



UNIVERSIDAD DE CASTILLA - LA MANCHA

GUÍA DOCENTE

1. DATOS GENERALES

| | |
|--|---------------------------------|
| Asignatura: RENDIMIENTO EN GIMNASIA RÍTMICA Y ACROBACIA | Código: 39337 |
| Tipología: OPTATIVA | Créditos ECTS: 6 |
| Grado: 314 - GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE | Curso académico: 2018-19 |
| Centro: 8 - FACULTAD CC. DEL DEPORTE DE TOLEDO | Grupo(s): 40 |
| Curso: 4 | Duración: C2 |
| Lengua principal de impartición: Español | Segunda lengua: |
| Uso docente de otras lenguas: | English Friendly: N |
| Página web: | Bilingüe: N |

| Profesor: PAULA ESTEBAN GARCIA - Grupo(s): 40 | | | | |
|---|---|----------|-----------------------|--------------------|
| Edificio/Despacho | Departamento | Teléfono | Correo electrónico | Horario de tutoría |
| Edificio Sabatini /nº 1.61. Laboratorio 12.1 (Edificio 12) | ACTIVIDAD FÍSICA Y CIENCIAS DEL DEPORTE | 5518 | paula.esteban@uclm.es | |

2. REQUISITOS PREVIOS

No se han establecido.

3. JUSTIFICACIÓN EN EL PLAN DE ESTUDIOS, RELACIÓN CON OTRAS ASIGNATURAS Y CON LA PROFESIÓN

3.1. Aportación de la Asignatura al Plan de Estudios.

La asignatura "*Rendimiento en Gimnasia Rítmica y Acrobacia*" contribuye en la formación del estudiante en el itinerario de Entrenamiento Deportivo. Junto con el resto de asignaturas vinculadas al Rendimiento Deportivo desarrolla competencias para poder enseñar/entrenar a un cierto nivel de especialización deportiva habilidades gimnásticas de distintas modalidades.

Es una asignatura de carácter optativo que, como su nombre indica, pretende dotar al discente que la curse de un nivel mayor de conocimientos teórico-prácticos sobre esta especialidad deportiva. Se busca un mejor dominio de la técnica corporal a través de la ejecución de elementos codificados con valor de dificultad (saltos, equilibrios, giros, flexibilidad y ondas), tanto aislados como en combinación, y una mayor pericia en el manejo de los 5 aparatos manuales (cuerda, aro, pelota, mazas y cinta) y su coordinación con el movimiento corporal.

Del mismo modo, se avanza en el control y dominio corporal de los movimientos acrobáticos introduciendo habilidades de mayor dificultad técnica. Asimismo, se diseñan coreografías para grupos reducidos (3/4 alumnos). Por tanto, con esta materia se pretende que el discente adquiera una mayor especialización en el conocimiento y dominio de las habilidades gimnásticas, contenidos que inicialmente se abordan de forma básica en la Materia Obligatoria de Fundamentos de Los Deportes Individuales I: Habilidades Gimnásticas (1º curso, primer semestre). Es por tanto, ya en este segundo, donde el alumno puede adquirir de forma más avanzada y con mayor amplitud conocimientos acerca de estas habilidades gimnásticas, profundizando en el análisis de la técnica, su valoración, diagnóstico y evaluación funcional buscando su optimización, así como en el diseño de las coreografías, todo ello, sustentado en el estudio detallado del Código de Puntuación vigente.

En esta asignatura también se continúa el proceso, ya iniciado en la Materia obligatoria de Fundamentos, de dotar al alumno de las estrategias adecuadas y de los conocimientos básicos respecto a las progresiones metodológicas para la enseñanza-aprendizaje de los distintos elementos técnicos corporales, de las acrobacias y series gimnásticas, de los saltos sobre aparatos como el minitramp, de las figuras de acrosport y del manejo de los distintos aparatos manuales. Del mismo modo se profundiza en la observación y detección de los defectos técnicos que aparecen en el aprendizaje así como en la colocación de las ayudas y los métodos de corrección.

Es también propósito de esta materia analizar la carrera deportiva del/a gimnasta, su planificación deportiva, sus necesidades respecto a las capacidades físicas específicas y los factores ambientales que influyen en la optimización de los resultados. En este sentido se analiza, en profundidad, la idiosincrasia de las/os gimnastas y todos los factores que pueden afectar al rendimiento deportivo, tanto desde el punto de vista físico como desde el afectivo y psicológico. Nos referimos a aspectos tan importantes como la edad de inicio y retirada, la carga de entrenamiento, el peso, la estatura y el índice de masa corporal, los periodos de las distintas etapas de la carrera deportiva, la alimentación y la presencia de trastornos alimentarios (TCA), las lesiones y patologías más frecuentes y su recuperación, los aspectos ginecológicos, etc., y, cómo influye en la gimnasta el colectivo social que le rodea, es decir, el/la entrenador, el equipo médico, los federativos, las compañeras, los padres, etc.,.

3.2. Relación con otras materias.

Con esta asignatura el estudiante concreta en el ámbito de la Gimnasia lo que de manera general ha desarrollado en materias tales como: "Procesos de Enseñanza-Aprendizaje en la Actividad Física y el Deporte" (1º curso-primer semestre); "Psicología de la Actividad Física y el Deporte" (1º curso-segundo semestre); "Acondicionamiento Físico" (3º curso-quinto semestre); "Teoría y Práctica del Entrenamiento Deportivo" (3º curso-sexto semestre); "Metodología de la Enseñanza de la Actividad Física y el Deporte" (3º curso-quinto semestre) y con la asignatura optativa "Control y Valoración del Rendimiento Deportivo y Detección de Talentos" (4º curso-octavo semestre). Desde un punto de vista vertical esta asignatura está relacionada con "Fundamentos de los Deportes Individuales I" y con la "Expresión Corporal y Danza" (primer y segundo semestres, respectivamente), en donde se desarrollan los medios técnico-tácticos y se establecen las bases de la enseñanza-aprendizaje de estas habilidades gimnásticas y de las técnicas expresivas.

3.3. Relación con la profesión.

Cuando el estudiante termine la asignatura tendrá conocimientos para poder enseñar/entrenar habilidades gimnásticas a distintos colectivos, de diferentes niveles y contextos, tanto recreativos (patronatos, actividades extraescolares, empresa privada, asociaciones) como de un incipiente rendimiento (clubes deportivos). Asimismo tendrá posibilidad de diseñar, coordinar y ejecutar planificaciones para la enseñanza-entrenamiento de las habilidades gimnásticas.

4. COMPETENCIAS DE LA TITULACIÓN QUE LA ASIGNATURA CONTRIBUYE A ALCANZAR

Competencias propias de la asignatura

| Código | Descripción |
|--------|--|
| A01 | Desarrollar la capacidad de reunir e interpretar datos para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética. |
| A02 | Transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado. |
| A03 | Comprender la literatura científica del ámbito de la actividad física y del deporte en lengua inglesa y en otras lenguas |

| | |
|-------|---|
| A05 | Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo, independientemente del sexo, credo, raza y discapacidad. |
| A06 | Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo, independientemente del sexo, credo, raza y discapacidad. |
| A08 | Comprender y utilizar manuales comunes, así como artículos y, en general, bibliografía puntera en materias vinculadas a la actividad física y el deporte, con el fin de elaborar informes o resolver problemas específicos que se les planteen. |
| A09 | Desarrollar habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía. |
| B09 | Conocer y comprender los fundamentos del deporte. |
| B10 | Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza- aprendizaje relativos a la actividad física y del deporte, con atención a las características e individuales y contextuales de las personas. |
| B12 | Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles. |
| B18 | Elaborar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad |
| M1231 | Adquirir y desarrollar mayor dominio de las técnicas corporales de las Habilidades Gimnásticas, del manejo de los aparatos manuales de Gimnasia Rítmica y sobre el uso de los Aparatos Gimnásticos para la Acrobacia, así como del Acrosport. |
| M1232 | Valorar, analizar y evaluar funcionalmente las técnicas corporales de las habilidades gimnásticas con el objeto de optimizarlas. |
| M1233 | Diseñar coreografías gimnásticas, dentro del Marco Normativo. |
| M1234 | Planificar los entrenamientos a corto, medio y largo plazo. |
| M1235 | Analizar las características específicas de esta especialidad gimnástica en el ámbito del rendimiento deportivo. |

5. OBJETIVOS O RESULTADOS DE APRENDIZAJE ESPERADOS

Resultados de aprendizaje propios de la asignatura

Descripción

Analizar el marco teórico de la gimnasia rítmica. Conocer sus características desde el contexto sociológico, organizativo y normativo y de la ejecución motriz intrínseca, con sus mecanismos perceptivos, de decisión y de ejecución.

Analizar las exigencias respecto a las capacidades físicas específicas.

Comprender y experimentar las distintas progresiones de enseñanza-aprendizaje de cada uno de los elementos de técnica corporal, de acrobacia básica, de saltos gimnásticos sobre aparatos y figuras de acrosport propuestos. Saber detectar los defectos técnicos que surgen en su aprendizaje. Saber situar correctamente sobre el ejecutante las ayudas necesarias, tanto para el proceso de enseñanza-aprendizaje como para la vigilancia del mismo. Conocer y aplicar los métodos de corrección adecuados para evitar y eliminar los defectos técnicos que surgen en este proceso.

Conocer y asimilar los contenidos más relevantes del Código de Puntuación vigente.

Definir las estructuras para la planificación de la carrera deportiva de las/os gimnastas adaptándolas a los objetivos, niveles de práctica y edades.

Diseñar coreografías de grupos reducidos con determinadas exigencias de composición respecto al valor y número de dificultades y al valor artístico, adaptándolas a las capacidades individuales de ejecución.

Mejorar el dominio corporal y la técnica de ejecución de las distintas habilidades acrobáticas propuestas, su enlace en series y en combinaciones (tumbling) y avanzar en el aprendizaje del acrosport con el desarrollo de formación de figuras grupales de impulsión y de equilibrio.

Perfeccionar y consolidar el dominio de la técnica corporal con elementos codificados de dificultad de salto, equilibrio, giro, flexibilidad y onda, y mejorar la técnica del manejo de los cinco aparatos manuales.

Profundizar sobre aspectos relacionados con la idiosincrasia de las/os gimnastas y los factores, tanto físicos como afectivos, que influyen en su rendimiento.

Valorar, analizar y evaluar funcionalmente la técnica corporal con el objeto de optimizarla.

6. TEMARIO

Tema 1: BLOQUE I: MARCO TEÓRICO DE LA GIMNASIA RÍTMICA. CÓDIGO DE PUNTUACIÓN

Tema 1.1 Tema 1. La Gimnasia Rítmica. Nacimiento de la Gimnasia Rítmica. Gimnasia Rítmica Española.

Tema 1.2 Tema 2. Características de la Gimnasia Rítmica. Contexto sociológico: Deporte para Todos, Deporte de Base, Deporte de Competición, Deporte de Alto Rendimiento. Contexto organizativo y normativo: normas y reglamento, planificación. Contexto de la ejecución motriz intrínseca: Ingredientes: música, movimiento corporal, movimiento de los aparatos manuales. Mecanismos de la Ejecución motriz, mecanismo perceptivo, mecanismo de decisión, mecanismo de ejecución: La coordinación neuro-muscular, el esfuerzo físico.

Tema 1.3 Tema 3. Código de Puntuación. Un poco de historia.

Tema 1.4 Tema 4. Código de Puntuación. Partes y contenidos: 1ª Parte: Normas válidas para los ejercicios tanto de individuales como de conjuntos. Generalidades. 2ª Parte: Ejercicios Individuales. 3ª Parte: Ejercicios de Conjunto. 4ª Parte: Símbolos y fichas.

Tema 2: BLOQUE II: TÉCNICA CORPORAL

Tema 2.1 Tema 5. Valoración y evaluación funcional de la técnica. Saltos, Equilibrios, Giros, Flexibilidad, Ondas, Desplazamientos, Balanceos, Preacrobacias y Acrobacias.

Tema 3: BLOQUE III: TÉCNICA DE APARATOS

Tema 3.1 Tema 6. Optimización del aprendizaje de la CUERDA. Criterios Generales. Grupos técnicos. Utilización del aparato

Tema 3.2 Tema 7. Optimización del aprendizaje del ARO. Criterios Generales. Grupos técnicos. Utilización del aparato.

Tema 3.3 Tema 8. Optimización del aprendizaje de la PELOTA. Criterios Generales. Grupos técnicos. Utilización del aparato.

Tema 3.4 Tema 9. Optimización del aprendizaje de las MAZAS. Criterios Generales. Grupos técnicos. Utilización del aparato.

Tema 3.5 Tema 10. Optimización del aprendizaje de la CINTA. Criterios Generales. Grupos técnicos. Utilización del aparato.

Tema 4: BLOQUE IV: OPTIMIZACIÓN DE LA TÉCNICA

Tema 4.1 Tema 11. Optimización de la técnica. Análisis cualitativo y cuantitativo de la técnica. ¿Qué se entiende por técnica?. ¿Cómo mejorar la técnica?. Diagnóstico. Optimización del aprendizaje de la técnica. Análisis de la optimización de la técnica.

Tema 5: BLOQUE V: PLANIFICACIÓN DEPORTIVA

Tema 5.1 Tema 12. Planificación. Análisis de la carrera deportiva de la gimnasta. Planificación a corto y largo plazo. Factores a tener en cuenta. Sistema tradicional y sistema avanzado. Diseño de un programa de entrenamiento a largo plazo.

Tema 5.2 Tema 13. Entrenamiento de las capacidades físicas específicas según nivel y edad de las gimnastas. Flexibilidad. Fuerza. Resistencia. Velocidad.

Tema 5.3 Tema 14. Táctica y Estrategia. Bases para su evaluación funcional.

Tema 6: BLOQUE VI: FACTORES AMBIENTALES EN LA OPTIMIZACIÓN EN GIMNASIA

Tema 6.1 Tema 15. Análisis de la idiosincrasia de las gimnastas.

Tema 6.2 Tema 16. Análisis de la figura del entrenador/a, del equipo profesional y del entorno afectivo que rodea a la gimnasta.

Tema 6.3 Tema 17. Lesiones y patologías frecuentes en Gimnasia.

COMENTARIOS ADICIONALES SOBRE EL TEMARIO

| 7. ACTIVIDADES O BLOQUES DE ACTIVIDAD Y METODOLOGÍA | | | | | | | | |
|---|---|---|--|------------|----|----|-----|-------------|
| Actividad formativa | Metodología | Competencias relacionadas (para títulos anteriores a RD 822/2021) | ECTS | Horas | Ev | Ob | Rec | Descripción |
| Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL] | Método expositivo/Lección magistral | | 0.5 | 12.5 | S | N | S | |
| Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL] | Resolución de ejercicios y problemas | | 0.15 | 3.75 | S | N | S | |
| Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL] | Lectura de artículos científicos y preparación de reseñas | | 0.15 | 3.75 | S | N | S | |
| Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL] | Pruebas de evaluación | | 0.2 | 5 | S | N | S | |
| Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA] | Aprendizaje basado en problemas (ABP) | | 1 | 25 | S | S | S | |
| Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL] | Autoaprendizaje | | 0.4 | 10 | S | S | S | |
| Elaboración de memorias de Prácticas [AUTÓNOMA] | Aprendizaje basado en problemas (ABP) | | 0.8 | 20 | S | S | S | |
| Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA] | Trabajo en grupo | | 0.5 | 12.5 | S | S | S | |
| Análisis de artículos y reseña [AUTÓNOMA] | Autoaprendizaje | | 0.5 | 12.5 | S | S | S | |
| Otra actividad no presencial [AUTÓNOMA] | Trabajo autónomo | | 0.8 | 20 | S | S | S | |
| Otra actividad presencial [PRESENCIAL] | Trabajo en grupo | | 0.6 | 15 | S | S | S | |
| Otra actividad presencial [PRESENCIAL] | Estudio de casos | | 0.4 | 10 | S | S | S | |
| Total: | | | 6 | 150 | | | | |
| Créditos totales de trabajo presencial: 2.4 | | | Horas totales de trabajo presencial: 60 | | | | | |
| Créditos totales de trabajo autónomo: 3.6 | | | Horas totales de trabajo autónomo: 90 | | | | | |

Ev: Actividad formativa evaluable

Ob: Actividad formativa de superación obligatoria

Rec: Actividad formativa recuperable

| 8. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y VALORACIONES | | | |
|---|-----------------------|------------------|--|
| Sistema de evaluación | Valoraciones | | Descripción |
| | Estudiante presencial | Estud. semipres. | |
| Examen teórico | 30.00% | 0.00% | Evaluación de contenidos teóricos y teórico prácticos. Análisis de vídeo. |
| Prueba final | 25.00% | 0.00% | Prueba final práctica de Gimnasia Rítmica Individual |
| Prueba final | 25.00% | 0.00% | Prueba práctica de Gimnasia Rítmica Conjunto |
| Elaboración de memorias de prácticas | 20.00% | 0.00% | Dossier sobre elemento acrobáticos. Exposición de planillas en la clase teórica. |
| Total: | 100.00% | 0.00% | |

Criterios de evaluación de la convocatoria ordinaria:

Todos los apartados, que son evaluables, deben estar Aptos.

Particularidades de la convocatoria extraordinaria:

Similar a la ordinaria.

Particularidades de la convocatoria especial de finalización:

Similar a la ordinaria.

| 9. SECUENCIA DE TRABAJO, CALENDARIO, HITOS IMPORTANTES E INVERSIÓN TEMPORAL | |
|---|--------------|
| No asignables a temas | |
| Horas | Suma horas |
| Tema 1 (de 6): BLOQUE I: MARCO TEÓRICO DE LA GIMNASIA RÍTMICA. CÓDIGO DE Puntuación | |
| Actividades formativas | Horas |
| Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral] | 2 |
| Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Resolución de ejercicios y problemas] | 1 |
| Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Lectura de artículos científicos y preparación de reseñas] | 1 |
| Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Pruebas de evaluación] | 1 |
| Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Aprendizaje basado en problemas (ABP)] | 4 |
| Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Autoaprendizaje] | 1.5 |
| Elaboración de memorias de Prácticas [AUTÓNOMA][Aprendizaje basado en problemas (ABP)] | 3.5 |
| Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Trabajo en grupo] | 2 |
| Análisis de artículos y reseña [AUTÓNOMA][Autoaprendizaje] | 2 |
| Otra actividad no presencial [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo] | 3.5 |

| | |
|--|--------------|
| Otra actividad presencial [PRESENCIAL][Trabajo en grupo] | 2.5 |
| Otra actividad presencial [PRESENCIAL][Estudio de casos] | 1 |
| Periodo temporal: Durante el mes de Enero | |
| Comentario: La temporalización puede ser modificada por necesidades metodológicas | |
| Tema 2 (de 6): BLOQUE II: TÉCNICA CORPORAL | |
| Actividades formativas | Horas |
| Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral] | 2 |
| Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Resolución de ejercicios y problemas] | 1 |
| Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Lectura de artículos científicos y preparación de reseñaciones] | 1 |
| Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Pruebas de evaluación] | 1 |
| Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Aprendizaje basado en problemas (ABP)] | 4 |
| Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Autoaprendizaje] | 1.5 |
| Elaboración de memorias de Prácticas [AUTÓNOMA][Aprendizaje basado en problemas (ABP)] | 3.5 |
| Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Trabajo en grupo] | 2 |
| Análisis de artículos y reseñación [AUTÓNOMA][Autoaprendizaje] | 2 |
| Otra actividad no presencial [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo] | 3.5 |
| Otra actividad presencial [PRESENCIAL][Trabajo en grupo] | 2.5 |
| Otra actividad presencial [PRESENCIAL][Estudio de casos] | 1 |
| Periodo temporal: 2 Semanas del mes de Febrero | |
| Comentario: La temporalización puede ser modificada por necesidades metodológicas | |
| Tema 3 (de 6): BLOQUE III: TÉCNICA DE APARATOS | |
| Actividades formativas | Horas |
| Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral] | 2 |
| Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Resolución de ejercicios y problemas] | 1 |
| Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Lectura de artículos científicos y preparación de reseñaciones] | 1 |
| Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Pruebas de evaluación] | 1 |
| Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Aprendizaje basado en problemas (ABP)] | 4 |
| Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Autoaprendizaje] | 1.5 |
| Elaboración de memorias de Prácticas [AUTÓNOMA][Aprendizaje basado en problemas (ABP)] | 3.5 |
| Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Trabajo en grupo] | 2 |
| Análisis de artículos y reseñación [AUTÓNOMA][Autoaprendizaje] | 2 |
| Otra actividad no presencial [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo] | 3.5 |
| Otra actividad presencial [PRESENCIAL][Trabajo en grupo] | 2.5 |
| Otra actividad presencial [PRESENCIAL][Estudio de casos] | 1 |
| Periodo temporal: 2 Semanas del mes de Febrero | |
| Comentario: La temporalización puede ser modificada por necesidades metodológicas | |
| Tema 4 (de 6): BLOQUE IV: OPTIMIZACIÓN DE LA TÉCNICA | |
| Actividades formativas | Horas |
| Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral] | 2 |
| Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Resolución de ejercicios y problemas] | 1 |
| Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Lectura de artículos científicos y preparación de reseñaciones] | 1 |
| Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Pruebas de evaluación] | 1 |
| Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Aprendizaje basado en problemas (ABP)] | 4 |
| Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Autoaprendizaje] | 1.5 |
| Elaboración de memorias de Prácticas [AUTÓNOMA][Aprendizaje basado en problemas (ABP)] | 3.5 |
| Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Trabajo en grupo] | 2 |
| Análisis de artículos y reseñación [AUTÓNOMA][Autoaprendizaje] | 2 |
| Otra actividad no presencial [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo] | 3.5 |
| Otra actividad presencial [PRESENCIAL][Trabajo en grupo] | 2.5 |
| Otra actividad presencial [PRESENCIAL][Estudio de casos] | 1 |
| Periodo temporal: 2 Semanas del mes de Marzo | |
| Comentario: La temporalización puede ser modificada por necesidades metodológicas | |
| Tema 5 (de 6): BLOQUE V: PLANIFICACIÓN DEPORTIVA | |
| Actividades formativas | Horas |
| Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral] | 2 |
| Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Resolución de ejercicios y problemas] | 1 |
| Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Lectura de artículos científicos y preparación de reseñaciones] | 1 |
| Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Pruebas de evaluación] | 1 |
| Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Aprendizaje basado en problemas (ABP)] | 4 |
| Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Autoaprendizaje] | 1.5 |
| Elaboración de memorias de Prácticas [AUTÓNOMA][Aprendizaje basado en problemas (ABP)] | 3.5 |
| Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Trabajo en grupo] | 2 |
| Análisis de artículos y reseñación [AUTÓNOMA][Autoaprendizaje] | 2 |
| Otra actividad no presencial [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo] | 3.5 |
| Otra actividad presencial [PRESENCIAL][Trabajo en grupo] | 2.5 |
| Otra actividad presencial [PRESENCIAL][Estudio de casos] | 1 |
| Periodo temporal: 2 Semanas del mes de Marzo | |
| Comentario: La temporalización puede ser modificada por necesidades metodológicas | |
| Tema 6 (de 6): BLOQUE VI: FACTORES AMBIENTALES EN LA OPTIMIZACIÓN EN GIMNASIA | |
| Actividades formativas | Horas |
| Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral] | 2 |

| | |
|---|-----|
| Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Resolución de ejercicios y problemas] | 1 |
| Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Lectura de artículos científicos y preparación de reseñas] | 1 |
| Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Pruebas de evaluación] | 1 |
| Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Aprendizaje basado en problemas (ABP)] | 4 |
| Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Autoaprendizaje] | 1.5 |
| Elaboración de memorias de Prácticas [AUTÓNOMA][Aprendizaje basado en problemas (ABP)] | 3.5 |
| Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Trabajo en grupo] | 2 |
| Análisis de artículos y reseña [AUTÓNOMA][Autoaprendizaje] | 2 |
| Otra actividad no presencial [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo] | 3.5 |
| Otra actividad presencial [PRESENCIAL][Trabajo en grupo] | 2.5 |
| Otra actividad presencial [PRESENCIAL][Estudio de casos] | 1 |

Periodo temporal: Durante el mes de Abril del

Comentario: La temporalización puede ser modificada por necesidades metodológicas

| Actividad global | |
|---|------------|
| Actividades formativas | Suma horas |
| Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral] | 12 |
| Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Resolución de ejercicios y problemas] | 6 |
| Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Lectura de artículos científicos y preparación de reseñas] | 6 |
| Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Pruebas de evaluación] | 6 |
| Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Aprendizaje basado en problemas (ABP)] | 24 |
| Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Autoaprendizaje] | 9 |
| Elaboración de memorias de Prácticas [AUTÓNOMA][Aprendizaje basado en problemas (ABP)] | 21 |
| Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Trabajo en grupo] | 12 |
| Análisis de artículos y reseña [AUTÓNOMA][Autoaprendizaje] | 12 |
| Otra actividad no presencial [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo] | 21 |
| Otra actividad presencial [PRESENCIAL][Trabajo en grupo] | 15 |
| Otra actividad presencial [PRESENCIAL][Estudio de casos] | 6 |
| Total horas: 150 | |

| 10. BIBLIOGRAFÍA, RECURSOS | | | | | |
|-----------------------------------|---|-----------------------------------|-------------------|------|-------------|
| Autor/es | Título/Enlace Web | Editorial | Población ISBN | Año | Descripción |
| Fernández del Valle, A. | Gimnasia Rítmica deportiva: evolución y aspectos | Librerías Deportivas Esteban Sanz | | 1996 | |
| Martín, M y Martín M. | Pinceladas de Rítmica | Libros.com | 978-84-17023-48-5 | 2017 | |
| AA.WW | Gimnasia acrobática en China. 1ª Ed. Beijing | Ediciones Lenguas Extranjeras | | 1986 | |
| Agosti, Luis. | Gimnasia Educativa | s.n | | 1974 | |
| Battista, E. | Gimnasia Básica: ejercicios de flexibilidad y fuerza. | Hispano-Europea | | 1986 | |
| Brozas, Mº P. y Vicente, M. | Actividades Acrobáticas Grupales y creatividad | GYMNOS | | 1999 | |
| Ereño, C. | Gimnasia Rítmica Deportiva | GYMNOS | | 1995 | |
| Estape, G. López, M. y Grande, I. | las habilidades gimnásticas y acrobáticas en el ámbito educativo. El placer de aprender | INDE | | 1999 | |
| Gerling, G. y Ilona, E. | Gimnasia Infantil Cooperativa: ayudar y asegurar | Tutor | | 2003 | |
| Mendizábal, S. | Fundamentos de la Gimnasia Rítmica: mitos y realidades. | GYMNOS | | 2001 | |