



UNIVERSIDAD  
POLITÉCNICA  
DE MADRID

PROCESO DE  
COORDINACIÓN DE LAS  
ENSEÑANZAS PR/CL/001



Facultad CC. Actividad Física y  
Deporte

# 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

2025/26 - 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

<b>Nombre de la asignatura</b>	115100130 - Aplicación Deportiva I: Gimnasia Rítmica
<b>No de créditos</b>	6 ECTS
<b>Carácter</b>	Optativa
<b>Curso</b>	Cuarto curso
<b>Semestre</b>	Séptimo semestre
<b>Período de impartición</b>	Septiembre-Enero
<b>Idioma de impartición</b>	Castellano
<b>Titulación</b>	11AF - Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
<b>Centro responsable de la titulación</b>	11 - Facultad Cc. Actividad Física Y Deporte
<b>Curso académico</b>	2025-26

## 2. Profesorado

---

### 2.1. Profesorado implicado en la docencia

<b>Nombre</b>	<b>Despacho</b>	<b>Correo electrónico</b>	<b>Horario de tutorías</b> *
Monica Hontoria Galan (Coordinador/a)	107	monica.hontoria@upm.es	X - 08:00 - 14:00

\* 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

- Tecnificación En Deporte: Gimnasia Rítmica

### 3.2. Otros conocimientos previos recomendados para cursar la asignatura

- Gimnasia Rítmica, 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 : Preparación específica en la Gimnasia Rítmica: técnica corporal y dificultad corporal.
3. Tema 2: Características de los ejercicios de la modalidad individual. Aspectos básicos del COP.
4. Tema : Características de los ejercicios de la modalidad conjunto. Aspectos básicos del COP.
5. Tema 5: Composición coreográfica. Aspectos de valor artístico según COP.
6. Tema 4: Metodología aplicada a la corrección de errores de ejecución en los aparatos cuerda, pelota y aro.
7. Tema 9: Modelo técnico aparato MAZAS
8. Tema 10: Modelo técnico aparato CINTA

## 6. Cronograma

### 6.1. Cronograma de la asignatura \*

Sem	Actividad tipo 1	Actividad tipo 2	Tele-enseñanza	Actividades de evaluación
1		Exposición del profesor con participación activa del alumno mostrando ejecución práctica. Duración: 04:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral		
2		Exposición del profesor con participación activa del alumno mostrando ejecución práctica. Duración: 04:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral		
3		Exposición del profesor con participación activa del alumno mostrando ejecución práctica. Duración: 04:00 PR: Actividad del tipo Clase de Problemas		
4		-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 OT: Otras técnicas evaluativas Evaluación Progresiva Presencial Duración: 02:00
5		Exposición del profesor con participación activa del alumno mostrando ejecución práctica. Duración: 04:00 PR: Actividad del tipo Clase de Problemas		
6		Exposición del profesor con participación activa del alumno mostrando ejecución práctica. Duración: 04:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral		
7		Exposición del profesor con participación activa del alumno mostrando ejecución práctica. Duración: 04:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral		
8		Exposición del profesor con participación activa del alumno mostrando ejecución práctica. Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral		Entrega de portafolio OT: Otras técnicas evaluativas Evaluación Progresiva No presencial Duración: 00:00

9		- Supuestos prácticos. -Trabajo de observación, sobre reproducción de modelos prácticos Duración: 04:00 AR: Aprendizaje basado en retos		
10		Exposición del profesor con participación activa del alumno mostrando ejecución práctica. Duración: 04:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral		
11		-Exposición del profesor. -Supuestos prácticos. - Trabajo de reflexión Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral		Exposición tarea práctica 2 en grupo OT: Otras técnicas evaluativas Evaluación Progresiva Presencial Duración: 02:00
12		- Supuestos prácticos. -Exposición estudiantes Duración: 02:00 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas		Exposición digital en pequeños grupos OT: Otras técnicas evaluativas Evaluación Progresiva Presencial Duración: 02:00
13		-Exposición del profesor. -Debate dirigido. -Supuestos prácticos. Duración: 04:00 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas		
14		Exposición del profesor con participación activa del alumno mostrando ejecución práctica. Duración: 04:00 PR: Actividad del tipo Clase de Problemas		
15		- Supuestos prácticos. -Exposición estudiantes Duración: 04:00 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas		
16				
17				Exámenes Prácticos EV Progresiva INDIVIDUAL EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas Evaluación Progresiva Presencial Duración: 01:00  Reflexiones aprendizaje TI: Técnica del tipo Trabajo Individual Evaluación Progresiva No presencial Duración: 00:00  Examen teórico por evaluación progresiva EX: Técnica del tipo Examen Escrito Evaluación Progresiva Presencial Duración: 01:00  Examen teórico GLOBAL EX: Técnica del tipo Examen Escrito Evaluación Global Presencial Duración: 02:00

				<b>Examen práctico GLOBAL</b> EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas Evaluación Global 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	OT: Otras técnicas evaluativas	Presencial	02:00	5%	5 / 10	CG09 CG01 CE01
8	Entrega de portafolio	OT: Otras técnicas evaluativas	No Presencial	00:00	10%	5 / 10	CG09 CG01 CG03 CG08 CE26 CE01
11	Exposición tarea práctica 2 en grupo	OT: Otras técnicas evaluativas	Presencial	02:00	10%	5 / 10	CG01 CG04 CE08 CE09 CE26
12	Exposición digital en pequeños grupos	OT: Otras técnicas evaluativas	Presencial	02:00	5%	5 / 10	
17	Exámenes Prácticos EV Progresiva INDIVIDUAL	EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas	Presencial	01:00	30%	5 / 10	CG08 CE09
17	Reflexiones aprendizaje	TI: Técnica del tipo Trabajo Individual	No Presencial	00:00	10%	5 / 10	
17	Examen teórico por evaluación progresiva	EX: Técnica del tipo Examen Escrito	Presencial	01:00	30%	5 / 10	CG09 CG01 CE08 CE09 CE01

#### 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	CG09 CG01 CG03 CG04 CG08 CE08 CE09 CE26 CE01
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	CG09 CG01 CG03 CG04 CG08 CE08 CE09 CE26 CE01
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. 20% 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. 20% 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. 30% 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 Ritmica /> 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.