



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

115100041 - Tecnificación En Deporte: Gimnasia Rítmica

PLAN DE ESTUDIOS

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

CURSO ACADÉMICO Y SEMESTRE

2023/24 - Segundo 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.....	12
9. Otra información.....	12

1. Datos descriptivos

1.1. Datos de la asignatura

Nombre de la asignatura	115100041 - Tecnificación en Deporte: Gimnasia Rítmica
No de créditos	6 ECTS
Carácter	Optativa
Curso	Tercero curso
Semestre	Sexto 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 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 *
Amelia Ferro Sanchez		amelia.ferro@upm.es	- -
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 Confirmar cita a través de correo electrónico

* 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

- Habilidades Gimnásticas

3.2. Otros conocimientos previos recomendados para cursar la asignatura

- Aprendizaje y control motor - Kinesiología y sistematica de la AF y D

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.

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

CG02 - Desarrollar habilidades y estrategias que incidan en la capacidad para trabajar en forma autónoma.

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

CG14 - Utilizar y aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, usando las principales fuentes de información científica disponibles.

4.2. Resultados del aprendizaje

RA142 - RA34 - Comprensión de las diferentes formas que puede adquirir la iniciación deportiva

RA143 - RA38 - Adquisición y desarrollo de habilidades motrices como consecuencia de la práctica de variadas modalidades deportivas

RA240 - Profundizar en el conocimiento de la técnica corporal y de aparatos para conseguir un control mas completo en la enseñanza de este deporte por medio de los diferentes tipos de aprendizaje de las habilidades motoras específicas, principalmente en la modalidad individual.

RA242 - Conocer las condiciones físicas necesarias para facilitar la mejora de la consecución de los objetivos deportivos. Respeto a las propias cualidades individuales de cada deportista.

RA241 - onocer y estudiar las condiciones de planificación diferenciadora de la modalidad individual de G.R. que faciliten la orientación competitiva del deportista, con respeto a su desarrollo progresivo desde la Base

5. Descripción de la asignatura y temario

5.1. Descripción de la asignatura

La asignatura se desarrolla en 11 temas que evolucionan progresivamente desde el conocimiento de la técnica de base elemental corporal hacia un manejo propio de los aparatos de GR. Los conceptos son básicos y el nivel de asimilación práctica es adecuado a la iniciación deportiva. A través de los contenidos que se plantean en el temario, el alumno adquiere información sobre contexto histórico y actual de la modalidad y se establecerán las bases de entrenamiento para las etapas de iniciación. No se profundiza en los apartaos mazas y cinta así como en la modalidad de conjunto ya que será un contenido que se desarrollará en Aplicación Deportiva I.

5.2. Temario de la asignatura

1. Tema 1: Contexto histórico y características de la Gimnasia Rítmica.
2. Tema 2: Generalidades sobre la Técnica de Base. Control Postural, elementos sin dificultad, nociones básicas ballet. Características de base y progresiones de enseñanza de los saltos, equilibrios y rotaciones.
 - 2.1. Tema 2.1: El calentamiento Eficaz en la GR
3. Tema 3: Componentes de dificultad en ejercicios individuales según COP: Dificultad corporal (BD), Combinación de pasos de danza (S), Elementos dinámicos de rotación (R) y Dificultades aparato (AD).
4. Tema 4: Conocimiento básico del código de puntuación y de las normativas nacionales.
5. Tema 5: Aparato cuerda: Grupos técnicos Fundamentales y No Fundamentales. Metodología
6. Tema 6: Aparato aro: Grupos técnicos Fundamentales y No Fundamentales. Metodología
7. Tema 7: Aparato pelota: Grupos técnicos Fundamentales y No Fundamentales. Metodología
8. Tema 8: Generalidades manejo cinta y mazas. Técnica de Base.
9. Tema 9: Generalidades modalidad de conjunto.
10. Tema 10: Principios básicos del entrenamiento en relación a la preparación física de las gimnastas.
11. Tema 11: Estudio y planificación de diferentes programas de entrenamiento básico, según las diferentes edades de aprendizaje y su evolución

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		
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: 01:30 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas		Exposición en grupo tarea práctica 1 PG: Técnica del tipo Presentación en Grupo Evaluación continua Presencial Duración: 00:30
5	Exposición del profesor con participación activa del alumno mostrando ejecución práctica. Duración: 02:00 PR: Actividad del tipo Clase de Problemas	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 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		
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 prácticos. -Trabajo de observación, sobre reproducción de modelos prácticos Duración: 02:00 PR: Actividad del tipo Clase de Problemas	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 PR: Actividad del tipo Clase de Problemas	Exposición del profesor con participación activa del alumno mostrando ejecución práctica. Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas		
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		Exposición tarea práctica 2 en grupo PG: Técnica del tipo Presentación en Grupo Evaluación continua Presencial Duración: 00:30
12	- Supuestos prácticos. -Exposición estudiantes Duración: 01:30 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: 00:30
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		Entrega Portafolio segunda parte TI: Técnica del tipo Trabajo Individual Evaluación continua No presencial Duración: 00:00
15				
16				
17				Exámenes prácticos por evaluación progresiva EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas Evaluación continua Presencial Duración: 02:00 Examen teórico por evaluación progresiva EX: Técnica del tipo Examen Escrito Evaluación continua Presencial Duración: 01:00 PRUEBA FINAL TEÓRICA EVALUACIÓN GLOBAL EX: Técnica del tipo Examen Escrito Evaluación sólo prueba final Presencial Duración: 02:00 PRUEBA FINAL PRÁCTICA EVALUACIÓN 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
4	Exposición en grupo tarea práctica 1	PG: Técnica del tipo Presentación en Grupo	Presencial	00:30	5%	5 / 10	CG14 CG02 CG03
8	Entrega de portafolio primera parte	TI: Técnica del tipo Trabajo Individual	No Presencial	00:00	15%	5 / 10	CE01 CG14 CG02
11	Exposición tarea práctica 2 en grupo	PG: Técnica del tipo Presentación en Grupo	Presencial	00:30	5%	5 / 10	CE07
12	Exposición digital en pequeños grupos	PG: Técnica del tipo Presentación en Grupo	Presencial	00:30	5%	5 / 10	CE07
14	Entrega Portafolio segunda parte	TI: Técnica del tipo Trabajo Individual	No Presencial	00:00	15%	5 / 10	CE01 CG02 CG14
17	Exámenes prácticos por evaluación progresiva	EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas	Presencial	02:00	30%	5 / 10	CG14 CG02 CE07
17	Examen teórico por evaluación progresiva	EX: Técnica del tipo Examen Escrito	Presencial	01:00	25%	5 / 10	CE01 CG02 CE09

7.1.2. Prueba evaluación global

Sem	Descripción	Modalidad	Tipo	Duración	Peso en la nota	Nota mínima	Competencias evaluadas
-----	-------------	-----------	------	----------	-----------------	-------------	------------------------

17	PRUEBA FINAL TEÓRICA EVALUACIÓN GLOBAL	EX: Técnica del tipo Examen Escrito	Presencial	02:00	70%	5 / 10	CE09 CE01 CE07 CG14 CG02 CG03
17	PRUEBA FINAL PRÁCTICA EVALUACIÓN GLOBAL	EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas	Presencial	02:00	30%	5 / 10	CE07 CG02

7.1.3. Evaluación convocatoria extraordinaria

No se ha definido la evaluación extraordinaria.

7.2. Criterios de evaluación

Debido a la naturaleza de la materia, de carácter eminentemente práctico, y a la propia presentación docente, la evaluación progresiva 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 alumnado.

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 kahoot individual.
- Entrega de las prácticas y los informes del desarrollo de las mismas, así como su desempeño en el gimnasio 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 CONTINUA PROGRESIVA. Prueba práctica de diferentes aparatos

individual o en grupo. Las prueba práctica se divide en tres bloques: una primera prueba práctica con cuerda que trata de una secuencia de manejos (grupos fundamentales y no fundamentales con el aparato) que el alumnado deberán aprender (5%), una segunda prueba práctica con el aparato aro en la que los alumnos construirán 20 segundos de ejercicio sumando a otra secuencia común para todo el alumnado, establecida por la profesora (10%) y por último una tercera prueba con el aparato pelota que el alumnado tendrán que construir respetando unos criterios de composición previamente explicados por el/la profesor/a (15%).

- 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. El alumnado 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 guardarán para hacer media con nuevas notas que posibiliten llegar al apto (5 puntos).

CRITERIOS DE EVALUACIÓN PARA ALUMNOS DE EVALUACIÓN GLOBAL.

El alumnado que opta por renunciar a la evaluación progresiva, en la convocatoria ordinaria de Junio y/o la convocatoria extraordinaria de Julio, la calificación queda a expensas de los exámenes finales teórico y práctico correspondientes a dicha convocatoria.

La parte teórica supone una prueba de conocimiento teórico-práctico (70% de la nota) y la parte práctica (30%) supone realizar las pruebas prácticas de cuerda y aro realizadas preparadas por la profesora durante el curso (se grabarán en video y se cuelgan en el portal de la asignatura junto con las músicas correspondientes) y 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)
- Dos dificultades de aparato
- 1 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.

8. Recursos didácticos

8.1. Recursos didácticos de la asignatura

Nombre	Tipo	Observaciones
MEDIOS ESPECIFICOS PARA GIMNASIA RITMICA	Otros	Recursos bibliográficos (indicados en la ficha de la asignatura) - Recursos Web de la asignatura (Moodle) - Filmación y análisis de ejercicios prácticos - Otros.

9. Otra información

9.1. Otra información sobre la asignatura

CODIGO FIG según Ciclo Olimpico.

Actualización de la bibliografía durante el curso / Fuentes WEB

Análisis videos diferentes campeonatos Nacionales e internacionales.

Visita al Centro de Alto Rendimiento para observar sesiones con el Equipo Nacional de Gimnasia Rítmica.