



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

115100130 - Aplicación Deportiva I: Gimnasia Rítmica

PLAN DE ESTUDIOS

11AF - Grado En Ciencias De La Actividad Física Y Del Deporte

CURSO ACADÉMICO Y SEMESTRE

2023/24 - 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.....	4
6. Cronograma.....	5
7. Actividades y criterios de evaluación.....	8
8. Recursos didácticos.....	12
9. Otra información.....	13

1. Datos descriptivos

1.1. Datos de la asignatura

Nombre de la asignatura	115100130 - Aplicación Deportiva I: Gimnasia Rítmica
No de créditos	6 ECTS
Carácter	Optativa
Curso	Cuarto curso
Semestre	Séptimo 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 Fisica Y Del Deporte - Inef
Curso académico	2023-24

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	M - 12:00 - 15:00 J - 12:00 - 15:00
Amelia Ferro Sanchez		amelia.ferro@upm.es	- -

* 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

- Tecnificación En Deporte: Gimnasia Rítmica

3.2. Otros conocimientos previos recomendados para cursar la asignatura

- Gimnasia Ritmica, Valoración e intervención psicomotriz en actividad física y deporte, Métodos del entrenamiento deportivo y Acondicionamiento físico.

4. Competencias y resultados de aprendizaje

4.1. 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.

CE08 - Aplicar de manera fundamentada y argumentada los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, durante la dirección del entrenamiento deportivo. Nivel 3.

CE09 - Identificar y prevenir los riesgos que se derivan para la salud de los deportistas por la práctica de actividades físicas inadecuadas, en el contexto del entrenamiento deportivo. Nivel 2.

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.

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.

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

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

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.

4.2. Resultados del aprendizaje

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

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

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

RA270 - Diseñar, planificar y desarrollar programas de entrenamiento de alto rendimiento en el contexto de la Gimnasia Rítmica

RA81 - RA52 - Dominio técnico y táctico de un deporte dirigido hacia el rendimiento

RA9 - Capacidad de trabajar en equipo

5. Descripción de la asignatura y temario

5.1. Descripción de la asignatura

Los contenidos de la asignatura se localizan en 11 temas donde el alumno afianza la base de conocimiento adquirida en el curso anterior. En Aplicación Deportiva I se pretende asimilar las particularidades de un deporte de características artísticas muy definidas y en el que se empieza a entrenar muy temprano. Para ello se profundiza en las características técnicas, físicas y psicológicas de las modalidades que conforman la GR y se adquieren conocimientos específicos relacionados con el sistema de competición. Por otro lado, se continua con la técnica de base de los aparatos cuerda, aro y pelota profundizando en las dificultades de aparato (AD), se desarrollan las bases de los aparatos cinta y mazas así como los de la modalidad de conjunto, que se completará en Aplicación Deportiva II.

5.2. Temario de la asignatura

1. Tema 1: Perfil físico en gimnastas. Desarrollo y Evolución.
2. Tema 2: Estudio de los factores físicos en los que se fundamenta la GR.
3. Tema 3: Características de los ejercicios de la modalidad individual Vs modalidad conjunto. Exigencias técnicas, físicas y psicológicas.
4. Tema 4: Conocimiento de la organización y reglamentación de los diferentes niveles de competición.
5. Tema 5: Composición coreográfica. Aspectos de valor artístico según COP.
6. Tema 6: Modelo técnico. Cuerda Técnica corporal fundamental. Dificultades Aparato.
7. Tema 7: Modelo técnico. Pelota. Técnica corporal fundamental. Dificultades Aparato.
8. Tema 8: Modelo técnico. Aro. Técnica corporal fundamental. Dificultades Aparato.
9. Tema 9: Modelo técnico. Mazas. Técnica corporal fundamental. Dificultades Aparato.
10. Tema 10: Modelo técnico. Cinta. Técnica corporal fundamental. Dificultades Aparato.
11. Tema 11: Modalidad de conjunto. Trabajo espacial. Los Intercambios.

6. Cronograma

6.1. Cronograma de la asignatura *

Sem	Actividad en aula	Actividad en laboratorio	Tele-enseñanza	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 No presencial Duración: 00:00
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 video 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 Presencial 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 No presencial Duración: 00:00
9	- Supuestos practicos. -Trabajo de observacion, sobre reproducción de modelos prácticos Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas			
10		Exposición del profesor con participación activa del alumno mostrando ejecución práctica. Duración: 04:00 OT: Otras actividades formativas		Preparar tarea 2 en grupo TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo Evaluación continua No presencial Duración: 00:00
11	-Exposición del profesor. -Supuestos prácticos. - Trabajo de reflexión 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		Preparar exposición pequeños grupos TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo Evaluación continua No presencial Duración: 00:00 Exposición tarea práctica 2 en grupo PG: Técnica del tipo Presentación en Grupo Evaluación continua Presencial 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 Presencial 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		Preparar examen práctico TI: Técnica del tipo Trabajo Individual Evaluación continua No presencial Duración: 00:00
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 teórico TI: Técnica del tipo Trabajo Individual Evaluación continua No presencial Duración: 00:00
15				
16				
17				Exámenes Prácticos EV Progresiva INDIVIDUAL EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas Evaluación continua Presencial Duración: 00:00 Entrega Portafolio segunda parte TI: Técnica del tipo Trabajo Individual Evaluación continua No presencial Duración: 00:00 Examen teórico por evaluación progresiva EX: Técnica del tipo Examen Escrito Evaluación continua Presencial

				Duración: 01:00 Examen teórico GLOBAL EX: Técnica del tipo Examen Escrito Evaluación sólo prueba final Presencial Duración: 02:00 Examen práctico GLOBAL EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas Evaluación sólo prueba final Presencial Duración: 02:00
--	--	--	--	---

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.

7. Actividades y criterios de evaluación

7.1. Actividades de evaluación de la asignatura

7.1.1. Evaluación (progresiva)

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	00:00	%	/ 10	
4	Exposición en grupo tarea práctica 1	PG: Técnica del tipo Presentación en Grupo	Presencial	00:00	5%	5 / 10	CG09 CE01 CG01
8	Entrega de portafolio primera parte	TI: Técnica del tipo Trabajo Individual	No Presencial	00:00	15%	5 / 10	CE26 CE01 CG09 CG01 CG03 CG08
10	Preparar tarea 2 en grupo	TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo	No Presencial	00:00	%	/ 10	
11	Preparar exposición pequeños grupos	TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo	No Presencial	00:00	%	/ 10	
11	Exposición tarea práctica 2 en grupo	PG: Técnica del tipo Presentación en Grupo	Presencial	00:00	5%	5 / 10	CE26 CE08 CE09 CG04 CG01
12	Exposición digital en pequeños grupos	PG: Técnica del tipo Presentación en Grupo	Presencial	00:00	5%	5 / 10	
13	Preparar examen práctico	TI: Técnica del tipo Trabajo Individual	No Presencial	00:00	%	/ 10	

14	Preparar examen teórico	TI: Técnica del tipo Trabajo Individual	No Presencial	00:00	%	/ 10	
17	Exámenes Prácticos EV Progresiva INDIVIDUAL	EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas	Presencial	00:00	30%	5 / 10	CE09 CG08
17	Entrega Portafolio segunda parte	TI: Técnica del tipo Trabajo Individual	No Presencial	00:00	15%	5 / 10	
17	Examen teórico por evaluación progresiva	EX: Técnica del tipo Examen Escrito	Presencial	01:00	25%	5 / 10	CE08 CE09 CE01 CG09 CG01

7.1.2. Prueba evaluación global

Sem	Descripción	Modalidad	Tipo	Duración	Peso en la nota	Nota mínima	Competencias evaluadas
17	Examen teórico GLOBAL	EX: Técnica del tipo Examen Escrito	Presencial	02:00	70%	5 / 10	CE08 CE09 CE26 CE01 CG09 CG01 CG03 CG04 CG08
17	Examen práctico GLOBAL	EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas	Presencial	02:00	30%	5 / 10	CG08

7.1.3. Evaluación convocatoria extraordinaria

Descripción	Modalidad	Tipo	Duración	Peso en la nota	Nota mínima	Competencias evaluadas
Examen teórico GLOBAL	EX: Técnica del tipo Examen Escrito	Presencial	02:00	70%	5 / 10	CE08 CE09 CE26 CE01 CG09 CG01 CG03 CG04 CG08

Examen práctico GLOBAL	EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas	Presencial	02:00	30%	5 / 10	CG08
------------------------	--	------------	-------	-----	--------	------

7.2. 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 PROGRESIVA.

- Pruebas que vayan siguiendo el proceso formativo y vayan recogiendo las competencias que va adquiriendo el estudiante. 15% NOTA DE EVALUACIÓN PROGRESIVA. Elaboración y realización de ejercicios prácticos en grupo y/o individual.
- 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 PROGRESIVA. 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 PROGRESIVA. Diferentes pruebas prácticas que se realizarán de forma individual o en pequeños grupos. La profesora acordará la forma y el % de cada una de esas pruebas respecto al 30% al principio de curso y se quedarán descritas en el portal de la asignatura.
- 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 supere una nota de 4 puntos y la nota media de todos los apartados llegue a los 5 puntos. Los alumnos que opten por un sistema de evaluación progresiva pero que no superen, con notas superiores a los 4 puntos, los diferentes bloques de evaluación, podrán recuperar en la convocatoria extraordinaria sólo los apartados no aptos, de tal manera que pueden eliminar materia y las notas se guardan para hacer media con nuevas notas que posibiliten llegar al apto (5 puntos)

CRITERIOS DE EVALUACIÓN PARA ALUMNOS DE EVALUACIÓN GLOBAL.

Aquellos alumnos que optan por renunciar a la evaluación progresiva (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, 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.

8. Recursos didácticos

8.1. Recursos didácticos de la asignatura

Nombre	Tipo	Observaciones
Documentación escrita, referenciada y acreditada	Bibliografía	A. Fernandez del Valle (1989), GRD, Aspectos y Evolución. Ed.Esteban Sanz /> A. Fernandez del Valle. Gimnasia Ritmica 6 Coe. 1991 /> A. Canalda Llobet (2000) G.R. Teoria y práctica Ed. Paidotribo. CODIGO FIG según Ciclo Olimpico. APUNTES G.R
Documentación audiovisual	Recursos web	Videos Cto España e Internacionales. WEB FIG. WEB RFEG. WEB FMG. Bibliografía de 2º, 3º y 4º GRADO

Material deportivo de G.R.	Equipamiento	Aparatos de Gimnasia Rítmica Practicable 13m x 13m Pabellon polideportivo Medios audiovisuales y musicales Pizarra
----------------------------	--------------	--

9. Otra información

9.1. 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.