por la calidad</li> <li>-Capacidad de aplicar los conocimientos a la práctica. ☐</li> <li>-Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, a los diferentes campos de la A.F. y D.</li> </ul>
40%	Pruebas de ejecución de tareas reales o simuladas	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Comunicación oral y escrita. ☐</li> <li>-Capacidad de toma de decisiones de forma autónoma. ☐</li> <li>-Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, a los diferentes campos de la A.F. y D.</li> <li>-Ejecutar suficientemente las técnicas básicas de la gimnasia rítmica. ☐</li> <li>-Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad. ☐</li> <li>-Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de entrenamiento y de actividades físico deportivas. ☐</li> <li>-Diseñar y dirigir tareas progresivas para el aprendizaje de las habilidades específicas deportivas en el ámbito recreativo, educativo y de iniciación deportiva ☐</li> <li>-Ejecutar suficientemente las técnicas básicas de la gimnasia rítmica</li> </ul>
10%	Actividades académicas a las que les corresponde un porcentaje de	-Motivación por la calidad



	la calificación	
10%	Proyecto creativo	-Capacidad de organización y planificación ☑ -Destrezas informáticas y telemáticas ☑ -Capacidad de trabajo en equipo - -Autonomía en el aprendizaje ☑ -Capacidad de creatividad -Motivación por la calidad ☑ -Capacidad de aplicar los conocimientos a la práctica.
10%	Pruebas escritas objetivas de elección, Autoevaluación.	-Capacidad de trabajo en equipo -Capacidad de aplicar los conocimientos a la práctica.

**Evaluación única final:** podrán acogerse aquellos estudiantes que no puedan cumplir con el método de evaluación continua por motivos laborales, estado de salud, discapacidad, programas de movilidad o cualquier otra causa debidamente justificada que les impida seguir el régimen de evaluación continua. Para acogerse a la evaluación única final, el estudiante, en las dos primeras semanas de impartición de la asignatura o en las dos semanas siguientes a su matriculación si ésta se ha producido con posterioridad al inicio de la asignatura, lo solicitará, a través del procedimiento electrónico, al Director del Departamento (Artículo 8).

**Evaluación extraordinaria por Tribunal:** El estudiante que desee acogerse al procedimiento de evaluación por Tribunal deberá solicitarlo al Director del Departamento mediante escrito. La solicitud deberá presentarse con una antelación mínima de quince días hábiles a la fecha del inicio del periodo de pruebas finales de cada convocatoria, renunciando a las calificaciones obtenidas mediante realización de las distintas pruebas de la evaluación continua. En el caso de asignaturas de grado con docencia compartida por varios Departamentos, el estudiante dirigirá la solicitud a cualquiera de ellos, debiendo resolverse por el Director/a del Departamento al que se dirige la solicitud. El procedimiento de evaluación por tribunal sólo será aplicable a las pruebas finales (Artículo 10).

**Evaluación del alumnado con discapacidad u otras necesidades específicas de apoyo educativo (NEAE):** En el caso de estudiantes con discapacidad u otras necesidades específicas de apoyo educativo, las pruebas de evaluación deberán adaptarse a sus necesidades, de acuerdo a las recomendaciones de la Comisión de Inclusión de Facultad de Educación y Humanidades de Melilla y de la Unidad de Inclusión de la Universidad (Artículo 11).

**Será criterio evaluativo la expresión escrita correcta (se penalizará cualquier tipo de incorrección gramatical).**

#### **DISEÑO PARA TODOS: NECESIDADES ESPECÍFICAS DE APOYO EDUCATIVO (NEAE)**

Siguiendo las recomendaciones de la CRUE y del Secretariado de Inclusión y Diversidad de la UGR, en el caso de estudiantes con discapacidad u otras necesidades específicas de apoyo educativo, los sistemas de adquisición y de evaluación de competencias recogidos en esta guía docente se aplicarán conforme al principio de diseño para todas las personas, realizando las adaptaciones metodológicas, temporales y espaciales precisas para facilitar el



aprendizaje y la demostración de conocimientos de acuerdo a las necesidades y la diversidad funcional del alumnado.

**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”** *Aprobada en Consejo de Gobierno de 26 de octubre de 2016.*

#### **EVALUACIÓN ÚNICA FINAL .**

Se optará a esta evaluación previa petición y aceptación al Departamento de Educación Física durante el período establecido para ello.

Realización de una única prueba final de los contenidos teóricos y prácticos de la asignatura. Con una valoración del 50% de la puntuación en cada uno de los apartados.

#### **DESCRIPCIÓN DE LAS PRUEBAS QUE FORMARÁN PARTE DE LA EVALUACIÓN EXTRAORDINARIA**

Según la situación del alumno que acude a evaluación extraordinaria, el profesor podrá dar diferentes opciones:

- Podrá demandarse las actividades o pruebas que el alumno no haya superado en la evaluación continua, respetando las que sí ha superado.

Realización de una única prueba final de los contenidos teóricos y prácticos de la asignatura. Con una valoración del 50% de la puntuación en cada uno de los apartados.

