



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

115100141 - Aplicación Deportiva II: Gimnasia Rítmica

PLAN DE ESTUDIOS

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

CURSO ACADÉMICO Y SEMESTRE

2019/20 - Segundo semestre

Índice

Guía de Aprendizaje

1. Datos descriptivos.....	1
2. Profesorado.....	1
3. Requisitos previos obligatorios.....	2
4. Conocimientos previos recomendados.....	2
5. Competencias y resultados de aprendizaje.....	2
6. Descripción de la asignatura y temario.....	4
7. Cronograma.....	5
8. Actividades y criterios de evaluación.....	8
9. Recursos didácticos.....	12
10. Otra información.....	13

1. Datos descriptivos

1.1. Datos de la asignatura

Nombre de la asignatura	115100141 - Aplicación Deportiva II: Gimnasia Rítmica
No de créditos	6 ECTS
Carácter	Optativa
Curso	Cuarto curso
Semestre	Octavo semestre
Período de impartición	Febrero-Junio
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 *
Monica Hontoria Galan (Coordinador/a)	107	monica.hontoria@upm.es	L - 10:00 - 12:00 L - 15:00 - 16:00 X - 10:00 - 12:00 X - 15:00 - 16:00

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

3. Requisitos previos obligatorios

3.1. Asignaturas previas requeridas para cursar la asignatura

- Aplicación Deportiva I: Gimnasia Rítmica

3.2. Otros requisitos previos para cursar la asignatura

El plan de estudios Grado En Ciencias De La Actividad Física Y Del Deporte no tiene definidos requisitos para esta asignatura.

4. Conocimientos previos recomendados

4.1. Asignaturas previas que se recomienda haber cursado

- Aplicación Deportiva I: Gimnasia Rítmica

4.2. Otros conocimientos previos recomendados para cursar la asignatura

- Tecnificación en Deporte: Gimnasia Rítmica 3º, Aplicación Deportiva I Gimnasia Rítmica Entrenamiento y Optimización de la Técnica Deportiva

5. Competencias y resultados de aprendizaje

5.1. Competencias

CE01 - Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza y aprendizaje relativos a la actividad física y el deporte con atención a las características individuales y contextuales de las personas. Nivel 3.

CE03 - Identificar y prevenir los riesgos que se derivan para la salud de los escolares en la práctica de actividades físicas inadecuadas o realizadas de forma incorrecta. Nivel 3.

CE07 - Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas y procesos de entrenamiento deportivo en sus distintos niveles. Nivel 3.

CE08 - Aplicar de manera fundamentada y argumentada los principios fisiológicos, biomecánicos,

comportamentales y sociales, durante la dirección del entrenamiento deportivo. Nivel 3.

CE10 - Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad de entrenamiento deportivo. 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.

CE26 - Presentar de forma oral y escrita, información clara y detallada de una amplia serie de temas relacionados con la especialidad del alumno, utilizando el lenguaje específico de cada campo académico y profesional.

CG03 - Organizar y planificar propuestas de acción, programas y actividades propias de su campo profesional en sus diferentes ámbitos de aplicación y desarrollo.

CG08 - Aplicar los conocimientos adquiridos en los procesos de formación en la práctica profesional, en diferentes contextos y situaciones.

CG09 - Resolver con eficacia, creatividad y eficiencia problemas inherentes a su campo de conocimiento y profesional utilizando estrategias y técnicas adecuadas y, si procede, innovadoras.

5.2. Resultados del aprendizaje

RA7 - Desenvolvimiento eficiente en un contexto profesional real según el itinerario elegido

RA3 - Capacidad de análisis de las estructuras y sistemas del movimiento físico-deportivo

RA5 - Dominio de habilidades y técnicas para dirigir y organizar grupos en contextos de salud, recreación, gestión, ocio, rendimiento y educación en función del itinerario elegido

RA8 - Actuar con conciencia y respeto ante todas las personas sin distinción de género, cultura o religión

RA10 - Actitudes flexibles y capacidad de adaptación en una sociedad en constante evolución

RA9 - Capacidad de trabajar en equipo

6. Descripción de la asignatura y temario

6.1. Descripción de la asignatura

Los alumnos que cursen esta asignatura, deberán completar y perfeccionar, el conocimiento en profundidad, de las características que requieren las/los gimnastas que practican este deporte. Complementado con la metodología pedagógica y científica adecuada de la enseñanza técnica y planificación deportiva, podrán conseguir el conocimiento para su futuro profesional de un buen método que facilitará la consecución de los objetivos de máxima optimización del rendimiento deportivo, en los diferentes niveles, de esta especialidad de Gimnasia Rítmica y en sus dos modalidades, Conjunto e Individual.

6.2. Temario de la asignatura

1. Componentes de dificultad en la modalidad conjuntos. Aspectos de composición y valor artístico.
2. Biomecánica de las dificultades corporales en GR: saltos, giros y equilibrios
3. Flexibilidad- Entrenamiento en G.R.
 - 3.1. Nuevas tendencias en el entrenamiento de la flexibilidad: técnicas de liberación miofascial
4. Resistencia-Entrenamiento en G.R.
5. Fuerza - Entrenamiento en G.R.
6. Metodología y tecnologías para el control del entrenamiento
 - 6.1. Valoración de la técnica en GR a través de la imagen
 - 6.2. Análisis de la carga en GR mediante la valoración de los impactos
 - 6.3. Valoración de los impulsos en las dificultades de salto a través de la dinamometría.
 - 6.4. Control de los apoyos en dificultades de equilibrio mediante plantillas instrumentadas.
7. Planificación general y periodización del entrenamiento, aplicado a GR.
8. Técnicas de entrenamiento psicológico en Gimnasia Rítmica.

7. Cronograma

7.1. Cronograma de la asignatura *

Sem	Actividad presencial en aula	Actividad presencial en laboratorio	Otra actividad presencial	Actividades de evaluación
1	- Exposición del profesor con participación activa de los alumnos Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral		Exposición del profesor con participación activa del alumno mostrando ejecución práctica. Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas	
2	- Exposición del profesor con participación de los estudiantes. Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral		Exposición del profesor con participación activa del alumno mostrando ejecución práctica. Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas	
3	- Exposición del profesor con participación activa de los estudiantes. -Análisis técnicos, con medios audiovisuales. Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral		Exposición del profesor con participación activa del alumno mostrando ejecución práctica. Duración: 02:00 PR: Actividad del tipo Clase de Problemas	Preparar tarea 1 en grupo TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo Evaluación continua Duración: 08:00
4	-Exposición del profesor con participación activa de los estudiantes. -Reproducción de modelos. - Supuestos prácticos. - Análisis técnicos, con medios audiovisuales Duración: 02:00 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas		-Exposición del profesor con participación activa de los estudiantes. -Reproducción de modelos. - Supuestos prácticos. Grabación en vídeo de los resultados de aprendizaje. Duración: 02:00 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas	Exposición en grupo tarea práctica 1 PG: Técnica del tipo Presentación en Grupo Evaluación continua Duración: 00:00
5	-Exposición del profesor con participación activa de los estudiantes. -Reproducción de modelos. - Supuestos prácticos. - Análisis técnicos, con medios audiovisuales Duración: 02:00 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas		Exposición del profesor con participación activa del alumno mostrando ejecución práctica. Duración: 02:00 PR: Actividad del tipo Clase de Problemas	
6	- Exposición del profesor con participación activa de los estudiantes. Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral		Exposición del profesor con participación activa del alumno mostrando ejecución práctica. Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas	
7	- Exposición del profesor con participación activa de los estudiantes. Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral		Exposición del profesor con participación activa del alumno mostrando ejecución práctica. Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas	

8	- Exposición del profesor con participación activa de los estudiantes. Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral		Exposición del profesor con participación activa del alumno mostrando ejecución práctica. Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas	Entrega de portafolio primera parte TI: Técnica del tipo Trabajo Individual Evaluación continua Duración: 20:00
9	- Supuestos prácticos. -Trabajo de observación, sobre reproducción de modelos prácticos Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas		Exposición del profesor con participación activa del alumno mostrando ejecución práctica. Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas	
10			Exposición del profesor con participación activa del alumno mostrando ejecución práctica. Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas Exposición del profesor con participación activa del alumno mostrando ejecución práctica. Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas	Preparar tarea 2 en grupo TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo Evaluación continua Duración: 08:00
11	-Exposición del profesor. -Supuestos prácticos. - Trabajo de reflexión Duración: 01:30 LM: Actividad del tipo Lección Magistral		Exposición del profesor con participación activa del alumno mostrando ejecución práctica. Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas	Preparar exposición pequeños grupos TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo Evaluación continua Duración: 08:00 Exposición tarea práctica 2 en grupo PG: Técnica del tipo Presentación en Grupo Evaluación continua Duración: 00:00
12	- Supuestos prácticos. -Exposición estudiantes Duración: 02:00 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas		Exposición del profesor con participación activa del alumno mostrando ejecución práctica. Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas	Exposición digital en pequeños grupos PG: Técnica del tipo Presentación en Grupo Evaluación continua Duración: 00:00
13	-Exposición del profesor. -Debate dirigido. -Supuestos prácticos. Duración: 02:00 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas		Exposición del profesor con participación activa del alumno mostrando ejecución práctica. Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas	
14			Exposición del profesor con participación activa del alumno mostrando ejecución práctica. Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas Exposición del profesor con participación activa del alumno mostrando ejecución práctica. Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas	Preparar examen práctico TI: Técnica del tipo Trabajo Individual Evaluación continua Duración: 05:00
15			Exposición del profesor con participación activa del alumno mostrando ejecución práctica. Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas Exposición del profesor con participación activa del alumno mostrando ejecución práctica.	Preparar examen teórico TI: Técnica del tipo Trabajo Individual Evaluación continua Duración: 20:00 Examen Practico EV Continua INDIVIDUAL EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas Evaluación continua

			Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas	Duración: 00:00
16			<p>Exposición del profesor con participación activa del alumno mostrando ejecución práctica. Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas</p> <p>Exposición del profesor con participación activa del alumno mostrando ejecución práctica. Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas</p>	<p>Entrega Portafolio segunda parte TI: Técnica del tipo Trabajo Individual Evaluación continua Duración: 20:00</p> <p>Examen teórico por evaluación continua EX: Técnica del tipo Examen Escrito Evaluación continua Duración: 01:00</p>
17			<p>Examen práctico individual o grupo Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas</p>	<p>Examen práctico CONJUNTO por evaluación continua EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas Evaluación continua Duración: 02:00</p> <p>PRUEBA FINAL EVALUACIÓN SUMATIVA EX: Técnica del tipo Examen Escrito Evaluación sólo prueba final Duración: 02:00</p> <p>PRUEBA FINAL PRÁCTICA EVALUACIÓN SUMATIVA EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas Evaluación sólo prueba final Duración: 02:00</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.

8. Actividades y criterios de evaluación

8.1. Actividades de evaluación de la asignatura

8.1.1. Evaluación continua

Sem.	Descripción	Modalidad	Tipo	Duración	Peso en la nota	Nota mínima	Competencias evaluadas
3	Preparar tarea 1 en grupo	TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo	No Presencial	08:00	%	/ 10	CE03 CE01 CE08
4	Exposición en grupo tarea práctica 1	PG: Técnica del tipo Presentación en Grupo	Presencial	00:00	5%	5 / 10	CE08 CE26 CE03
8	Entrega de portafolio primera parte	TI: Técnica del tipo Trabajo Individual	No Presencial	20:00	15%	5 / 10	CG03 CE26 CE01
10	Preparar tarea 2 en grupo	TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo	No Presencial	08:00	%	/ 10	CG08 CE01 CE03
11	Preparar exposición pequeños grupos	TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo	No Presencial	08:00	%	/ 10	
11	Exposición tarea práctica 2 en grupo	PG: Técnica del tipo Presentación en Grupo	Presencial	00:00	5%	5 / 10	
12	Exposición digital en pequeños grupos	PG: Técnica del tipo Presentación en Grupo	Presencial	00:00	5%	5 / 10	
14	Preparar examen práctico	TI: Técnica del tipo Trabajo Individual	No Presencial	05:00	%	/ 10	

15	Preparar examen teórico	TI: Técnica del tipo Trabajo Individual	No Presencial	20:00	%	/ 10	
15	Examen Practico EV Continua INDIVIDUAL	EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas	Presencial	00:00	15%	5 / 10	CG08 CE11
16	Entrega Portafolio segunda parte	TI: Técnica del tipo Trabajo Individual	No Presencial	20:00	15%	5 / 10	CE07 CG08 CE10
16	Examen teórico por evaluación continua	EX: Técnica del tipo Examen Escrito	Presencial	01:00	25%	5 / 10	CG03 CG09 CE10 CE01
17	Examen práctico CONJUNTO por evaluación continúa	EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas	Presencial	02:00	15%	5 / 10	CG03

8.1.2. Evaluación sólo prueba final

Sem	Descripción	Modalidad	Tipo	Duración	Peso en la nota	Nota mínima	Competencias evaluadas
17	PRUEBA FINAL EVALUACIÓN SUMATIVA	EX: Técnica del tipo Examen Escrito	No Presencial	02:00	70%	5 / 10	CE07 CG03 CE26 CG08 CG09 CE10 CE01 CE03 CE08 CE11
17	PRUEBA FINAL PRÁCTICA EVALUACIÓN SUMATIVA	EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas	No Presencial	02:00	30%	5 / 10	CE08

8.1.3. Evaluación convocatoria extraordinaria

No se ha definido la evaluación extraordinaria.

8.2. Criterios de evaluación

Debido a la naturaleza de la materia, de carácter eminentemente práctico, y a la propia presentación docente, la evaluación continua va a ser la más recomendada para valorar el proceso de aprendizaje experimentado por cada alumno. Se propondrán diariamente actividades físicas a realizar, con carácter didáctico y con participación activa del alumno.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN PARA ALUMNOS DE EVALUACIÓN CONTINUA.

- Pruebas que vayan siguiendo el proceso formativo y vayan recogiendo las competencias que va adquiriendo el estudiante. 15% NOTA DE EVALUACIÓN CONTINUA. Elaboración y realización de ejercicios prácticos en grupo.
- Entrega de las prácticas y los informes del desarrollo de las mismas, así como su desempeño en el laboratorio durante la realización de las prácticas. 30% NOTA DE EVALUACIÓN CONTINUA. Entrega de diario de clase o portafolio de la asignatura.
- Exámenes de pruebas prácticas que incluyan el conjunto de actividades formativas prácticas realizadas. 30% NOTA DE EVALUACIÓN CONTINUA. Prueba práctica de un ejercicio individual y ejercicio de CONJUNTO
- Exámenes escritos que recojan el conjunto de actividades formativas realizadas en el aula. 25% Pruebas de conocimiento. Examen teórico con aplicación práctica

La nota final será la resultante de la suma de cada uno de los apartados siempre que cada uno superen el 5. Los alumnos que tengan evaluación continua apta y no hayan superado el examen teórico podrán recuperar en la convocatoria extraordinaria sólo dicho examen, las medias de la parte práctica se siguen guardando como alumnos de evaluación continua hasta la convocatoria extraordinaria del mismo curso académico.

El profesor se reserva el derecho de tratar casos particulares a la hora de hacer medias, con teóricos por encima del 4, en alumnos que muestran una muy buena evaluación continua.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN PARA ALUMNOS DE EVALUACIÓN FINAL (SUMATIVA).

Aquellos alumnos que optan por renunciar a la evaluación continua (los que no vienen a clase de forma continua y pierden notas diarias), en la convocatoria ordinaria de Junio y/o la convocatoria extraordinaria de Julio, la calificación queda a expensas del examen final teórico-práctico correspondiente a dicha convocatoria.

La parte teórica supone una prueba de conocimiento teórico-práctico (70% de la nota) y la parte práctica (30%) supone una prueba de ejercicio individual de un aparato a elegir y que debe cumplir los siguientes requisitos:

- Música libre duración 1'30"
- Cinco dificultades corporales (todo los grupos corporales representados)
- 3 dificultades de aparato
- 2 Elemento dinámico de rotación
- 2 series de pasos rítmicos
- Composición que utilice todo el practicable, con diferentes trayectorias y desplazamientos, con la utilización correcta de los niveles. Con una idea coreográfica acorde con el ritmo de la música.
- Manejo de aparato que demuestre la ejecución de los grupos fundamentales y no fundamentales de aparato.
- Intentar evitar: Parones , Movimientos repetidos, Formaciones sin orientación hacia el foco, Yuxtaposición de movimientos sin idea central , Movimientos con música de fondo (ausencia de ritmo-movimiento)

La nota final será la suma de las dos partes siendo imprescindible superar ambas pruebas con 5 puntos.

Para evitar problemas en posibles reclamaciones sobre las notas prácticas las pruebas se grabarán en vídeo.

9. Recursos didácticos

9.1. Recursos didácticos de la asignatura

Nombre	Tipo	Observaciones
Medios específicos para estudio de Gimnasia Rítmica	Otros	Recursos bibliográficos Recursos Web de la signatura Instalación polideportiva específica con practicable de 13mx13m en sala cubierta CSD Medios audiovisuales y musicales Otros
Elaboración de trabajos teóricos prácticos	Otros	Utilización bibliografía Análisis de vídeos técnicos Asistencias prácticas a centros técnicos y/o Campeonatos de G.R. Apuntes de asignatura

10. Otra información

10.1. Otra información sobre la asignatura

CODIGO FIG según Ciclo Olímpico.

Actualización de la bibliografía durante el curso / Fuentes WEB

Análisis videos diferentes campeonatos Nacionales e internacionales.

Visita al CAR para observar sesiones con el Equipo Nacional de GR.