



UNIVERSIDAD
POLITÉCNICA
DE MADRID

PROCESO DE
COORDINACIÓN DE LAS
ENSEÑANZAS PR/CL/001



Facultad de Ciencias de la
Actividad Física y del Deporte -
Inef

ANX-PR/CL/001-01

GUÍA DE APRENDIZAJE

ASIGNATURA

115100019 - Habilidades Gimnásticas

PLAN DE ESTUDIOS

11AF - Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

CURSO ACADÉMICO Y SEMESTRE

2019/20 - Primer semestre

Índice

Guía de Aprendizaje

1. Datos descriptivos.....	1
2. Profesorado.....	1
3. Conocimientos previos recomendados.....	2
4. Competencias y resultados de aprendizaje.....	2
5. Descripción de la asignatura y temario.....	3
6. Cronograma.....	5
7. Actividades y criterios de evaluación.....	8
8. Recursos didácticos.....	14

1. Datos descriptivos

1.1. Datos de la asignatura

Nombre de la asignatura	115100019 - Habilidades Gimnásticas
No de créditos	6 ECTS
Carácter	Obligatoria
Curso	Segundo curso
Semestre	Tercer semestre Cuarto semestre
Período de impartición	Septiembre-Enero
Idioma de impartición	Castellano
Titulación	11AF - Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Centro responsable de la titulación	11 - Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte - Inef
Curso académico	2019-20

2. Profesorado

2.1. Profesorado implicado en la docencia

Nombre	Despacho	Correo electrónico	Horario de tutorías *
Amelia Ferro Sanchez (Coordinador/a)	107	amelia.ferro@upm.es	M - 10:00 - 12:00 M - 14:00 - 15:00 J - 10:00 - 12:00 J - 14:00 - 15:00
Benjamin Bango Melcon	208	benjamin.bango@upm.es	L - 08:00 - 10:00 X - 08:00 - 10:00

Ignacio Grande Rodriguez	204	ignacio.grande@upm.es	L - 09:00 - 11:00 M - 09:00 - 11:00 X - 09:00 - 11:00 J - 09:00 - 11:00
Monica Hontoria Galan	107	monica.hontoria@upm.es	M - 12:00 - 15:00 J - 12:00 - 15:00

* Las horas de tutoría son orientativas y pueden sufrir modificaciones. Se deberá confirmar los horarios de tutorías con el profesorado.

3. Conocimientos previos recomendados

3.1. Asignaturas previas que se recomienda haber cursado

El plan de estudios Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte no tiene definidas asignaturas previas recomendadas para esta asignatura.

3.2. Otros conocimientos previos recomendados para cursar la asignatura

- Serían convenientes algunos conocimientos sobre términos específicos asociados a la descripción y análisis del movimiento humano. También ciertos conocimientos sobre anatomía funcional.

4. Competencias y resultados de aprendizaje

4.1. Competencias

CE02 - Aplicar, de manera fundamentada y argumentada, los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales en el diseño y puesta en práctica de propuestas y programas de Educación Física en el contexto educativo. Nivel 3.

CE05 - Seleccionar y saber utilizar, en la puesta en práctica de programas de Educación Física, el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad y para cada contexto. Nivel 3.

CE11 - Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica actividad física y del deporte, entre la población que realiza entrenamiento deportivo. Nivel 3.

CG01 - Desarrollar y mostrar en su aplicación una alta capacidad de análisis y de síntesis de la información

relativa al campo de conocimiento y profesional.

CG04 - Mostrar disposición y habilidad para el trabajo y el liderazgo en equipo.

4.2. Resultados del aprendizaje

RA249 - Saber identificar y corregir errores en las prácticas motrices para la prevención de riesgos a la hora de aplicarlas en diferentes colectivos

RA250 - Comprensión de las diferentes formas que puede adquirir la iniciación deportiva

RA68 - Adquisición y desarrollo de habilidades motrices como consecuencia de la práctica de variadas modalidades deportivas

5. Descripción de la asignatura y temario

5.1. Descripción de la asignatura

La asignatura tiene como principal objetivo la formación específica del estudiante en las habilidades acrobáticas y gimnásticas relacionadas con los deportes de la Gimnasia Rítmica y Artística en el ámbito de la Educación Física y la iniciación deportiva. Se trata de conocer estos deportes incluidos dentro de la gimnasia y tener recursos para diseñar situaciones de enseñanza aprendizaje adecuadas para la iniciación deportiva y para su utilización dentro del ámbito de la docencia en educación física.

--	--

5.2. Temario de la asignatura

1. Introducción a las disciplinas gimnásticas I: Gimnasia Rítmica. Modalidades, aparatos y generalidades sobre reglamentación.
2. Terminología I: Gimnasia Rítmica (Modalidad individual). Terminología básica y principios técnicos de los elementos gimnásticos.
3. Terminología II: Gimnasia Rítmica (Modalidad conjuntos). Terminología básica y principios técnicos de los elementos gimnásticos.
4. Bases estructurales de la técnica y control de la postura corporal de base. Orientación y utilización del espacio-ritmo.
5. Técnica de Manos Libres. Iniciación a las técnicas de manos libres. Análisis y progresiones técnicas pedagógicas. Simbología y representación gráfica de los diferentes grupos corporales.
6. Técnica base de las acciones acrobáticas y colaboraciones en Gimnasia Rítmica. Análisis y progresiones técnicas pedagógicas.
7. Técnica específica de aparatos gimnásticos: Iniciación a la técnica específica con los diferentes aparatos de Gimnasia Rítmica: cuerda, pelota, aro, mazas y cinta. Análisis y progresiones técnicas pedagógicas.
8. Introducción a las disciplinas gimnásticas II: Gimnasia Artística. Modalidades, aparatos y generalidades sobre reglamentación.
9. Terminología III: Gimnasia Artística. Terminología básica y Principios técnicos de los elementos gimnásticos.
10. Las habilidades gimnásticas aplicadas al ámbito educativo.
11. Habilidades gimnásticas y acrobáticas I (suelo)
12. Habilidades gimnásticas y acrobáticas II (salto)
13. El material técnico y la seguridad; salas, aparatos, dispositivos auxiliares, equipamiento de los/las gimnastas y procedimientos de ayuda y protección

6. Cronograma

6.1. Cronograma de la asignatura *

Sem	Actividad presencial en aula	Actividad presencial en laboratorio	Otra actividad presencial	Actividades de evaluación
1			Tema 1 y 2 Duración: 04:00 OT: Otras actividades formativas	
2			Tema 3 y 4 Duración: 04:00 OT: Otras actividades formativas	
3			Tema 5 Duración: 04:00 OT: Otras actividades formativas	
4			Temas 5 y 6 Duración: 04:00 OT: Otras actividades formativas	
5			Tema 6 Duración: 04:00 OT: Otras actividades formativas	
6			Tema 7 Duración: 04:00 OT: Otras actividades formativas	
7			Tema 7 Duración: 04:00 OT: Otras actividades formativas	
8			Tema 8 y 9 Duración: 04:00 OT: Otras actividades formativas	
9			Tema 10 Duración: 04:00 OT: Otras actividades formativas	Trabajo/s contenidos GA TI: Técnica del tipo Trabajo Individual Evaluación continua Duración: 45:00
10			Tema 10 Duración: 04:00 OT: Otras actividades formativas	
11			Tema 11 Duración: 04:00 OT: Otras actividades formativas	
12			Tema 11 Duración: 04:00 OT: Otras actividades formativas	
13			Tema 11 Duración: 04:00 OT: Otras actividades formativas	

14			<p>Tema 12 Duración: 04:00 OT: Otras actividades formativas</p>	
15			<p>Tema 12 Duración: 04:00 OT: Otras actividades formativas</p>	
16			<p>Tema 13 Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas</p>	<p>Examen teórico GR EX: Técnica del tipo Examen Escrito Evaluación continua Duración: 01:15</p> <p>Examen práctico GR (individual y/o conjunto) OT: Otras técnicas evaluativas Evaluación continua Duración: 01:15</p> <p>Examen Teórico GA EX: Técnica del tipo Examen Escrito Evaluación continua Duración: 01:00</p> <p>Examen práctico GA: El examen práctico consta de una parte a presentar en video y una prueba practica individual. OT: Otras técnicas evaluativas Evaluación continua Duración: 01:00</p> <p>Trabajo GR: Consta de 3 partes: - 2 partes del trabajo son de realización en GRUPO - 1 parte del trabajo se realiza de manera INDIVIDUAL TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo Evaluación continua Duración: 45:00</p>
17				<p>Examen teorico FINAL GR EX: Técnica del tipo Examen Escrito Evaluación sólo prueba final Duración: 02:00</p> <p>Examen teorico FINAL GA EX: Técnica del tipo Examen Escrito Evaluación sólo prueba final Duración: 02:00</p> <p>Examen Práctico FINAL GR (individual y/o conjunto) EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas Evaluación sólo prueba final Duración: 02:00</p> <p>Examen Práctico FINAL GA: El examen práctico consta de una parte a presentar en video y una prueba practica individual. EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas Evaluación sólo prueba final Duración: 02:00</p> <p>Trabajo GR: Consta de 3 partes: - 2 partes del trabajo son de realización en</p>

				<p>GRUPO - 1 parte del trabajo se realiza de manera INDIVIDUAL</p> <p>TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo Evaluación sólo prueba final Duración: 45:00</p> <p>Trabajo teórico-practico FINAL GA</p> <p>TI: Técnica del tipo Trabajo Individual Evaluación sólo prueba final Duración: 25:00</p>
--	--	--	--	---

Las horas de actividades formativas no presenciales son aquellas que el estudiante debe dedicar al estudio o al trabajo personal.

Para el cálculo de los valores totales, se estima que por cada crédito ECTS el alumno dedicará dependiendo del plan de estudios, entre 26 y 27 horas de trabajo presencial y no presencial.

* El cronograma sigue una planificación teórica de la asignatura y puede sufrir modificaciones durante el curso.

7. Actividades y criterios de evaluación

7.1. Actividades de evaluación de la asignatura

7.1.1. Evaluación continua

Sem.	Descripción	Modalidad	Tipo	Duración	Peso en la nota	Nota mínima	Competencias evaluadas
9	Trabajo/s contenidos GA	TI: Técnica del tipo Trabajo Individual	No Presencial	45:00	15%	5 / 10	CE05 CE11 CG01
16	Examen teórico GR	EX: Técnica del tipo Examen Escrito	Presencial	01:15	20%	5 / 10	CG01 CE05
16	Examen práctico GR (individual y/o conjunto)	OT: Otras técnicas evaluativas	Presencial	01:15	25%	5 / 10	CG04 CG01
16	Examen Teórico GA	EX: Técnica del tipo Examen Escrito	Presencial	01:00	15%	5 / 10	CG01 CE05
16	Examen práctico GA: El examen práctico consta de una parte a presentar en video y una prueba practica individual.	OT: Otras técnicas evaluativas	Presencial	01:00	20%	5 / 10	CG04 CG01
16	Trabajo GR: Consta de 3 partes: - 2 partes del trabajo son de realización en GRUPO - 1 parte del trabajo se realiza de manera INDIVIDUAL	TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo	No Presencial	45:00	5%	5 / 10	CG04 CE02

7.1.2. Evaluación sólo prueba final

Sem	Descripción	Modalidad	Tipo	Duración	Peso en la nota	Nota mínima	Competencias evaluadas
17	Examen teorico FINAL GR	EX: Técnica del tipo Examen Escrito	Presencial	02:00	20%	5 / 10	CG04 CG01

17	Examen teorico FINAL GA	EX: Técnica del tipo Examen Escrito	Presencial	02:00	15%	5 / 10	CE11 CG01 CE05 CE02
17	Examen Práctico FINAL GR (individual y/o conjunto)	EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas	Presencial	02:00	25%	5 / 10	CG04 CG01 CE05
17	Examen Práctico FINAL GA: El examen práctico consta de una parte a presentar en video y una prueba practica individual.	EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas	Presencial	02:00	20%	5 / 10	CG04 CE05
17	Trabajo GR: Consta de 3 partes: - 2 partes del trabajo son de realización en GRUPO - 1 parte del trabajo se realiza de manera INDIVIDUAL	TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo	No Presencial	45:00	5%	5 / 10	CG04 CE02
17	Trabajo teórico-practico FINAL GA	TI: Técnica del tipo Trabajo Individual	No Presencial	25:00	15%	5 / 10	CG01 CE05 CE02

7.1.3. Evaluación convocatoria extraordinaria

Descripción	Modalidad	Tipo	Duración	Peso en la nota	Nota mínima	Competencias evaluadas
Examen teorico GA	EX: Técnica del tipo Examen Escrito	Presencial	02:00	15%	5 / 10	CG01 CE02
Examen teórico escrito GR	EX: Técnica del tipo Examen Escrito	Presencial	02:00	20%	5 / 10	CG01 CE02
Examen práctico individual y/o conjunto	OT: Otras técnicas evaluativas	Presencial	06:00	25%	5 / 10	CG04 CE05
Examen práctico GA: El examen práctico consta de una parte a presentar en video y una prueba practica individual.	OT: Otras técnicas evaluativas	Presencial	06:00	20%	5 / 10	CG04 CE05
Trabajo GR: Consta de 3 partes: - 2 partes del trabajo son de realización en GRUPO - 1 parte del trabajo se realiza de manera INDIVIDUAL	TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo	Presencial	25:00	5%	5 / 10	CE02 CG04

Trabajo GA	OT: Otras técnicas evaluativas	Presencial	25:00	15%	5 / 10	CG01 CE05 CE02
------------	--------------------------------	------------	-------	-----	--------	----------------------

7.2. Criterios de evaluación

CRITERIOS DE EVALUACION: HABILIDADES GIMNÁSTICAS 2º

A. En la **EVALUACIÓN CONTÍNUA** se valoran:

· BLOQUE I: GIMNASIA RÍTMICA (5 puntos)

1 Trabajo GR (5%) *

2 Examen práctico GR (individual y/o conjunto) (25%)

3 Examen teórico escrito GR (20%)

* Trabajo GR: Consta de 3 partes:

- 2 partes del trabajo son de realización en GRUPO

- 1 parte del trabajo se realiza de manera INDIVIDUAL

· BLOQUE II: GIMNASIA ARTÍSTICA (5 puntos)

1 Trabajo/s individual GA (15%)

2 Examen práctico GA (20%) **

3 Examen teórico GA (15%)

**El examen práctico consta de una parte a presentar en video y una prueba practica individual.

ESPECIFICACIONES DE EVALUACIÓN:

1. El examen práctico de Gimnasia rítmica se puede definir de tres formas:

- A) Únicamente un examen práctico individual.
- B) Únicamente un examen práctico en conjunto
- C) Mediante una prueba individual y una prueba en conjunto.

En los tres casos el valor del examen práctico tendrá un peso del 25% de la nota del bloque de Gimnasia Rítmica.

2. Para realizar el calculo de la nota media de la asignatura, se deberán superar los dos bloques de la asignatura (Gimnasia Rítmica y Gimnasia Artística) con una nota mínima de 5.00 puntos (sobre 10.00) (o una nota mínima de bloque de 2.50 p, sobre la nota de 5.00 p que vale el bloque).

Si en cualquiera de los dos bloques el estudiante no supera este mínimo de 5.00 puntos sobre 10.00 puntos o 2.50 p sobre 5.00 p, NO SE REALIZA EL CALCULO DE LA NOTA MEDIA por lo que la nota final que aparecerá en su calificación de la asignatura será la del bloque

suspenso.

3. La MEDIA de los dos bloques será la nota final de la asignatura.

B. En la **EVALUACION FINAL** (SUMATIVA) el estudiante deberá realizar las siguientes pruebas y trabajos:

1. Trabajo individual GR (5%)
2. Trabajo individual GA (15%)
3. Examen teórico GR (20%)
4. Examen teórico GA (15%)
5. Examen práctico GR (25%)
6. Examen práctico GA (20%)

- Para superar la asignatura por Evaluación Final (Sumativa) se deberán superar con un 5.00 p (sobre una nota máxima de 10.00 p) los diferentes apartados (6) de los que se compone la nota final. Cada apartado tiene una baremación en porcentaje respecto a la nota final. Será el cálculo baremado en función de los porcentajes otorgados a cada apartado los que darán como resultado la nota final del estudiante entre 0 y 10 puntos.

*** **IMPORTANTE:** En el caso de las convocatorias extraordinarias (situaciones en la que al estudiante le ha quedado pendiente superar alguna parte de la asignatura) será el profesor responsable del grupo el que decida el mantener las calificaciones o no, que el estudiante haya logrado durante su evaluación continua de los diferentes apartados de los que se compone la nota final.

8. Recursos didácticos

8.1. Recursos didácticos de la asignatura

Nombre	Tipo	Observaciones
BARTA, A.; DURÁN, C. (1998).1000 ejercicios y juegos de gimnasia rítmica deportiva. 2ª ed. Paidotribo.	Bibliografía	
CANALDA, A. (1998) "Gimnasia rítmica deportiva, teoría y práctica". Editorial Paidotribo, Barcelona.	Bibliografía	

CARRASCO, R. (1977) "Gymnastique aux agrés. L'activité du debutant. Programmes pédagogiques". Ed. Vigot, paris.	Bibliografía	
FERNÁNDEZ, A. (1989) "Gimnasia Rítmica Deportiva. Fundamentos". Federación Española de Gimnasia. Madrid.	Bibliografía	
FERNÁNDEZ, A. (1991) "Gimnasia Rítmica. Vol. 6". Comité Olímpico Español. Madrid.	Bibliografía	
JASTRJEMBSKAIA, N. y TITOV, Y. (1998) "Rhythmic Gymnastics". Human Kinetics, Champaign, Illionois.	Bibliografía	
LEGUET, J. (1989) "Actions motrices en gymnastique sportive" Vigot, Paris.	Bibliografía	
MENDIZABAL, S y MENDIZÁBAL, I. (1987) ?Iniciación a la gimnasia rítmica. Aros, mazas y cinta?. Editorial Gymnos.	Bibliografía	
READHEAD, L. (1993) "Manual de entrenamitno de Gimnasia Masculina" Paidotribo, Barcelona.	Bibliografía	
STILL, C. (1993) "Manual de gimnasia artística femenina". Paidotribo, Barcelona.	Bibliografía	
BODO SMITH, A. (1985). Gimnasia Rítmica. Vigot. París.	Bibliografía	
CARRASCO, R. (1980) "Gymnastique pedagogique aux agrés". Vigot, París.	Bibliografía	

ESTAPE, E.; LOPEZ, M. y GRANDE, I. (1999) "Las habilidades gimnásticas y acrobáticas en el ámbito educativo" Editorial INDE, Barcelona.	Bibliografía	
FIG (2017) "Código Internacional de Puntuación. Gimnasia Artística Femenina". Lausanne.	Bibliografía	
FIG (2017) "Código Internacional de Puntuación. Gimnasia Rítmica". Lausanne.	Bibliografía	
FIG (2017) "Código Internacional de Puntuación. Gimnasia Artística Masculina". Lausanne.	Bibliografía	
LE CAMUS, C. (1982) "La Gymnastique Rythmique Sportive et sa valeur éducative". VRIN.	Bibliografía	
LISISTSKAYA, T. (1995) "Gimnasia rítmica". Editorial Paidotribo, Barcelona.	Bibliografía	
THOMAS, L.; FIARD, J.; SOULARD, C. y CHAUTEMPS, G. (1997) "Gimnasia Deportiva". Editorial Agonos, Zaragoza.	Bibliografía	
http://www.rfgimnasia.es	Recursos web	
http://www.fig-gymnastics.com/site/index.php	Recursos web	