



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

GUÍA DOCENTE

Programación xeral da materia MAESTRIA EN XIMNASIA RITMICA I

Curso académico

2007/2008

Materia		
MAESTRIA GIMNASIA I		
Curso	Ciclo	Profesor responsable do programa
4º	2º	ELENA SIERRA PALMEIRO
Titulación		
LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE		
Centro		
INEF		

Curso académico	2005/2006
------------------------	-----------

DATOS DESCRIPTIVOS		
Código titulación	Titulación	
620112	LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE	
Plan de estudios		
Data de homologación	Data publicación BOE	Curso de implantación
	13 DE NOVIEMBRE 2000	

Materia		
Código materia	Nome	
425	MAESTRIA EN GIMNASIA I	
Curso	Ciclo	Idiomas en que se imparte
3º	2º	CASTELLANO
Carácter	Duración	Convocatoria
OPTATIVO	CUATRIMESTRAL	ORDINARIA

Créditos materia		
Tipo	LRU	ECTS
Teóricos	3	
Prácticos	3	
Prácticas clínicas		
Totals	6	5,5

Departamento	
Código	Nome
200	EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

Área	
Código	Nome
	EDUCACIÓN FÍSICA Y EPORTES

Centro / Facultade / Escola			
Código	Nome		
620	INEF		
Campus	Rúa	Nº	Código postal
CORUÑA	AVENIDA CHE GUEVARA	121	15179
Teléfono	Fax	Correo electrónico	
1670	167048	inef@udc.es	

Descritores da materia
<p>Conocimiento y desarrollo del proceso de entrenamiento y competición de las técnicas, estrategias y capacidades específicas que determinan el rendimiento en cada una de las disciplinas en la etapa de especialización en gimnasia rítmica.</p>

Profesorado e titorías			
Profesor/a 1			
Nome	Despacho	Extensión	Correo electrónico
ELENA SIERRA PALMEIRO		4008	elesi@udc.es
Titorías			
1º Cuadrimeste		2º Cuadrimeste	
Días semana	Hora	Días semana	Hora
Lunes	14,00-16,00	Lunes	12,00-15,30
Martes	15,00-16,00	Martes	12,00-14,00
Xoves	12,00–15,00	Xoves	12,00–14,00

PROGRAMA XERAL DA MATERIA

Prerrequisitos

Ninguno pero resulta conveniente haber cursado la asignatura optativa de 1º ciclo "Gimnasia y su didáctica"

Contexto

Las asignaturas de Maestría en Gimnasia I y Maestría en Gimnasia Rítmica se integran en el Plan de estudios de la titulación de licenciado en Ciencias de la Educación Física en el 2º ciclo y con carácter optativo siendo ofertadas ambas también como asignaturas de Libre configuración. Su significación en este plan de estudios de cara al alumno viene justificada desde tres perspectivas

o **Sentido respecto al bloque formativo:**

El Descriptor de estas 2 asignaturas nos indica la dirección hacia el desarrollo del proceso de entrenamiento y competición de las técnicas, estrategias y capacidades específicas que determinan el rendimiento en cada una de las disciplinas en la etapa de especialización que tienen estas asignaturas.

Aquí el significado de la materia se engarza con el de especialización deportiva. Por tanto su planteamiento se hace como una totalidad que se estructura en base al conocimiento y desarrollo del proceso de entrenamiento específico y competición de las técnicas, estrategias y capacidades específicas que determinan el rendimiento en la etapa de especialización en Gimnasia Rítmica.

El estudio de la especialización deportiva en Gimnasia Rítmica es una labor bastante extensa, en primer lugar por la diversidad de situaciones competitivas que plantea este deporte: se compete con cuatro aparatos diferentes, con grupos técnicos específicos. En segundo lugar por la riqueza y variedad en cuanto al número de habilidades motrices desarrolladas, desde habilidades simples a habilidades extraordinariamente complejas, desde una motricidad "natural" al ser humano, hasta movimientos completamente artificiales que colocan al sujeto en situaciones inhabituales (rotaciones en diversos planos, posiciones invertidas, equilibrios con base muy reducida, etc.) en donde los sistemas de información y movimiento deben colaborar para resolver problemas motrices realmente difíciles y que obligan a un período largo de trabajo iniciado de forma temprana para poder llegar a conseguir buenos rendimientos en este deporte.

Todo esto nos lleva, al tiempo que se hace un esfuerzo para integrar todos aquellos conocimientos generados desde distintas disciplinas que estudian el rendimiento deportivo, a estudiar de forma específica aspectos determinantes para el rendimiento en Gimnasia Rítmica como serían el aprendizaje de la técnica, el desarrollo de las capacidad motora del gimnasta o la planificación del proceso de entrenamiento.

o **Sentido respecto al Plan de Estudios:**

El Plan de Estudios del INEF-GALICIA incluye 4 niveles en el tratamiento de las Actividades Gimnásticas. En su primer ciclo la asignatura **Habilidades Gimnásticas** (con carácter **OBLIGATORIO**) y **Gimnasia y su Didáctica**, con carácter **OPTATIVO**, (y en segundo ciclo **Maestría en Gimnasia y Maestría en Gimnasia Rítmica**, con carácter **OPTATIVO**), 4 niveles que son motivo de congratulación por el importante matiz diferenciado respecto a otros centros en materia similar, y porque refleja algunos hechos relevantes, sucedidos en los últimos 15 años, que han modificado substancialmente el panorama de las actividades Gimnásticas en España:

- El crecimiento cuantitativo de algunas modalidades de la Gimnasia, especialmente la G.R.D. así como su número de participantes.
- El nivel de desarrollo, divulgación y proyección alcanzado por estos deportistas en Campeonatos Mundiales y Juegos Olímpicos.
- Las nuevas tendencias en materia de enseñanza de estos deportes, hasta la fecha rechazados por algunos colectivos, por su mal entendida Las nuevas tendencias en materia de enseñanza de estos deportes, hasta la fecha rechazados por algunos colectivos, por su mal entendida "peligrosidad".

Estas consideraciones vienen a justificar la perspectiva de continuidad con la que se plantea las asignaturas de 2º ciclo, con la pretensión de que los estudiantes y futuros Licenciados integren un bagaje cognitivo, formativo e intelectual concretado en la capacidad de interrelación de los conocimientos que pueda proporcionar la asignatura con otras disciplinas de la currícula.

ASIGNATURAS	ÁMBITOS CURRICULARES
-Habilidades Gimnásticas -Gimnasia y su didáctica	- EDUCACIÓN FÍSICA - RENDIMIENTO DEPORTIVO
-Maestría en Gimnasia I -Maestría en Gimnasia Rítmica I -Maestría en Gimnasia Artística II	- RENDIMIENTO DEPORTIVO

o **Sentido respecto al Perfil profesional:**

De la realidad observada y de las previsiones de la evolución del mercado laboral se señala la necesidad de concentrar los esfuerzos en la formación de los nuevos licenciados en dos aspectos:

- Versatilidad en la formación en 1º ciclo
- Implantar diferentes especializaciones en el 2º ciclo aumentando la capacidad del licenciado para trabajar en otros ámbitos además de la docencia.

Los planes de estudio deben de considerar la estructura ocupacional y la demanda de empleo existente y no desarrollarse al margen de la realidad laboral. En este sentido la gimnasia rítmica es un deporte en constante evolución

en cuanto a su práctica y con una clara demanda de profesionales especializados en la iniciación y especialización deportiva.

Tampoco debemos de olvidarnos que la formación del licenciado también debe seguir progresando en el afianzamiento de los estudios de tercer ciclo (Programas de doctorado) y de especialización para el postgraduado (Cursos de postgrado, masters, etc.), que permitan una actualización académica y perfeccionamiento profesional.

Por todo ello, el planteamiento de esta programación ha intentado:

- Plantear la utilización de la materia en los distintos campos de la actividad física partiendo de una sólida formación previa como docentes.
- Al tratarse de una materia que parte del estudio de la especialización deportiva en el segundo ciclo y cuyo estudio es el rendimiento en una especialidad deportiva, debe generarse una base previa sobre la que se cimiente la utilización de las habilidades deportivas como medio antes de pasar a estudiarlas como fin.
- Intentar ofrecer una formación teórica sólida, de base científica en el campo de la actividad gimnástica y una formación práctica acorde con la aplicación profesional. Cobra sentido el aspecto vivencial y/o de dominio de las habilidades específicas de nuestro deporte, pero sin caer en la deportivización más propia de las titulaciones deportivas.
- Posibilitar la continuidad con los estudios de tercer ciclo iniciando al alumno en la principales líneas de investigación sobre la materia y en la metodología a emplear.
- Desarrollar la relación interdisciplinaria de la materia con el resto del currículo de forma que el futuro licenciado adquiera una formación versátil que independientemente de la especialización cursada le permita desarrollar una labor correcta en el campo profesional en el que deba actuar.
- Favorecer la actuación del licenciado en el campo del rendimiento deportivo relacionado con la materia, dotándole de:
 - A) En primer ciclo, de los conocimientos necesarios para actuar como técnico deportivo de base.
 - B) En segundo ciclo, de los conocimiento necesarios para actuar como técnico deportivo superior
 - C) A partir de su graduación como licenciado, a través de cursos de postrado, acceder a los conocimientos que le posibiliten una mayor especialización como técnico deportivo superior.

Objetivos

El sistema europeo de transferencia y acumulación de créditos es un sistema centrado en el estudiante, que se basa en la carga de trabajo del estudiante necesaria para la consecución de objetivos del programa. Estos objetivos se especifican preferiblemente en términos de los **resultados del aprendizaje** y de las competencias que se pretenden adquirir.

En el presente programa, nuestros contenidos responden al perfil de la materia que tiene en cuenta el "contexto" académico particular (Nuevo Plan de Estudios), social y cultural, y también se han tenido en cuenta la propuesta para el diseño del título de Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte del grupo de trabajo de la ANECA por parecernos una guía inestimable de la adaptación de nuestros estudios a la convergencia europea. Es por ello que para nosotros, los objetivos aquí expuestos, tienen una doble significación: son entendidos como "la competencia terminal que esperamos de los alumnos" y "como logros finalistas del Programa Docente".

Como ya conocemos a partir de los paradigmas la educación puede entenderse como producto pero también como proceso. Como muy bien dice Sánchez Bañuelos¹: "Todo sistema de enseñanza planteado desde una perspectiva actual tiene que proponerse como OBJETIVO la eficiencia global del sistema, proceso-producto. El proceso debe de suponer para el individuo una serie de experiencias y vivencias beneficiosas y enriquecedoras, pero también propiciar ineludiblemente unos aprendizajes significativos materializados en la consecución de los resultados propuestos". El planteamiento de procesos enriquecedores para el alumno obedecerá a unos principios educativos que se pueden considerar básicos y fundamentales

- Que el alumno llegue a un mejor conocimiento de sí mismo, de sus posibilidades y limitaciones.
- Al alumno se le debe considerar como sujeto activo, obligándole a utilizar sus propias capacidades de percepción, cognición y ejecución para lograr el resultado esperado.
- Conceder al alumno el grado de responsabilidad e independencia para la toma de decisiones adecuado a sus posibilidades.

I. OBJETIVOS GENERALES:

Estos objetivos expresan competencias o saberes en términos amplios y van a servir para marcar la dirección de trabajo. Los objetivos generales representan aquellas competencias que el alumno debe llegar a obtener fruto de su experiencia personal una vez completado el trabajo requerido y se realice una evaluación adecuada de los resultados del aprendizaje.

- Iniciar al alumno en el estudio de la Gimnasia Rítmica como disciplina deportiva de rendimiento.
- Preparación de la personalidad del futuro licenciado en CC. de la A.F. y del D. para las funciones y roles como técnico deportivo en el campo de la especialización deportiva en Gimnasia Rítmica.
- Contextualizar la Gimnasia Rítmica en el ámbito de las ciencias de la Actividad Física y en los campos educativo, del rendimiento deportivo y científico.

¹.- Sánchez Bañuelos, F. (1989). *Bases para una didáctica de la educación física y el deporte*. Madrid: Gymnos.

Competencias
<p>a. COMPETENCIAS GENERICAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Conocer la Gimnasia Rítmica como disciplina deportiva de rendimiento. ▪ Conocer teórica y prácticamente los fundamentos técnicos y de la metodología específica de la modalidad individual y de la modalidad de conjunto ▪ Conocer los aspectos reglamentarios y del código de puntuación ▪ Contextualizar la Gimnasia Rítmica en el ámbito de las ciencias de la Actividad Física y en los campos educativo, del rendimiento deportivo y científico. ▪ Contactar con la práctica real de la G.R. a través de asistencia a escuelas, competiciones, seminarios,... <p>b. COMPETENCIAS ESPECIFICAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ser capaz de asumir las funciones y roles como técnico deportivo en el campo de la especialización deportiva en Gimnasia Rítmica. ▪ Ser capaz de dirigir el proceso de iniciación de futuros gimnastas en el ámbito de la competición en Gimnasia Rítmica ▪ Ser capaz de aplicar las metodologías específicas para el aprendizaje de las dificultades técnicas con los diferentes aparatos ▪ Elaborar ejercicios de competición en gimnasia rítmica en la modalidad individual y en conjunto ▪ Aplicar el código de puntuación a la elaboración de ejercicios de competición en Gimnasia rítmica ▪ Conocer y aplicar sistemas de entrenamiento que permitan la mejora de las capacidades motoras en gimnasia rítmica ▪ Ser capaz de programar y planificar el entrenamiento en la etapa de especialización en Gimnasia Rítmica

Contribución ao desenvolvemento de habilidades e destrezas
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Planificar, desenvolver e controlar o proceso de entrenamiento en Gimnasia Rítmica en sus distintos niveles ▪ Aplicarlos principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales durante la dirección del entrenamiento deportivo ▪ Identificar los riesgos que se derivan para la salud de los deportistas, de la práctica de actividades físicas inadecuadas en el contexto del entrenamiento en Gimnasia Rítmica ▪ Planificar, desenvolver e evaluar la realización de programas de entrenamiento en Gimnasia Rítmica ▪ Seleccionar y saber utilizar el material y el equipamiento deportivo de la materia

Contidos (temario teórico e práctico)		
Título	Cronograma	
	Inicio (1)	Fin (1)
Temario teoría		
BLOQUE TEMÁTICO I: ASPECTOS REGLAMENTARIOS DE LA GIMNASIA RITMICA DEPORTIVA	8/10/07	22/10/07
Tema 1: Generalidades del reglamento y código de puntuación		
Tema 2: Reglamentación y puntuación de los ejercicios individuales		
Temario Teórico/práctico		
BLOQUE TEMÁTICO 2: TÉCNICA Y METODOLOGÍA TEÓRICO-PRÁCTICA: ASPECTOS TÉCNICOS, DIDÁCTICOS Y REGLAMENTARIOS DE LOS EJERCICIOS DE GIMNASIA RITMICA DEPORTIVA	29/11/07	17/12/07
Tema 1: Técnica, didáctica y reglamentación de los ejercicios de manos libres		
Tema 2: Técnica, didáctica y reglamentación de los ejercicios de Cuerda		
Tema 2: Técnica, didáctica y reglamentación de los ejercicios de Conjunto		
BLOQUE TEMÁTICO 3: LAS CAPACIDADES MOTORAS Y EL RENDIMIENTO EN GIMNASIA RITMICA	14/01/08	21/01/06

Tema 1: Generalidades	9/01/06	9/01/06
Tema 2: Las capacidades condicionales y el rendimiento en Gimnasia Rítmica: Desarrollo de la fuerza muscular	9/01/06	9/01/06
Tema 3: Las capacidades condicionales y el rendimiento en Gimnasia Rítmica: Desarrollo de la Velocidad	9/01/06	11/01/06
Tema 4: Las capacidades condicionales y el rendimiento en Gimnasia Rítmica: Desarrollo de la resistencia	11/01/06	11/01/06
Tema 5: Las capacidades coordinativas y el rendimiento en Gimnasia Rítmica.	11/01/06	16/01/06
Tema 6: La amplitud de movimiento y el rendimiento en Gimnasia Rítmica: Desarrollo de la movilidad articular y/o la flexibilidad	16/01/06	16/01/06

(1) dd/mm/aa (14/11/05)

Metodoloxía
<p>Debemos entender por proceso metodolóxico el seguimento formal se la asignatura y su adecuación a los objetivos propostos. Durante este proceso deben de cumprirse una serie de valores específicos que garantizan el éxito de todo proceso de enseñanza-aprendizaje:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Adecuación del proceso a la realidade de los alumnos. <input type="checkbox"/> Relación directa teoría-práctica. <input type="checkbox"/> Adecuación de la práctica a los medios. <input type="checkbox"/> Coherencia entre asimilación y evaluación. <input type="checkbox"/> Capacidad de adaptación y revisión del programa. <p>En este apartado intentaremos establecer nuestras propostas de actuación durante el proceso de enseñanza-aprendizaje, basándonos en la importante evolución e intensificación observada en el estudio de la actividad física, tanto en sus aspectos teóricos como en sus aplicaciones prácticas.</p> <p>DETERMINACIÓN DE LA METODOLOGÍA:</p> <p>Teniendo en cuenta el carácter teórico-práctico que caracteriza el enfoque de la materia, nuestra determinación con respecto a la utilización de métodos será variada, dependiendo de las circunstancias de cada bloque temático y de la intención final u objetivos de éstos. Pensando como Leguet² que los métodos no son jamás absolutos, sino que deben complementarse unos con otros, esta variedad de forma controlada, permitirá obtener un mejor aprendizaje. No obstante, se optará en la medida de lo posible, por una metodología activa, que haga progresar al alumno tanto desde el punto de vista de la adquisición de conocimientos, como desde la formación de actitudes y hábitos, despertando su interés, promoviendo su iniciativa y desarrollando en él según Ferrández y col.³, “el deseo de saber cada vez más y mejor”.</p> <p>Nos decantamos pues por un “modelo constructivista” (que el alumno participe en la construcción de su propio conocimiento) y un “modelo de aprendizaje significativo” (que los nuevos conocimientos conecten con los conocimientos previos) y esto implica el utilizar fundamentalmente, métodos de enseñanza CENTRADOS EN EL ALUMNO en los que la participación de éste en la toma de decisiones, o sus posibilidades de creación, sea cada vez mayor.</p> <p>La metodología viene determinada normalmente por:</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Los objetivos específicos y operativos de cada bloque temático b) El contenido a impartir en cada tema c) La disponibilidad/adaptación de recursos a la situación de enseñanza y a los propios contenidos. d) El grado de implicación del alumno, referido a que el acto de enseñar se sitúa mucho más allá del encuentro regular de estos con el profesor en el aula, es decir, aquí el profesor aunque posiblemente adopte un mayor rol de “actor”, será posteriormente, a través de actividades complementarias y de las reflexiones post-sesión, cuando el alumno se implique en tareas de tipo participativo-emancipativo. <p>Partiendo de esta premisa, lo que sí podemos hacer es establecer una propuesta de estilos que consideramos más apropiada para abordar los contenidos de las presentes asignaturas.</p> <p>a).- LOS CONTENIDOS TEÓRICOS:</p> <p>Concebir toda la materia de forma práctica sería aislarla del resto de las disciplinas que la enriquecen y complementan. Llegar a realizar unas habilidades deportivas determinadas, incluso de alta complejidad no es exclusivo y determinante para comprender las necesidades del proceso de enseñanza-aprendizaje. El enfoque práctico con el correspondiente soporte teórico facilitará la sensibilización del alumno con las peculiaridades de la materia, con sus exigencias y necesidades físicas, permitiendo desarrollar la capacidad creativa en la enseñanza al poner en práctica el</p>

²- Leguet, J. (1985). *Actions motrices en gymnastique sportive*. Paris: Vigot, p.37.

³- Ferrández, A., Sarramona, J. y Tarín, L. (1981). Ob. cit. p. 133.

carácter experimental de ésta.

Dentro del trabajo docente y refiriéndose a la enseñanza de contenidos teóricos, Vázquez Gómez⁴, distingue dos grandes técnicas de comunicación didáctica:

- La lección Magistral.
- La discusión dirigida.
- La lección magistral
- Análisis crítico de textos o trabajos realizados por los alumnos
- Técnica de tarea dirigida, que podrá realizarse durante la clase o fuera de la misma, sobre la base de instrucciones precisas.

b).- LOS CONTENIDOS TEÓRICO-PRÁCTICOS:

Los objetivos claves de estos contenidos teórico-prácticos se pueden concretar en dos: por un lado, que el alumno vivencie el movimiento, para sensibilizarle sobre el valor del mismo, adquiriendo una mayor comprensión de los contenidos teóricos y, por otro lado, que adquieran las competencias docentes básicas sobre la aplicación de metodologías, recursos y estrategias didácticas en diferentes momentos docentes (Educación física escolar, Escuelas de iniciación deportiva, etc.).

Analizando ambos objetivos de forma unitaria, vemos que no se pretende alcanzar una performance en todas las habilidades gimnásticas propuestas, cosa que sería imposible por la gran complejidad de algunos de ellos, sino que el alumno adquiera un mejor conocimiento del planteamiento de las técnicas metodológicas en base a sus experiencias prácticas y al soporte teórico. Como bien expresa Alain⁵, un conocimiento teórico-práctico preciso de la especialidad es indispensable para una enseñanza eficaz.

Siguiendo a Moston⁶ a la hora de impartir los contenidos prácticos podemos distinguir los siguientes estilos de enseñanza:

- Mando directo: En nuestro caso, y sobre todo en ciertos contenidos, el total protagonismo del profesor se hace esencial, por ello hemos elegido este estilo como uno de los propuestos, al establecerse directamente la relación entre el estímulo del profesor y la respuesta del alumno, que deberá ejecutar según el modelo presentado.
- Descubrimiento guiado: La necesidad de este estilo parte de la existencia de algunas fases en determinados elementos que pueden enseñarse mediante un proceso convergente como es el descubrimiento. Tal es el caso de algunos aspectos de la técnica e incluso de la estrategia.
- Resolución de problemas: La gimnasia ofrece un importantísimo campo de aplicación de este estilo divergente de enseñanza, en el que por primera vez el alumno tomará las decisiones acerca de las tareas específicas del tema elegido sin únicamente repetir, ejecutar o descubrir el objetivo final específico. Este estilo permitirá al alumno involucrarse en el proceso de disonancia cognitiva... indagación... producción de soluciones que sean útiles para conseguir elementos nuevos, variaciones sobre habilidades o elementos ya conocidos encadenamientos de elementos.
- Enseñanza recíproca: La estructura grupal-dual, característica de las ayudas en los deportes gimnásticos, favorece la utilización de este estilo de enseñanza a través del cual se manifiestan las relaciones sociales entre compañeros y las condiciones para ofrecer un feedback inmediato.

c).- ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS DE APRENDIZAJE

Acceptadas las ideas propuestas y partiendo de la base de que se pretende un alumno participativo y no mero oyente, pasamos a determinar las actividades propuestas de carácter teórico y de carácter práctico. La elección de esta muestra de actividades no agota las posibilidades ni supone su indeclinable ejercicio, puesto que hay que evitar dos importantes riesgos:

- 1) Que la rígida programación haga del trabajo un verdadero condicionante.
- 2) Que, por el mismo motivo, se atente contra la creatividad, libertad, sentido de responsabilidad del educando.

▪ Actividades propuestas de carácter teórico:

1. Búsqueda de información bibliográfica (biblioteca, internet, ..)
2. Lecturas de documentos. Resumen, análisis crítico y exposición en clase.
3. Debate y discusiones sobre determinados temas.
4. Autoobservación y análisis en vídeo de la ejecución técnica (propia o de compañeros) en algunos elementos básicos.
5. Observación y análisis en vídeo de ejercicios de competición de diferentes modalidades gimnásticas
6. Fichas de sesiones prácticas
7. Trabajos monográficos.

▪ Actividades propuestas de carácter práctico.

A parte de las prácticas físicas programadas a lo largo del curso como son las sesiones realizadas en el horario académico (que se supone deben contrastar con las teóricas), las actividades propuestas a realizar por los alumnos en éstas y fuera de éstas serían:

1. Proposición y realización de distintos ejercicios prácticos; calentamientos, progresiones, ..

⁴.- Vázquez Gómez, G. (1975). *Técnicas de Trabajo en la Universidad*. Pamplona: Ediciones Universidad de Navarra, pp. 33-58.

⁵.- Citado por Bourgeois, M. (1980). *Gymnastique sportive. Perspectives pédagogiques: école-club*. París: Vigot, p. 119.

⁶.- M. Mosston & S. Ashworth (1993): op. Cit., Pg. 17.

- 2.Realización de montajes de ejercicios de competición.
- 3.Participación en las actividades de la Gimnastrada InterInef.
- 4.Asistencia a competiciones de Gimnasia Rítmica
- 5.Asistencia a entrenamientos de Gimnasia Rítmica (como oyente o como ayudantes).
- 6.Participación en seminarios relacionados con los deportes gimnásticos: Danza, coreografía y Gimnasia, Composición de ejercicios y Puntuación de ejercicios, ...
- 7.Asistencia a cursillos, congresos, jornadas sobre Gimnasia, etc..

Las actividades propuestas hasta ahora constituyen o previsiones de prácticas a realizar que no deben tomarse en ningún momento como planteamientos cerrados. Ya que a lo largo del curso pueden surgir ciertos condicionantes que hagan variar u omitir actividades, y por otra parte introducir otras que sean de mayor interés por circunstancias determinadas.

Distribución ECTS

- $5.5 \times \text{N}^\circ \text{créditos ECTS} \times 27 = 145,5$ horas curso.

Actividade académica	Tipo de actividades	A	F (1)	B	C	D
		Horas presenciais	Factor estimado de horas non presenciais	Horas non presenciais	Horas totais (A + B)	Créditos ECTS (C ÷ 27)
Clases teóricas de aula	Clase Magistral	12	2	12	24	
	Exposición alumnos	1	1,5	1,5	2	
	Debate	1	2	1	2	
Clases Teórico-prácticas	Mando directo	14	2	14	28	
	Enseñanza mediante la búsqueda	8	2	8	16	
	Enseñanza recíproca	2	2	2	4	
	Trabajo individual o grupos	8	3	16	24	
Traballo titorado	Traballos académicos dirixidos	1		8	9	
Seminarios, conferencias, congresos, actividades e/ou adestramentos				8	8	
Titorías	Titorías clases teóricas de aula	2	2	2	2	
	Titorías clases prácticas					
Estudo de preparación de exames	Clases teóricas de aula			12	18	
	Clases prácticas			10	16	
Realización de exames	Exame clases teóricas	2			2	
	Exame prácticas	4			4	
Revisión de exames	Exame clases teóricas	1			1	
	Exame prácticas					
Total		51		94,5	145,5	(2)

(1) [F] Se non dispón dunha medida directa, pode utilizar o “Factor estimado de horas non presenciais” ou “factor de estimación de traballo persoal”. Define o número de horas de traballo persoal ou independente do alumnado (organización de apuntamentos, estudo, documentación, preparación de seminarios, etc.) por cada hora presencial que realiza respecto a cada unha das actividades.

- De acordo ao informe técnico “El crédito Europeo y el Sistema Educativo Español” propónse para a estimación de horas de traballo persoal do alumnado aplicar a seguinte equivalencia:
 - 1 hora presencial de teoría → 1.5 - 2 h de traballo independente do alumnado ou de traballo persoal.
 - 1 hora presencial de prácticas → 0,75 - 1 h. de traballo independente do alumnado ou de traballo persoal.

(2) Se non o fixo previamente, compróbe se o resultado é razoable segundo a taboa de simulación que acompañamos para cada titulación. Lembre que se trata dun exercicio teórico sen outro sentido ou validez.

Recursos
<p>Bibliografía básica:</p> <p>BLOQUE 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bobo, m. y Sierra, E. (1998). <i>Ximnasia rítmica deportiva: adestramento e competición</i>. Santiago. Edicci3ns Lea. ▪ Bobo, m. y Sierra, E.. (1998). <i>Unha nova proposta de dificultades corporais na Ximnasia Rítmica Deportiva</i>. Actas do VI Congreso de Educaci3n Física e Ciencias do deporte nos países da língua portuguesa. La Coruña. ▪ Cassagne, M. (1990). <i>Gymnastique Rhythmique sportive</i>. Paris. Amphora. ▪ C3mite t3cnico F.I.G. (1990). Risk taking: specifications from the FIG. <i>Grasp</i> , 8, junio, 24-25. ▪ Delle Chiaie D. (1991). Campionati del mondo di Atene: proposte per una nuova formula di gara. <i>Revista Gimnica</i> , 3, 10-21. ▪ Federaci3n Internacional de Gimnasia (1994). <i>C3digo de puntuaci3n Gimnasia Rítmica Deportiva</i>. Paris. Edici3n 1994. ▪ Federaci3n Internacional de Gimnasia (1997). <i>C3digo de puntuaci3n Gimnasia Rítmica Deportiva</i>. Paris. Edici3n 1997. ▪ Federaci3n Internacional de Gimnasia (1997). <i>C3digo de puntuaci3n Gimnasia Rítmica Deportiva</i>. Paris. Edici3n 2001. ▪ Mata, H. (1999). <i>Adaptaci3n del C3digo de puntuaci3n de Gimnasia Rítmica a la iniciaci3n</i>. Tesis Doctoral no publicada. Barcelona. Universidad de Barcelona. ▪ Montilla, M.J. (1993). G.R.D.: Análisis y comparaci3n de la composici3n de los ejercicios de los J.J.O.O. de Barcelona 92. <i>Revista de entrenamiento deportivo</i>, (10), 1, 36-43 ▪ Palomero, M.L. (1996). <i>Hacia una objetivaci3n del C3digo Internacional de G.R.D</i>. Tesis Doctoral no publicada. Barcelona. Universidad de Barcelona. ▪ Persichini, C. (1985). Il problema della valutazione nella ginnastica ritmica sportiva. <i>Gimnica</i>, 1, 44-45. ▪ Sierra, E. y Bobo M. (1995). <i>Una nueva concepci3n de la Gimnasia Rítmica Deportiva</i>. Coimbra. Actas do IV Congreso de educa33o fısica e ciencias do deporte dos países de língua portuguesa. <p>BLOQUE 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bobo, M. y Sierra, E. (1998). <i>Ximnasia rítmica deportiva: adestramento e competición</i>. Santiago. Edicci3ns lea. ▪ Cassagne, M. (1990). <i>Gymnastique rhythmique sportive</i>. Paris. Amphora. ▪ Delle Chiaie, D. y Are L. (1989). Caratteristiche tecniche e generali dell'esercizio di squadra. <i>revista gimnica</i>, 4, 13-19. ▪ Ereño C y Nocheznaya N. (1993). La especialidad de conjunto en la gimnasia rítmica deportiva. La preparaci3n física específica. <i>Revista de entrenamiento deportivo</i>, II, 3, 2-8. ▪ Ereño, C. y col. (1996). Diez años de evoluci3n de las composiciones de Gimnasia Rítmica Deportiva a nivel internacional. <i>Kirola Ikertuz</i>, 11, 29-50. ▪ Federaci3n Internacional de Gimnasia (1994). <i>C3digo de puntuaci3n Gimnasia Rítmica Deportiva</i>. Paris. Edici3n 1994. ▪ Federaci3n Internacional de Gimnasia (1997). <i>C3digo de puntuaci3n Gimnasia Rítmica Deportiva</i>. Paris. Edici3n 1997. ▪ Fernández, A. (1989). <i>Gimnasia Rítmica Deportiva Fundamentos</i>. Madrid. Federaci3n Espańola de Gimnasia. ▪ Fernández, A. (1991). <i>Gimnasia Rítmica</i>. Madrid. Comit3 Olímpico Espańol. ▪ Le Camus, C. (1992). Du code de pointage... á une conception intégrative del processus d'acquisition. 1º parte. <i>E.P.S., marzo-abril y mayo-junio</i>, 30-55. ▪ Le Camus, C. (1992). Du code de pointage... á une conception intégrative del processus d'acquisition. 2º parte. <i>E.P.S., marzo-abril y mayo-junio</i> 52-55. ▪ Le Camus, C. (1982). La gymnastique rythmique sportive et sa valeur éducative. Paris. Edicci3ns Vrin.. ▪ Lisitskaya, T. S. (1985). <i>Ginnastica Rítmica</i>. Roma. Societa Stampa Sportiva. ▪ Martínez, A. (1997). <i>La Dimensi3n artística de la Gimnasia Rítmica Deportiva</i>. Tesis Doctoral no publicada.. Vigo. Universidad de Vigo. ▪ Martínez, A. (1998). Fundamentaci3n coreográfica de la G.R.D.: calidad tácnica y expresiva del movimiento y su estrecha relaci3n con la música. <i>Revista de entrenamiento deportivo</i>, (12),, 3, 27-32. ▪ Mendizabal, S y Mendizabal, I. (1985). <i>Iniciaci3n a la Gimnasia Rítmica I</i>. Madrid. Ed. Gymnos. ▪ Mendizabal, S y Mendizabal, I. (1986). <i>Iniciaci3n a la Gimnasia Rítmica II</i>. Madrid. Ed. Gymnos. ▪ Miglietta Ruffa, A (1982). Storia, Técnica e Didattica della Ginnastica Rítmica I y II. Roma. Societa Stampa Sportiva. ▪ Rinaldi, J (1982). La gymnastique rythmique sportive: histoire el developpement". <i>Revue Olympique</i>, 181, 55- 57. ▪ Sierra, E.(1992). <i>Actividades Gimnásticas: Gimnasia Rítmica Deportiva</i>. La Coruña. Cuadernos Técnicos pedag3gicos del INEF de Galicia, N3 1. Centro Galego de documentaci3n e edici3ns deportivas. ▪ Sierra, E., Bobo, M. y Díaz, P. (1993). <i>Enfoque pluridisciplinar de la planificaci3n del entrenamiento en G.R.D.: un ejemplo práctico</i> Granada. Resúmenes de conferencias invitadas, comunicaciones libres y posters. Congreso Mundial de Ciencias de la Actividad Física y el deporte. <p>BLOQUE 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Araujo, C.(1990). Flexibilidad. <i>Revista horizonte</i>. 36, 1-8. ▪ Astrand, P. & Rodahl, K. (1985). <i>Fisiología del trabajo físico</i>. Buenos Aires: Panamericana. ▪ Battista, E. & Vives, J. (1988). <i>Exercices de gymnastique. Souplesse et force</i>. París: Vigot. ▪ Bobo, m. Y sierra, e. (1998). <i>Adestramento da flexibilidade na ximnasia rítmica deportiva</i>. Actas do vi congreso de educaci3n física e ciencias do deporte nos países da língua portuguesa. La coruña.

- Bosco, C.(1994). La valoración de la fuerza con el test de Bosco. Barcelona: Paidotribo.
- Brasier, Y.(1988). Preparation physique et esthetique des gymnastes. EPS. Education physique et sport. 211, 68-70.
- Gaverdovskij, J.K. & Smolevskij, V.M. (1984). Organizzazione, programmazione, tecnica dell'allenamento nella ginnastica artistica. Roma: Società Stampa Sportiva.
- González Badillo, J. J. & Gorostiaga Ayestarán, E. (1995). Fundamentos del entrenamiento de la fuerza. Barcelona: Inde.
- Grosser, M., Starischka, S. & Zimmerman, E.(1988). Principios del entrenamiento deportivo. Barcelona: Martínez Roca.
- Grosser, M. & Starischka, S. (1988). Test de la condición física. Barcelona: Martinez Roca.
- Hahn, E. (1988). Entrenamiento con niños. Barcelona: Martínez Roca.
- Lambert. G.(1993). EL entrenamiento deportivo. Preguntas y respuestas. Barcelona: Paidotribo.
- Legido, J. (1992). *Bases para la evaluación funcional en los gimnastas*. Granada. Conferencias invitada. Congreso Nacional de Gimnasia.
- López, T.(1991). Facilitación neuromuscular propioceptiva. Sport & medicina. Nov.-dic., 9-12.
- Manno, R.(1991). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Barcelona: Paidotribo.
- Marina, M.(1990). Valoración de la frecuencia cardíaca en gimnasia artística. Revista de entrenamiento deportivo. 5, 7-13.
- Moro, A.(1983). El déficit aeróbico del gimnasta. Stadium. 102, 3-4.
- Navarro, F. (1993). *Metodología del entrenamiento de resistencia*. Madrid. Apuntes del Master en Alto Rendimiento deportivo. Comité Olímpico Español.
- Platonov, V.N.(1991). La adaptación en el deporte. Barcelona: Paidotribo.
- Porta, J.(1987). Desenvolupament de les capacitats físiques. La flexibilitat. Apunts. 7, 10-19.
- Reynolds. G.(1988). Usos y abusos del entrenamiento de la flexibilidad. Revista de entrenamiento deportivo. 5 y 6.
- Seirul-lo Vargas,F. (1993). *Preparación Física aplicada a los deportes colectivos: Balonmano*. La Coruña. Cuadernos Técnicos Pedagógico. Centro Galego de Documentación e edicions deportivas.
- Sierra, E.,Bobo, M. y Díaz, P. (1993). *Enfoque pluridisciplinar de la planificación del entrenamiento en G.R.D.: un ejemplo práctico* Granada. Resúmenes de conferencias invitadas, comunicaciones libres y posters. Congreso Mundial de Ciencias de la Actividad Física y el deporte.
- Torres, S. & Moras, G.(1990). La flexibilidad. Teoría y práctica. Revista de entrenamiento deportivo. 6, 20-28.

Recursos web:

- www.migimnasia.com
- www.fig.com
- www.fegim.es
- www.gimnasia-aerobica/erraki.es

Outros materiais de apoio:

- Videos Gimnastradas
- Videos competiciones de gimnasia
- Videos entrenamientos gimnasia

Avaliación	
Consideracións xerais:	
<p>Entendemos que la evaluación como tal es una actividad sistemática, continua, integrada en el proceso educativo, con la finalidad de conocer y mejorar al alumno y al mismo proceso educativo, con todas sus componentes. Consideramos que la evaluación no afecta únicamente al alumno sino que se relaciona con cada una de los aspectos del acto educativo: alumno, profesor, métodos, programa, recursos, etc. Por lo tanto utilizaremos la evaluación como un filtro por el que deberán pasar todos los componentes del proceso enseñanza aprendizaje con el fin de salir enriquecidos y eliminando todos los posibles obstáculos que puedan entorpecer la labor educativa.</p> <p>En líneas generales optamos por una estrategia de evaluación FORMATIVA Y CONTINUA. El rasgo definitorio de la evaluación formativa es la "operatividad retroactiva". Se trata de un feed-back, de una retroalimentación que tiende a localizar cualquier aspecto de los implicados en el aprendizaje que ocasione una desviación.</p> <p>Con la evaluación formativa y continua se pretende:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Situar al alumno en la secuencia de aprendizaje apropiada a su nivel de rendimiento. ▪ Valorar el resultado del aprendizaje y las competencias adquiridas ▪ Analizar las dificultades de los alumnos dentro del proceso de aprendizaje. ▪ Reorientar los procesos de enseñanza aprendizaje con la finalidad de superar las deficiencias. <p>Nuestra propuesta de evaluación deberá ser consecuente con los objetivos marcados y coherente con los contenidos y métodos previstos. Así pues, respecto a qué se va a evaluar, se intentará que la evaluación tenga por objeto valorar competencias y saberes, ya expresadas en los objetivos del programa, primando sobre la valoración de rendimientos. Aunque la norma obliga al profesor a evaluar a sus alumnos para dar una calificación final expresada en una fría puntuación, la finalidad intrínseca de la evaluación aquí proyectada es orientar al alumno y profesor y guiar la toma de decisiones en el proceso de enseñanza-aprendizaje.</p> <p>Se intentará en la medida de lo posible dotarla de las características de continua e individualizada. De esta forma el proceso educativo podrá permanentemente retroalimentarse con la información pertinente y autocorregirse.</p> <p>Se llevará a cabo mediante:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ La observación y el análisis del trabajo y comportamiento diario, así como de los progresos efectuados por el alumno en la superación de los objetivos operativos propuestos. Para ello se realizará un control de asistencia a la totalidad de las sesiones lectivas y un control de la realización de las clases prácticas. ▪ Pruebas Teóricas: Realización de pruebas teóricas sobre los diferentes bloques temáticos. Estas pruebas se valorarán del 0 al 10 y será necesario alcanzar la calificación mínima de 5 para superarlas. ▪ Las Pruebas Teóricas puede realizarse de diferentes maneras: preguntando temas completos o haciendo preguntas breves y directas que abarquen varios temas. Las preguntas se formularán con claridad, evitando cuestiones equívocas o confusas. La extensión del examen guardará relación con el tiempo previsto para su realización. ▪ En relación con la evaluación de los contenidos teóricos, se tendrán en cuenta los siguientes criterios: <ul style="list-style-type: none"> ○ Posibilidad por parte del alumno de comprobar y analizar la evaluación de sus pruebas escritas. ○ Predeterminación de los valores mínimos exigidos para la superación de las pruebas de evaluación. ○ Guardar coherencia con los objetivos concretos establecidos durante el curso académico ▪ Pruebas prácticas: Estas pruebas serán de carácter obligatorio la calificación será APTO o NO APTO <ul style="list-style-type: none"> ○ Ejecución práctica de 1 ejercicio individual de la modalidad de Gimnasia rítmica en al menos 2 de los aparatos estudiados durante el curso ○ Observación y corrección de la ejecución de otros compañeros, planteando formas de corrección para los mismos. ○ Composición y ejecución de un ejercicio práctico de conjunto con un aparato a elegir. ▪ Valoración de las actividades de aprendizaje propuestas realizadas por el alumno mediante la entrega de los sucesivos trabajos monográficos de evaluación propuestos en el programa: 	
Aspectos e criterios de avaliación:	
LA CALIFICACIÓN DE LOS ALUMNOS:	
<p>La calificación de los alumnos se efectuará teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente en cuanto a su evaluación. Se plantean los porcentajes de los diferentes elementos en la calificación final:</p>	
Asistencia y participación activa: se recogerá la asistencia a todas las sesiones lectivas	20%
Prueba teórica: Un examen escrito al final del cuatrimestre	50%
Trabajos Teórico/prácticos	30%
Orientacións para o estudo:	

Dentro de los diferentes contenidos que se estudian a lo largo de la asignatura le alumno debe prestar especial atención al estudio del código de puntuación tanto en sus referentes meramente reglamentarios como en los relativo a la técnica de los diferentes aparatos. Un buen conocimiento del código es básico para el aprendizaje de la asignatura.

Teniendo en cuenta la amplitud de los elementos técnicos que hoy en día conforman la G.R. debemos destacar también la importancia de la vivencia personal de los contenidos prácticos de carácter más básico dentro de cada aparato como forma de poder comprender los restantes elementos de carácter más complejo.

Pautas para a mellora e a recuperación:

Dado el carácter teórico-práctico de la asignatura se recomienda al alumno la realización práctica de los elementos estudiados en las clases bien de forma individual o formando parte de las actividades de la Gimnastrada

Para favorecer la aproximación a la realidad de la competición en Gimnasia Rítmica se recomienda la observación de entrenamientos de clubes de gimnasia rítmica (hay un club que trabaja en las propias instalaciones del INEF) y la asistencia a las diferentes competiciones de carácter autonómico

HORARIOS DE CLASE

Profesor/a 1					
Nome					Lingua
ELENA SIERRA PALMEIRO					CASTELLANO
Horarios 1º Cuadrimestre					
Hora	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
12.00-15.00	Usos Múltiples				
16,00-18,00					

HORARIOS DE EXAME

Convocatorias e horarios				
Convocatoria	Día	Hora	Centro	Aula
Decembro	4	16,00	INEF	2
1º Cuadrimestre	20 Xaneiro	11,00	INEF	2
2º Cuadrimestre / Xuño	--	--	--	--
Setembro	10	11,00	INEF	2