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

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....4
6. Cronograma....6
7. Actividades y criterios de evaluación....9
8. Recursos didácticos....14
9. Otra información....14

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 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	107	amelia.ferro@upm.es	M - 10:00 - 12:00 M - 14:00 - 16:00 J - 14:00 - 16:00
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. Conocimientos previos recomendados

3.1. Asignaturas previas que se recomienda haber cursado

- AplicaciÓn Deportiva I: Gimnasia RÍtmica

3.2. Otros conocimientos previos recomendados para cursar la asignatura

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

4. Competencias y resultados de aprendizaje

4.1. Competencias

CE01 - 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. 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.

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

CG05 - Gestionar con eficacia y eficiencia la información procedente de diferentes fuentes integrando sus aspectos relevantes para el cumplimiento de los objetivos propuestos.

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.

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

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

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

RA9 - Capacidad de trabajar en equipo

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

5. Descripción de la asignatura y temario

5.1. Descripción de la asignatura

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

5.2. Temario de la asignatura

1. Componentes de dificultad en la modalidad conjuntos. Aspectos de composición y valor artístico.
2. Flexibilidad- Entenamiento en G.R.
   2.1. Nuevas tendencias en el entrenamiento de la flexibilidad: técnicas de liberación miofascial
3. Resistencia-Entrenamiento en G.R.
4. Fuerza - Entrenamiento en G.R.
5. Planificación general y periodización del entrenamiento, aplicado a GR.
6. Apoyo científico en la Gimnasia Rítmica.
   6.1. Biomecánica específica de la mujer gimnasta.
7. Biomecánica de las dificultades corporales en GR: saltos, giros y equilibrios
   7.1. Análisis del grupo corporal de dificultad saltos
   7.2. Análisis del grupo corporal de dificultad equilibrios
   7.3. Análisis del grupo corporal de dificultad rotaciones
8. Metodologia y tecnologías para el control del entrenamiento
   8.1. Valoración de la técnica en GR mediante fotogrametría.
   8.2. Análisis de la carga en GR mediante la valoración de los impactos
   8.3. Control de los apoyos en dificultades corporales mediante plantillas instrumentadas.
9. Técnicas de entrenamiento psicológico en Gimnasia Rítmica.

10. Nutrición Deportiva en Gimnasia. Conceptos clave.

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 vídeo de los resultados de aprendizaje.** Duración: 02:30 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas		
5	**-Exposición del profesor con participación activa de los estudiantes. -Reproducción de modelos. - Supuestos prácticos. - Análisis técnicos, con medios audiovisuales** Duración: 01:30 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		**Elaboración y /o realización de ejercicios prácticos de asimilación teórica en grupo y/o individual.** PG: Técnica del tipo Presentación en Grupo Evaluación continua Presencial Duración: 00:30
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		**Entrega de portafolio primera parte** TI: Técnica del tipo Trabajo Individual Evaluación continua No presencial Duración: 00:00

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		
9	**- Supuestos practicos. -Trabajo de observacion, 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		
11	**-Exposicion 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		
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 Análisis Biomecánico de dificultad corporal** 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		**Examen Práctico de preparación física en pequeños grupos. EV Progresiva** EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas Evaluación continua Presencial Duración: 01:00 **Entrega Portafolio segunda parte** TI: Técnica del tipo Trabajo Individual Evaluación continua No presencial Duración: 00:00
15				
16				
				Examen práctico CONJUNTO 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: 02:00 **PRUEBA FINAL TEÓRICA EVALUACIÓN GLOBAL**

17				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 **Exposición Análisis Biomecánico de dificultad corporal GLOBAL** PG: Técnica del tipo Presentación en Grupo Evaluación sólo prueba final Presencial Duración: 00:30

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
5	Elaboración y /o realización de ejercicios prácticos de asimilación teórica en grupo y/o individual.	PG: Técnica del tipo Presentación en Grupo	Presencial	00:30	5%	5 / 10	CE26 CE03 CG04 CE08
7	Entrega de portafolio primera parte	TI: Técnica del tipo Trabajo Individual	No Presencial	00:00	10%	5 / 10	CE26 CE01 CG03
12	Exposición Análisis Biomecánico de dificultad corporal	PG: Técnica del tipo Presentación en Grupo	Presencial	00:30	20%	5 / 10	CE08 CE26 CG09 CG14 CG04 CG05 CG08
14	Examen Práctico de preparación física en pequeños grupos. EV Progresiva	EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas	Presencial	01:00	15%	5 / 10	CE10 CE01 CE03 CE07 CG09 CG03 CG08
14	Entrega Portafolio segunda parte	TI: Técnica del tipo Trabajo Individual	No Presencial	00:00	10%	5 / 10	CE10 CE07 CG08
17	Examen práctico CONJUNTO por evaluación progresiva	EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas	Presencial	02:00	15%	5 / 10	CG03 CG04
17	Examen teórico por evaluación progresiva	EX: Técnica del tipo Examen Escrito	Presencial	02:00	25%	5 / 10	CE11 CE26 CE01 CE03 CE07 CG09 CG03 CG05 CG08

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	60%	5 / 10	CE08 CE10 CE11 CE26 CE01 CE03 CE07 CG09 CG03 CG05 CG08
17	PRUEBA FINAL PRÁCTICA EVALUACIÓN GLOBAL	EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas	Presencial	02:00	20%	5 / 10	CE08 CE10 CE11 CE01 CE03 CE07 CG09 CG04 CG05 CG08
17	Exposición Análisis Biomecánico de dificultad corporal GLOBAL	PG: Técnica del tipo Presentación en Grupo	Presencial	00:30	20%	5 / 10	CE08 CE26 CG09 CG14 CG03 CG05

7.1.3. Evaluación convocatoria extraordinaria

Descripción	Modalidad	Tipo	Duración	Peso en la nota	Nota mínima	Competencias evaluadas
PRUEBA FINAL TEÓRICA EVALUACIÓN GLOBAL	EX: Técnica del tipo Examen Escrito	Presencial	02:00	60%	5 / 10	
PRUEBA FINAL PRÁCTICA EVALUACIÓN GLOBAL	EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas	Presencial	02:00	20%	5 / 10	

Exposición Análisis Biomecánico de dificultad corporal GLOBAL	PG: Técnica del tipo Presentación en Grupo	Presencial	00:30	20%	5 / 10	

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. 5% NOTA DE EVALUACIÓN PROGRESIVA. Elaboración y realización de ejercicios prácticos de asimilación teórica 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. 20% NOTA DE EVALUACIÓN PROGRESIVA. Entrega de diario de clase o portafolio de la asignatura.

- Exposición del análisis biomecánico de una dificultad corporal. 20% NOTA DE EVALUACIÓN PROGRESIVA.

- Exámenes de pruebas prácticas que incluyan el conjunto de actividades formativas prácticas realizadas. 30% NOTA DE EVALUACIÓN PROGRESIVA. Prueba práctica de ejercicios de preparación física en pequeños grupos y ejercicio de CONJUNTO

- Exámenes escritos que recojan el conjunto de actividades formativas realizadas en el aula, correspondientes a todos los temas de la asignatura. 25% NOTA DE EVALUACIÓN PROGRESIVA. 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 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 en la convocatoria ordinaria de Junio y/o la convocatoria extraordinaria de Julio, la calificación queda a expensas del examen final teórico y práctico correspondiente a dicha convocatoria junto con el trabajo de análisis biomecánico de una dificultad corporal de GR.

La parte teórica supone una prueba de conocimiento teórico-práctico (60% de la nota) y la parte práctica (40%) el 20% corresponde al análisis biomecánico y un 20% corresponde a la realización de 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 tres partes siendo imprescindible superar todas las 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 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 bibliografia Análisis de vídeos técnicos Asistencias prácticas a centros técnicos y/o Campeonatos de G.R Apuntes de asignatura

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 CAR para observar sesiones con el Equipo Nacional de GR.