

Guía docente de la asignatura

Fecha última actualización: 07/07/2021

Fecha de aprobación: 07/07/2021

Fundamentos de los Deportes II: Gimnasia Rítmica

Grado	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte	Rama	Ciencias Sociales y Jurídicas				
Módulo	Fundamentos y Manifestaciones Básicas de la Motricidad	Materia	Fundamentos de los Deportes				
Curso	1º	Semestre	2º	Créditos	4	Tipo	Obligatoria

PRERREQUISITOS Y/O RECOMENDACIONES

Tener dominio básico y conocimiento adecuado de manejo de ordenador (búsqueda de enlaces, documentos visuales y webs sobre los contenidos de la materia. El trabajo del alumno requiere conocimientos básicos de inglés, y francés, como herramientas de uso en la terminología propia de la materia, y en la revisión de la literatura de los informes propuestos. Programas y aplicaciones relacionadas con el lenguaje musical y rítmico

BREVE DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS (Según memoria de verificación del Grado)

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. Se introducen contenidos basados en la inteligencia emocional desde el abordaje en el rendimiento de este deporte, y la influencia de la técnica corporal con los componentes expresivos y comunicativos de la Gimnasia Rítmica en modalidades individual y de conjunto

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, el aprendizaje servicio (aprendizaje por proyectos) y la propia capacidad de búsqueda y gestión de la información. Se desarrollan las capacidades B que determinan un equipo eficaz: Perform. Características de la modalidad de conjuntos.

Proyecto coreográfico final y organización de composiciones coreográficas mediante MED (Modelo de Educación Deportiva)

COMPETENCIAS ASOCIADAS A MATERIA/ASIGNATURA

COMPETENCIAS GENERALES

- CG01 - Capacidad de análisis y síntesis
- CG03 - Comunicación oral y escrita
- CG06 - Capacidad de acceso y gestión de la información
- CG09 - Capacidad de trabajo en equipo
- CG13 - Capacidad crítica y autocrítica
- CG17 - Autonomía en el aprendizaje

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

- CE01 - Diseñar y dirigir tareas progresivas para el aprendizaje de las habilidades específicas deportivas en el ámbito recreativo, educativo y de iniciación deportiva.
- CE02 - Ejecutar suficientemente las técnicas básicas de los diferentes deportes
- CE03 - Analizar gestos técnicos detectando los errores básicos de las habilidades específicas deportivas descubriendo las posibles causas que los provocan.
- CE05 - Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte entre las diferentes poblaciones



- CE07 - Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad
- CE08 - Identificar los riesgos que se derivan para la salud de la práctica de act. Físicas inadecuadas
- CE11 - Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza/aprendizaje relativos a la actividad física y el deporte con atención a las características individuales y contextuales de las personas
- CE12 - Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y el deporte entre la población escolar
- CE25 - Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones de resolución de problemas y para el aprendizaje autónomo
- CE27 - Conocer y actual dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional

RESULTADOS DE APRENDIZAJE (Objetivos)

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 de conjuntos que potencian el aprendizaje creativo motriz.
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.
11. Conocer los elementos que componen el aprendizaje a través de proyectos, y elaborar un proyecto creativo con los contenidos de esta materia aplicado a una realidad social, como contribución a los ODS de la Agenda 2030

PROGRAMA DE CONTENIDOS TEÓRICOS Y PRÁCTICOS

TEÓRICO



TEMARIO TEORICO

UD I INTRODUCCIÓN A LA GIMNASIA RÍTMICA DEPORTIVA

- Tema 1. gimnasia rítmica: deporte olímpico desde 1984.
- tema 2. técnica corporal.
- tema 3. pasos rítmicos.
- tema 4. 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.

CONTENIDOS TRANSVERSALES: El papel de la actividad física/rítmica ante los OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE.

Bienestar personal y hábitos de vida sostenible desde la Gimnasia Rítmica Indicadores y metas: ODS3, ODS4, ODS 5. 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, y el desarrollo del sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad de aprender a aprender.

TEMARIO PRACTICO

Seminarios/Talleres

- Talleres de aplicación de los contenidos del programa
- Simulaciones docentes de prácticas de la materia
- Composición coreográfica y Proyectos Creativos
- Diseño de fichas.

PRÁCTICO



PRACTICAS DE CAMPO:

- 1.-Técnica corporal: desplazamientos, saltos, giros y equilibrios.
- 2.-Pasos rítmicos: trabajo del ritmo, y conocimiento de diferentes tipos de baile.
- 3.-Técnica de aparato: pelota y cuerda
- 4.-Calentamientos generales y específicos.
- 5.- trabajo de flexibilidad
- 6.- Colaboraciones con aparatos Formas Musicales: unísono, pregunta/respuesta. Rondó. Adagio. Canon. Fuga. Tema con Variaciones.
- 7.-Figuras coreográficas en la modalidad de conjuntos.
- 8.-Aplicación práctica del MED (Modelo de Educación Deportiva, Sport Education): Simulaciones docentes
- 9.-Proyecto creativos desarrollados desde el aprendizaje servicio
- 10.-Elaboración de un Blog

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.
- FIG (2016). Código de puntuación 2017-2020..
- Llobet, A. C. (1998). Gimnasia rítmica deportiva: Teoría y práctica. Paidotribo.
- 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).
- Bachmann, M.L (1998). La rítmica Jaques-Dalcroze. Una educación por la música y para la música. Madrid: Pirámide
- Borja Padilla, P. G., & Vargas Ortiz, C. H. (2012). Diseño de un programa de gimnasia rítmica con implementos sencillos para mejorar las habilidades motrices en las niñas de primer año de educación básica de la escuela Republica de Colombia del cantón Saquisilí de la provincia de Cotopaxi en el año lectivo 2009-2010.
- Burt Ramsay. (2004). "Genealogy and dance history" P. 33 en *Of the presence of the body*. Andre



- Cabello, R. Desirée ; Fernández B, P. (2010) Docentes Emocionalmente Inteligentes. REIFOP. 13.1
- Flores-Gutiérrez, E., and J. L. Díaz. (2009) La Respuesta Emocional a La Música: Atribución De Términos De La Emoción a Segmentos Musicales. Salud Mental 31: 21-34.
- Frederic S, Alsina, P (2008). La música y su evolución. Historia de la música con propuestas didácticas y 49 audiciones. Barcelona: Irif Sl- Edit. Graó.
- García, I., Pérez, R. y Calvo, A. (2011). Iniciación a la danza como agente educativo de la expresión corporal en la educación física actual. Aspectos metodológicos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación

nº 20, pp. 33-36

- Peregot, A; Durán, C (2006) mil ejercicios y juegos de gimnasia rítmica deportiva. Ed. Paido Tribo
- Pérez, T.; Thomas, A. (2004). Danser les arts. Ed. Centre Régional de documentation pédagogique des pays de la Loire. Nantes
- Quintana, A. (1997). Ritmo y Educación Física. Madrid: Gymnos
- Rodríguez, G. (1982). Cuantificación del ritmo en el Test de M. Stambak. Apunts d'educació física i medicinaportiva, 19, 117-122.
- Romero Naranjo, F. (2012). Criterios de evaluación en la didáctica de la percusión corporal. Método BAPME, Educatio Siglo XXI, Vol. 31 nº 1 · 2013, pp. 235-254
- Rozas Elizalde, I (2015): LA DANZA Y SU VOZ: EXPERIENCIAS EN LA práctica coreográfica actual AusArt Journal for Research in Art. 3 (2015), 1, pp. 66-
- Rueda Villén, B (2013) Música y Danza como vehículo de Expresión de Emociones. Revista Retos. Monográfico de expresión Corporal
- Rueda Villén, B. (2001). Tándem 3. Cuerpo y creatividad. Ed. GRAO. Barcelona.
- Rueda, Villén, B (2005) Habilidades Comunicativas en Formación de Formadores. I Master en Ciencias de la Actividad Física y Deporte. Universidad de Huelva (paper)
- Soprano Manzo, V (2015) DUNCAN Y DALCROZE EN EL SISTEMA DE STANISLAVSKI: HUELLAS DE LA DANZA Y DE LA RÍTMICA AusArt Journal for Research in Art. 3, 1, pp. 257-265
- Suquet, Annie. (2012) L'Éveil des modernités: Une histoire culturelle de la danse (1870-1945). Pantin: Centre National de la Danse
- Taylor, J. & Taylor, C. (2008) Visualizaciones. Psicología de la Danza. Técnicas y ejercicios para superar obstáculos mentales y alcanzar la plenitud del potencial artístico. ed. Human Kinetics Inc., Champaign, Illinois. Madrid: Gaia Ediciones, 131-153
- Vicente Nicolás, G. (2009). Movimiento y danza en Educación Musical: un análisis de
- Willems, E. (2004). El ritmo musical. De. Buenos Aires.

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

- Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y bienestar. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2018). Educación emocional. Enciclopedia General de la Educación. Tomo I (pp. 356-384). Barcelona: Océano.
- de Rueda-Villén, B., López-Aragón, C., & Gutiérrez, C. A. (2018). Efectos de un programa de intervención artístico sobre la salud físico-emocional: Proyecto Saludarte. Cuadernos de Psicología del Deporte, 18(1), 209-222.
- Fontanella, N. V. (2019). "Movimiento y género": hacia una nueva visión de la gimnasia. In XIII Congreso Argentino y VIII Latinoamericano de Educación Física y Ciencias (Ensenada, 30 de septiembre al 4 de octubre de 2019).
- Morales, D. J. M. N. J., Simisterra, S. C. B., Bajaña, R. A. R., & Valencia, M. M. C. (2019). Análisis de la unidad didáctica en Gimnasia Rítmica integrada a la Educación



Física. Revista Científica Ciencia y tecnología, 17(15).

- Rodríguez Acosta, W. A. (2019). Fundamentos de la acción didáctica en educación musical.
- Sánchez, A. J., Rodríguez, L. D. R. F., & Álvarez, N. E. (2019). La inteligencia emocional en atletas de gimnasia rítmica (Original). Revista científica Olimpia, 16(56), 26-33.
- Yépez, P., Álvarez Sintés, R., & Barcos Pina, I. (2020). Una visión salubrista de la convergencia estratégica para la agenda 2030 de Desarrollo Sostenible. Revista Cubana de Salud Pública, 46(1).
- Zakharov, I., Smolyanin, Y., Kutasin, A., & Kanatli, K. (2020). TECHNICAL TRAINING IN RHYTHMIC GYMNASTICS. TEACHING METHOD. In III Международная научно-практическая конференция (p. 49).

ENLACES RECOMENDADOS

<https://rfegimnasia.es/>

<http://www.fmgimnasia.com/wp-content/uploads/2019/12/codigo-puntuacion-2020-ene-ge.pdf>

<https://www.somosmemoria.com/>

<https://riieb.com/>

<https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/>

<https://www.easp.es/>

<https://www.percusion-corporal.com/es/metodo-bapne/que-es-el-metodo-bapne>

<http://www.zendelsur.com/>

https://es.wikipedia.org/wiki/Campeonato_Mundial_de_Gimnasia_R%C3%ADtmica

METODOLOGÍA DOCENTE

- MD01 Lección magistral/expositiva
- MD02 Sesiones de discusión y debate
- MD03 Resolución de problemas y estudio de casos prácticos
- MD05 Prácticas de campo
- MD07 Seminarios
- MD08 Ejercicios de simulación
- MD09 Análisis de fuentes y documentos

EVALUACIÓN (instrumentos de evaluación, criterios de evaluación y porcentaje sobre la calificación final)

EVALUACIÓN ORDINARIA



Evaluación continua: La evaluación de la asignatura en este modelo tiene las siguientes partes:

Aplicación práctica (20 %)

Aplicación teórica (, por un lado la capacidad perceptiva para la identificación de parámetros tácticos y técnicos

Evaluación única final: La evaluación de la asignatura en este modelo tiene las siguientes partes:

Prueba teórica de los contenidos relativos a los módulos incluidos en el programa (50%)

Coreografía Grupal final y diario de reflexión (50%)

Evaluación continua

Evaluación: Será imprescindible la asistencia al menos al 80% tanto de las sesiones prácticas como de las teóricas, a dos tutorías colectivas y a la tutoría individual 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.

Evaluación mediante contrato de aprendizaje en una escala desde aprobado 5 a sobresaliente 10

APROBADO

Asistencia a clase y realización de talleres prácticos

Diario de reflexión.

Coreografía de Conjunto final.

Examen teórico. Diseño de sesiones, juegos modificados

NOTABLE

Asistencia a clase y realización de talleres prácticos

Diario de reflexión.

Coreografía de conjunto

Exposición de los módulos desarrollados en clase

Búsqueda de un artículo de investigación: síntesis, mapa conceptual y crítica

SOBRESALIENTE.

Asistencia a clase y realización de talleres prácticos

Diario de reflexión.

Coreografía de conjunto



Elaboración de un Blog como soporte para la recogida de la documentación del portfolio y otras contribuciones a la materia. Búsqueda de un artículo de investigación: síntesis, mapa conceptual y crítica

Realización de un Proyecto Creativo/EVENTO: Flash-Mob, La Aventura de Danzar SaludArte, a través del aprendizaje/servicio

Simulación docente por parejas de los contenidos específicos de la Gimnasia Rítmica

Asistencia a las prácticas obligatorias y participación activa con seguimiento individual en las sesiones.20% excluyente, puntuando un 10% en la nota final.

Valoración teórica de las exposiciones 40%

1º.-Exposición de los temas tratados en el curso a través de revisión bibliográfica, exposición, valoración de competencias en equipo, exposición de mapa conceptual, defensa e informe final:.....15%

2º.-Participación y debate en las sesiones teóricas y tutorías:....10%

3º.-Elaboración de una simulación docente ...15%

Valoración práctica de los talleres, coreografías, organización de eventos:60%

5º.-Presentación de coreografías de conjunto elaboradas en base a los módulos presentados.....20%

6º.-Diario de reflexión10%

7º.-participación y colaboración en sesión práctica 10%

8º.-organización de evento deportivo/artístico según el modelo Sport Education...20%

EVALUACIÓN EXTRAORDINARIA

EVALUACIÓN ÚNICA FINAL

Examen final (100% de la nota) 5 supuestos prácticos desarrollo =70%

Realización de un role-playing con los contenidos de la materia=30%

INFORMACIÓN ADICIONAL

- Atendiendo a las 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.

- La Bibliografía de la Guía Docente será completada cuando se apruebe el nuevo Código de puntuación que se renueva cada cuatro años, siguiendo el ciclo olímpico, al igual que los criterios establecidos por la Real Federación Española de Gimnasia

