

DATOS BÁSICOS DE LA GUÍA DOCENTE:

Materia:	DEPORTES INDIVIDUALES I		
Identificador:	33969		
Titulación:	GRADUADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE. PLAN 2020		
Módulo:	FUNDAMENTOS DE LOS DEPORTES		
Tipo:	OBLIGATORIA		
Curso:	1	Periodo lectivo:	Primer Cuatrimestre
Créditos:	3	Horas totales:	75
Actividades Presenciales:	33	Trabajo Autónomo:	42
Idioma Principal:	Castellano	Idioma Secundario:	Inglés
Profesor:	BARRACHINA AGUERRI, VALENTINA (T)	Correo electrónico:	vbarrachina@usj.es

PRESENTACIÓN:

En esta asignatura los alumnos del Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte obtendrán el conocimiento fundamental de los deportes individuales gimnásticos, adquiriendo destrezas y habilidades deportivas específicas a través de las especialidades deportivas de Gimnasia Rítmica Deportiva (GRD) y Gimnasia Artística Deportiva (GAD). A través de ellas, se desarrollarán a nivel motriz, rítmico y social las posibilidades que ofrecen estas disciplinas deportivas para la aplicación en los diferentes niveles y ámbitos de la actividad física y el deporte.

De manera añadida, se posibilitará el conocimiento de los reglamentos de las disciplinas deportivas GRD, GAD, y la formación en los fundamentos técnico-tácticos de manera teórica y práctica.

COMPETENCIAS PROFESIONALES A DESARROLLAR EN LA MATERIA:

Competencias Generales de la titulación	G01	Capacidad para el análisis y la síntesis
	G02	Capacidad de organización y planificación
	G03	Capacidad para la comunicación oral y escrita
	G05	Capacidad para aplicar conocimientos informáticos a las Ciencias de la actividad física y el deporte
	G14	Capacidad de aprendizaje autónomo y de mantener una actitud de aprendizaje a lo largo de la vida
	G15	Capacidad de adaptación a las nuevas situaciones
	G17	Capacidad de creatividad y motivación por la calidad
Competencias Específicas de la titulación	E01	Comprender, elaborar y saber aplicar los procedimientos, estrategias, actividades, recursos, técnicas y métodos que intervienen en el proceso de enseñanza-aprendizaje con eficiencia, en todos los sectores de intervención profesional de actividad física y deporte.
	E03	Comunicar e interactuar de forma adecuada y eficiente, en actividad física y deportiva, en contextos de intervención diversos, demostrando habilidades docentes de forma consciente, natural y continuada.
	E04	Adaptar la intervención educativa a las características y necesidades individuales para toda la población
	E14	Promover la educación y difusión sobre los beneficios de la práctica regular de actividad física y deportiva, de los riesgos y perjuicios de una inadecuada práctica y de los elementos y criterios que identifican su ejecución adecuada
	E15	Organizar la promoción de políticas, estrategias y programas educativos sobre aspectos de la salud pública, en relación con la actividad física y deporte, así como cooperar con otros agentes implicados en la misma
	E31	Conocer, elaborar y saber aplicar los condicionantes ético-deontológicos, estructurales-organizativos, desempeño profesional y las normativas del ejercicio profesional de los Graduados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, en cualquier sector profesional de actividad física y deporte, así como ser capaz de desarrollar un trabajo multidisciplinar
E32	Comprender, saber explicar y difundir las funciones, responsabilidades e importancia de un buen profesional Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte	
Resultados de Aprendizaje	R01	Elaborar y saber aplicar actividades y técnicas que intervienen en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los deportes individuales gimnásticos
	R02	Comunicar e interactuar de forma adecuada y eficiente, demostrando habilidades docentes de forma consciente, natural y continuada, a través de las actividades dirigidas y la enseñanza de las diferentes modalidades de gimnasias
	R03	Adaptar la intervención educativa a las características y necesidades individuales de los escolares, atendiendo a la etapa educativa, género y diversidad en el aula
	R04	Promover la educación sobre las características de la práctica de actividades gimnásticas y sus beneficios, así como de los riesgos y perjuicios ante una práctica y/ o ejecución

		inadecuada
	R05	Organizar programas educativos, mediante estrategias de aprendizaje que mejoren la ejecución y prevengan factores de riesgo
	R06	Conocer y saber aplicar los condicionantes ético-deontológicos con relación a estos deportes, en ámbitos de enseñanza formal e informal
	R07	Aprender a comportarse como un buen profesional de las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, para conseguir los fines y beneficios propios de los deportes individuales gimnásticos, de forma adecuada y segura

REQUISITOS PREVIOS:

En esta asignatura es OBLIGATORIO llevar ropa deportiva cómoda, no holgada y que permita el fácil movimiento del cuerpo, así como la máxima amplitud articular requerida para la realización de los diferentes movimientos técnicos específicos.

Dadas las características de la asignatura, así como sus exigencias a nivel físico y coordinativo, los alumnos deben tener un nivel mínimo suficiente, tanto a nivel condicional como coordinativo. Se requiere que los alumnos tengan una condición física que les permita desarrollar, sin problemas, una sesión de 1 hora y 40 minutos de duración, ejecutada a una intensidad alta, en el marco del resto de asignaturas diarias de la titulación. Aquellos alumnos que padezcan, hayan padecido o tengan en estudio algún tipo de afección que limite, afecte, pueda limitar o pueda afectar a su capacidad física (lesiones, problemas cardíacos o respiratorios, etc.) están obligados a comunicarlo a los docentes antes del inicio de la primera clase práctica a la que acuden. Si ello aconteciera de manera sobrevenida, deberán hacerlo de manera inmediata en la siguiente sesión práctica.

Los alumnos que solo puedan participar de manera parcial en las prácticas por causas justificadas deberán comunicarlo al docente al inicio del curso o sesión, a fin de intentar adaptar su participación a su estado, limitaciones y posibilidades para salvaguardar su salud. Podrá exigirse justificación documental de dicha limitación.

Es imprescindible tener fácil acceso a internet para poder descargarse y consultar la documentación necesaria del campus virtual (Plataforma Docente Universitaria: PDU), realizar actividades formativas, revisar el correo electrónico y mantener un contacto directo y regular con la asignatura.

PROGRAMACIÓN DE LA MATERIA:

Observaciones:

La tabla "Previsión de actividades de aprendizaje" muestra las semanas en las que hay sesión teórica de esta asignatura. Dichas sesiones se llevarán a cabo generalmente de manera online, a través de la aplicación Microsoft Teams.

Contenidos de la materia:

1 - INTRODUCCIÓN A LOS DEPORTES INDIVIDUALES GIMNÁSTICOS
1.1 - Estructura y contextualización de los Deportes Individuales Gimnásticos
1.2 - Disciplinas que componen los Deportes Individuales Gimnásticos
2 - GIMNASIA RÍTMICA DEPORTIVA (GRD)
2.1 - Contexto histórico
2.2 - Modalidades
2.3 - Los aparatos en GRD
2.4 - Exigencias técnicas en la modalidad de conjunto
2.5 - Exigencias técnicas en la modalidad individual
2.6 - Introducción al Código de Puntuación de la GRD
3 - GIMNASIA ARTÍSTICA DEPORTIVA (GAD)
3.1 - Contexto histórico
3.2 - Modalidades
3.3 - Los aparatos en GAD
3.4 - Exigencias técnicas en los diferentes aparatos de GAD
3.5 - Introducción al Código de Puntuación de GAD
4 - APLICACIÓN DIDÁCTICA A LOS DEPORTES INDIVIDUALES GIMNÁSTICOS
4.1 - Principios metodológicos de enseñanza en los Deportes Individuales Gimnásticos

La planificación de la asignatura podrá verse modificada por motivos imprevistos (rendimiento del

grupo, disponibilidad de recursos, modificaciones en el calendario académico, etc.) y por tanto no deberá considerarse como definitiva y cerrada.

METODOLOGÍAS Y ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE:

Metodologías de enseñanza-aprendizaje a desarrollar:

SESIONES TEÓRICAS

En las sesiones teóricas se utilizarán principalmente las siguientes metodologías:

1. *Lección magistral*: Forma de ofrecer directamente los contenidos teóricos de la materia, apoyándose en las TIC, así como en la medida de lo posible, promoviendo una interacción profesor-alumno y alumno-alumno que sea enriquecedora para el grupo.
2. *Prime time task*: Actividad previa al inicio de la sesión o actividad principal que ayude al alumno a recordar conceptos clave de la sesión anterior o lo prepare mentalmente para la adquisición de nuevos aprendizajes.
3. *Resolución de problemas, prácticas, ejercicios, etc.*: Se utiliza como complemento de la teoría con el fin de que comprenda mejor lo que se ha expuesto en las sesiones teóricas. Cualquier tipo de prácticas de aula (estudio de casos, análisis diagnósticos, problemas de laboratorio, de campo, aula de informática).

SESIONES PRÁCTICAS

Se desarrollarán siguiendo estas metodologías:

1. *Práctica*: Estas actividades podrán ser llevadas a cabo de manera individual o grupal, en las que se aplicará de forma práctica la información adquirida en las sesiones teóricas. Dichas prácticas podrán ser dirigidas tanto por los alumnos como por el profesor.
2. *Taller*: Se integran la teoría y la práctica. A través de una idea principal, se indaga y los alumnos buscan soluciones al problema planteado. Finalmente, tras llegar a la óptima solución, se realiza una demostración práctica que permite el desarrollo de un aprendizaje más sólido y significativo.
3. *Pequeños grupos*: Esta metodología permite la integración de varias de las metodologías expuestas previamente (debate, exposición...). El rol del profesor consistirá en guiar al alumno en su aprendizaje.

SESIONES DE TUTORÍA

En estas sesiones, el profesor resolverá las dudas relativas a la asignatura: orientación individual y de grupo, aspectos necesarios para aprobar la asignatura, etc. El horario de tutorías será acordado entre docente y alumno previo contacto por e-mail.

LOS ALUMNOS QUE SUPEREN EL 20% DE AUSENCIAS A LAS HORAS LECTIVAS PREVISTAS EN LA ASIGNATURA, SIN JUSTIFICAR, PERDERÁN EL DERECHO A LA EVALUACIÓN EN LA CORRESPONDIENTE CONVOCATORIA (VER GUIA ACADÉMICA LAS CARACTERÍSTICAS Y PLAZOS PARA PRESENTAR LOS JUSTIFICANTES DE LAS FALTAS).

NOTAS:

- Los medios informáticos o electrónicos durante las clases se utilizarán únicamente a indicaciones del docente, y exclusivamente con fines docentes.
- Nadie podrá entrar en el aula una vez que el docente haya comenzado la clase. Se prohíbe abandonar la misma sin la autorización de la profesora antes del término de la clase, así como comer, beber y fumar en su interior, incluso antes, en el descanso entre clases y al término de la misma. Cada alumno situará en su perfil en la PDU una fotografía, acorde a su finalidad académica que permita identificarlo.
- Los e-mails que se envíen a la profesora deberán permitir la identificación de su origen (renombrando el remitente con nombre y dos apellidos, curso y grupo), e indicarán en el asunto el motivo de la consulta.
- Se responderán únicamente los emails o mensajes que contengan preguntas concretas acerca de la asignatura.
- No se atenderán e-mails las 72 horas anteriores al examen, ni 72 horas tras la revisión de examen teórico.
- Es responsabilidad de los alumnos obtener las explicaciones ofrecidas por la profesora en clase; al tratarse de un grado presencial, la asistencia es obligatoria y no puede exigirse que la materia evaluada se corresponda exactamente con alguno de los materiales incorporados a la PDU para facilitar el estudio al alumno. En este sentido, no se atenderán tutorías que pretendan reproducir la clase a la que no se asistió. En el caso de los

alumnos que por trabajo o solape con asignaturas (en los términos establecidos en la normativa académica) sean objeto de la exoneración de cumplir el 80% de asistencia, el plan personalizado al que deben someterse preverá dicha circunstancia.

Volumen de trabajo del alumno:

Modalidad organizativa	Métodos de enseñanza	Horas estimadas
Actividades Presenciales	Clase magistral	13
	Resolución de prácticas, problemas, ejercicios etc.	13
	Exposiciones de trabajos de los alumnos	1
	Actividades de evaluación	2
	Actividades para el aprendizaje basado en problemas	2
	Actividades para el Team based Learning	2
Trabajo Autónomo	Asistencia a tutorías	1
	Estudio individual	10
	Preparación de trabajos individuales	5
	Preparación de trabajos en equipo	5
	Tareas de investigación y búsqueda de información	4
	Lecturas obligatorias	4
	Realización de ejercicios, problemas, etc.	5
	Redacción de informes	8
Horas totales:		75

SISTEMA DE EVALUACIÓN:

Obtención de la nota final:

Pruebas escritas:	30 %
Evaluación de demostración:	40 %
Evaluación de producto:	30 %
TOTAL	100 %

*Las observaciones específicas sobre el sistema de evaluación serán comunicadas por escrito a los alumnos al inicio de la materia.

BIBLIOGRAFÍA Y DOCUMENTACIÓN:

Bibliografía básica:

BARTA, Anna; DURAN, Conxita. 1000 ejercicios y juegos de gimnasia rítmica deportiva, 3ª edición. Badalona: Editorial Paidotribo, 2009
MAYOLAS, Carmen. Deportes rítmico-gimnásticos. Zaragoza: Prensas Universitarias de Zaragoza, 2011
REYNO, Alda. Elementos corporales de gimnasia rítmica. Barcelona: INDE, 2017.
SÁEZ, Francisco. Habilidades gimnástico acrobáticas. Método de enseñanza. Madrid: Editorial deportiva ESM. 2018.

Bibliografía recomendada:

PALMEIRO, Miguel Ángel; POCHINI, Mariano. La enseñanza de las destrezas gimnásticas en la escuela. Buenos Aires: Editorial Stadium, 2006.
ARAÚJO, Carlos. Manual de ayudas en gimnasia. Badalona: Editorial Paidotribo, 2004
FERNÁNDEZ, Aurora. Gimnasia Rítmica Deportiva. Aspectos y evolución. Madrid: Librerías deportivas Esteban Sanz, 1996
ESTAPÉ, Elisa; LÓPEZ, Manuel; GRANDE, Ignacio. Las habilidades gimnásticas y acrobáticas en el ámbito educativo. El placer de aprender. Barcelona: INDE publicaciones, 1999
ESTAPÉ, Elisa. La acrobacia en gimnasia artística. Su técnica y didáctica. Barcelona: INDE publicaciones, 2002
VV.AA. La gimnasia artística. Barcelona: Editorial Del Serbal, 2015

Páginas web recomendadas:

Federación Internacional de Gimnasia	https://www.gymnastics.sport/site/
Real Federación Española de Gimnasia	http://fegimnasia.es/
Federación Aragonesa de Gimnasia	https://www.aragongym.com/
Juegos Deportivos en Edad Escolar	http://deporteescolar.aragon.es/