

DATOS BÁSICOS DE LA GUÍA DOCENTE:

Materia:	DEPORTES INDIVIDUALES GIMNÁSTICOS		
Identificador:	30652		
Titulación:	GRADUADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE. 2012 (14/05/13)		
Módulo:	FUNDAMENTOS DE LOS DEPORTES		
Tipo:	OBLIGATORIA		
Curso:	2	Periodo lectivo:	Primer Cuatrimestre
Créditos:	6	Horas totales:	150
Actividades Presenciales:	62	Trabajo Autónomo:	88
Idioma Principal:	Castellano	Idioma Secundario:	Inglés
Profesor:	BARRACHINA AGUERRI, VALENTINA (T) PARDOS MAINER, ELENA	Correo electrónico:	vbarrachina@usj.es epardos@usj.es

PRESENTACIÓN:

En esta asignatura los alumnos de CCAFD 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), Aeróbic (AER) 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, y de los conocimientos rítmicos adquiridos durante el primer curso en la asignatura de Danza y Expresión Corporal.

De manera añadida, se posibilitará el conocimiento de los reglamentos de las disciplinas deportivas GRD, Aeróbic y 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	Capacidad para diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza y aprendizaje, relativos a la actividad física y del deporte con atención a las características individuales y contextuales de las personas.
	E02	Capacidad para promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y el deporte
	E03	Capacidad para planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles
	E04	Capacidad para aplicar los principios fisiológicos y biomecánicos, comportamentales y sociales, a los diferentes campos de la actividad física y el deporte
	E10	Capacidad para comprender la lengua científica del ámbito de la actividad física y el deporte en lengua inglesa en el ámbito científico
Resultados de Aprendizaje	R01	Comprender la dinámica general de estos dos deportes
	R02	Analizar diferentes aspecto técnico-tácticos de estos dos deportes
	R03	Conocer y transmitir conceptos de iniciación deportiva para estos dos deportes
	R04	Diseñar programas de trabajo de iniciación deportiva para de diferentes edades y etapas evolutivas
	R05	Resolver situación conflicto ante problemas de aprendizaje deportivo
	R06	Planificar y organizar actividades y eventos relacionados con estos dos deportes
	R07	Proponer y aplicar un amplio repertorio de ejercicios de entrenamiento técnico

REQUISITOS PREVIOS:

Es recomendable haber superado las asignaturas de "Danza y Expresión Corporal" y "Metodología de la Enseñanza-Aprendizaje" de primer curso, así como la revisión de todos los contenidos (especialmente los prácticos) de dichas materias.

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 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 acudan. 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/ 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:

Las sesiones teóricas se realizarán vía online a través de la aplicación TEAMS.

Contenidos de la materia:

1 - LOS DEPORTES INDIVIDUALES GIMNÁSTICOS
1.1 - Estructura y contextualización de los Deportes Individuales Gimnásticos
1.2 - Principios metodológicos de enseñanza de los elementos básicos de Aeróbic, Gimnasia Artística Deportiva y Gimnasia Rítmica Deportiva
2 - GIMNASIA RÍTMICA DEPORTIVA (GRD)
2.1 - Bases teóricas de la Gimnasia Rítmica Deportiva (GRD)
2.1.1 - Contexto histórico de la GRD
2.1.2 - Disciplinas de la GRD
2.1.3 - Introducción al reglamento y sistemas de puntuación de la GRD
2.2 - Fundamentos técnicos de la Gimnasia Rítmica Deportiva (GRD)
2.2.1 - Dificultad: dificultad corporal, combinación de pasos de danza, grupos fundamentales técnicos del aparato (individual y de conjunto)
2.2.2 - Ejecución: componentes artísticos, faltas artísticas y técnicas (individual y de conjunto)
2.2.3 - Composición de un montaje en gimnasia rítmica individual y de conjunto (composición coreográfica. Colaboraciones e Intercambios)
3 - GIMNASIA ARTÍSTICA DEPORTIVA (GAD)
3.1 - Bases teóricas de la Gimnasia Artística Deportiva (GAD)
3.1.1 - Contexto histórico de la GAD
3.1.2 - Disciplinas de la GAD
3.1.3 - Introducción al reglamento y sistemas de puntuación de la GAD
3.2 - Fundamentos técnicos de la Gimnasia Artística Deportiva (GAD)
3.2.1 - Elementos básicos de la Gimnasia Artística Deportiva y las ayudas
3.2.2 - Análisis de los gestos técnicos más importantes en la GAD

3.2.3 - La composición coreográfica
4 - GIMNASIA AERÓBICA DEPORTIVA (AER)
4.1 - Aeróbic de Competición o Gimnasia Aeróbica
4.1.1 - Introducción al deporte aeróbico de competición
4.2 - El aeróbic en la rama del Fitness
4.2.1 - Historia y orígenes del aeróbic-fitness
4.2.2 - Conceptos básicos sobre el aeróbic
4.2.3 - Beneficios del aeróbic
4.2.4 - La clase de aeróbic. Normas para una correcta ejecución de las sesiones
4.2.5 - Otros materiales para la clase de aeróbic
4.3 - Tipos de aeróbic, aprendizaje práctico del aeróbic y metodología de enseñanza
4.3.1 - Tipos de aeróbic. Las nuevas tendencias
4.3.2 - Metodología: Progresiones de enseñanza-aprendizaje del aeróbic y su aplicación docente

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, presenciales o vía plataforma virtual, 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 podrá ser de lunes a viernes de 9:00h a 14:30h previo contacto con el docente vía email para concretar una cita.

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	19
	Casos prácticos	3
	Resolución de prácticas, problemas, ejercicios etc.	28
	Exposiciones de trabajos de los alumnos	2
	Proyección de películas, documentales etc.	2
	Actividades de evaluación	3
	Asistencia a actividades externas (visitas, conferencias, etc.)	2
	Asistencia a tutorías	3
Trabajo Autónomo	Asistencia a tutorías	1
	Estudio individual	23
	Preparación de trabajos individuales	18
	Preparación de trabajos en equipo	20
	Tareas de investigación y búsqueda de información	3
	Portafolios	15
	Preparación pruebas prácticas	8
Horas totales:		150

SISTEMA DE EVALUACIÓN:

Obtención de la nota final:

Pruebas escritas:	25 %
Trabajos individuales:	20 %
Trabajos en equipo:	20 %
Prueba final:	35 %

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
MORAL, Susana. Manual básico de técnicos de aeróbic. Federación Española de Aeróbic. Badalona: Editorial Paidotribo, 2004
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:

FERNÁNDEZ, Iraima; LÓPEZ, Blanca; MORAL, Susana. Manual de Aeróbic y Step. Federación Española de Aeróbic. Badalona: Editorial Paidotribo, 2004.
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
BRICK, Lynne. Programa fitness, aeróbic, ejercicios, sesiones y programas. Barcelona: Editorial Hispano Europea, 2003
DIÉGUEZ, Julio. Aeróbic. Barcelona: INDE publicaciones, 2000
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
ESTAPÉ, Elisa; LÓPEZ, Manuel; GRANDE, Ignacio. Las habilidades gimnásticas y acrobáticas en el ámbito educativo. El placer de aprender. Barcelona: INDE publicaciones, 1999
VV.AA. La gimnasia artística. Barcelona: Editorial Del Serbal, 2015
FERNÁNDEZ, Aurora. Gimnasia Rítmica Deportiva. Aspectos y evolución. Madrid: Librerías deportivas Esteban Sanz, 1996

Páginas web recomendadas:

Real federación española de gimnasia	http://www.rfegimnasia.es/
Federación internacional de gimnasia	http://www.fig-gymnastics.com/
Federación Aragonesa de Gimnasia	http://aragongym.com/
LesMills	https://www.lesmills.es
Federación Española de Actividades Dirigidas y Fitness	https://www.feda.net
Juegos deportivos en edad escolar	http://deporteescolar.aragon.es