

DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Titulación:	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte		
Rama de Conocimiento:	Ciencias de la Salud		
Facultad/Escuela:	Ciencias de la Salud		
Asignatura:	Fundamentos e Iniciación Deportiva de los Deportes Individuales y su Didáctica: Habilidades Gimnásticas		
Tipo:	Obligatoria	Créditos ECTS:	4,50
Curso:	2	Código:	4023
Periodo docente:	Tercer semestre		
Materia:	Fundamentos de los Deportes		
Módulo:	Formación Específica		
Tipo de enseñanza:	Presencial		
Idioma:	Castellano		
Total de horas de dedicación del alumno:	112,50		

Equipo Docente	Correo Electrónico
Luis Jorreto Pardo	l.jorreto.prof@ufv.es
Pilar Jerez Villanueva	p.jerez.prof@ufv.es

DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA

En esta asignatura se desarrollan tanto las competencias gimnásticas básicas que un graduado en CAFyD debe conocer y dominar para su actividad docente y laboral, como nuevas actividades relacionadas con las habilidades gimnásticas de gran utilidad en el ámbito de la salud, la recreación y el entrenamiento deportivo, obteniendo así una visión global de las posibilidades del cuerpo humano en el espacio.

Las posibilidades formativas que este tipo de actividades tienen hoy día, así como las aplicaciones profesionales, lúdicas y laborales que la sociedad de hoy en día demanda, permiten un amplio abanico de oportunidades que, a nivel básico, se desarrollarán a lo largo de esta asignatura.

Además, esta actividad se utiliza también como herramienta para el desarrollo de competencias en humanidades, valores deportivos y sociales tanto para los propios alumnos mientras la cursan, como de aplicación a su futuro profesional.

Esta asignatura se incluye dentro de la materia de "Fundamentos e Iniciación Deportiva", aportándole al alumno, por medio de las 112,5 horas de dedicación, valores como: la búsqueda de la verdad (proveyendo al alumno de armas de conocimiento y juicio) o el diálogo educativo entre semejantes (esperando sean capaces de extrapolar el trato recibido como alumnos al que un día ellos impartirán como profesores).

OBJETIVO

Conocer y aplicar los fundamentos gimnásticos básicos de un modo eficiente, seguro, crítico y creativo.
Desarrollar las diferentes competencias necesarias para el ejercicio de la profesión en todos sus ámbitos, además de utilizar la práctica deportiva de actividad gimnástica básica como medio de integración social en el ámbito educativo, educación en valores deportivos (esfuerzo, superación, sacrificio, entrega, trabajo en equipo...), que sean extrapolables tanto a su ejercicio profesional futuro, como a una formación integral del alumno para su propio crecimiento y desarrollo como persona.

Aplicar de modo personal, las estrategias necesarias para la superación de una actividad exigente en lo personal, que sirva de vivencia personal y ejemplo para su desarrollo en otros ámbitos de la vida

CONOCIMIENTOS PREVIOS

Se comenzará a desarrollar las sesiones, sentando las bases de una correcta ejecución, enseñanza y aprendizaje de las siguientes habilidades gimnásticas individuales básicas: volteretas (adelante y atrás), ruedas laterales, rondadas, equilibrios invertidos y saltos básicos. Es por ello interesante una práctica previa anterior de dichos ejercicios, práctica que se debieran haber trabajado a lo largo de toda la etapa educativa anterior en cualquier centro educativo (Primaria, Secundaria y Bachillerato) aunque no es totalmente necesaria.

CONTENIDOS

Bloque 1. Enseñanza y práctica individual de las Habilidades Gimnásticas de volteos y equilibrios básicos así como sus ayudas en el suelo.

Bloque 2. Enseñanza y práctica individual de Habilidades Gimnásticas básicas específicas de aparatos gimnásticos de gimnasia artística en categoría masculina y femenina.

Bloque 3. Enseñanza y práctica individual de Habilidades Gimnásticas básicas específicas de gimnasia rítmica.

Bloque 4. Práctica y enseñanza grupal: Acrosport y conocimientos básicos de Parkour

Bloque 5. Conceptos teóricos: Generalidades de las distintas disciplinas gimnásticas (Artística, Rítmica, Trampolín) y los materiales que se utilizan, así como las progresiones de enseñanza necesarias para su desarrollo.

Análisis sistemático básico del movimiento humano Introducción e interpretación del Código de puntuación de Gimnasia Artística Deportiva.

ACTIVIDADES FORMATIVAS

CLASES EXPOSITIVAS-PARTICIPATIVAS: (45 h) Se alternará una metodología expositiva inicial por parte del profesor, apoyada en los recursos tecnológicos y materiales disponibles en cada caso para los aspectos referentes a la seguridad y los conceptos básicos de la técnica de ejecución y enseñanza adecuada en cada caso, ayudas y objetivos de cada actividad, para después pasar a otra más exploratoria, más experimental y vivencial que permita al alumno dos objetivos principales:

- 1- Descubrir por sí mismo, desde un pensamiento reflexivo, las posibilidades que estás le abren y las dificultades y retos que estas actividades le plantean, tanto desde el aspecto de futuro docente y formador, como las vivencias miedos y retos que, como alumno uno siente al afrontarlas, para así comprender mejor a sus futuros alumnos.
- 2- Desarrollar una metodología colaborativa con los compañeros, representando tanto el papel de docente, como el de alumno, para practicar, ejecutar, descubrir y consensuar el proceso más adecuado para alcanzar los objetivos planteados en cada actividad, los medios a utilizar y la solución de los problemas que se presenten durante el proceso. Se dedicarán sesiones prácticas exclusivas para seminarios y actividades específicas (Parkour, AcroSport etc...) así como unas sesiones específicas impartidas por Pilar Jerez referentes a la modalidad de Gimnasia Rítmica.

TRABAJO AUTÓNOMO: (67,5 h) Se realizará por parte del alumno un fichero de actividades donde se recoja el trabajo experiencial y teórico vivido en las clases, para su utilización futura en su desempeño laboral.

DISTRIBUCIÓN DE LOS TIEMPOS DE TRABAJO

ACTIVIDAD PRESENCIAL	TRABAJO AUTÓNOMO/ACTIVIDAD NO PRESENCIAL
45 horas	67,50 horas

COMPETENCIAS

Competencias básicas

Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio

Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio

Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética

Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado

Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía

Competencias generales

Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de intervención educativa, entrenamiento deportivo y actividades físico deportivas orientadas a la salud con el fin de prevenir los riesgos derivados de la práctica deportiva inadecuada.

Conocer y saber aplicar métodos de prevención, adaptación y mejora del rendimiento físico-deportivo y de la salud mediante la condición física y el ejercicio físico.

Promover y evaluar la formación de hábitos saludables y autónomos mediante actividad física y deporte.

Conocer, interpretar y desarrollar intervenciones mediante las manifestaciones del movimiento humano.

Conocer y actuar dentro de los principios éticos y deontológicos necesarios para el correcto desempeño profesional.

Competencias específicas

Comprender, elaborar y saber aplicar los procedimientos, estrategias, actividades, recursos, técnicas y métodos que intervienen en el proceso de enseñanza-aprendizaje con eficiencia, desarrollando todo el curso de la acción en todos los sectores de intervención profesional de actividad física y deporte (enseñanza formal e informal físico-deportiva; entrenamiento físico y deportivo; ejercicio físico para la salud; dirección de actividad física y deporte).

Elaborar con fluidez procedimientos y protocolos para resolver problemas poco estructurados, imprevisibles y de creciente complejidad, articulando y desplegando un dominio de los elementos, métodos, procesos, actividades, recursos y técnicas que componen las habilidades motrices básicas, actividades físicas, habilidades deportivas, juego, actividades expresivas corporales y de danza, y actividades en la naturaleza de forma adecuada, eficiente, sistemática, variada e integrada metodológicamente para toda la población y con énfasis en las poblaciones de carácter especial como son: personas mayores (tercera edad), escolares, personas con discapacidad y personas con patologías, problemas de salud o asimilados (diagnosticadas y/o prescritas por un médico), atendiendo al género y a la diversidad y en cualquier sector de intervención profesional de actividad física y deporte (enseñanza formal e informal físico-deportiva; entrenamiento físico y deportivo; ejercicio físico para la salud; dirección de actividad física y deporte).

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 (enseñanza formal e informal físico-deportiva; entrenamiento físico y deportivo; ejercicio físico para la salud; dirección de actividad física y deporte); así como ser capaz de desarrollar un trabajo multidisciplinar.

Diseñar y aplicar con fluidez, naturalidad, de forma consciente y continuada ejercicio físico y condición física adecuada, eficiente, sistemática, variada, basada en evidencias científicas, para el desarrollo de los procesos de adaptación y mejora o readaptación de determinadas capacidades de cada persona en relación con el movimiento humano y su optimización; con el fin de poder resolver problemas poco estructurados, de creciente complejidad e imprevisibles y con énfasis en las poblaciones de carácter especial.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

- Conocer las estructuras técnicas y recursos metodológicos propios de las distintas disciplinas deportivas
- Crear, bajo una progresiva metodología de enseñanza, sesiones de los diferentes contenidos de las disciplinas deportivas estudiadas.
- Elaborar procesos metodológicos de enseñanza-aprendizaje en la iniciación del deporte.
- Utilizar las herramientas y metodologías disponibles para facilitar el aprendizaje de las actividades físicas y del deporte.
- Diseñar tareas con carácter pedagógico relacionadas con la actividad física, teniendo en cuenta la motricidad de los alumnos y los principios básicos de las modalidades deportivas
- Ser capaz de implementar sesiones de iniciación a las distintas disciplinas deportivas.
- Diseñar tareas con carácter pedagógico que fomenten la inclusión, adquisición de valores deportivos, adaptación y superación de retos personales, autoconocimiento y autoafirmación de la personalidad del individuo y respeto a las diferentes realidades de un colectivo.
- Diseñar progresiones de enseñanza y aprendizaje adecuadas para cada uno de los objetivos y tareas, adaptadas al nivel, edad y competencia de cada individuo y con los mayores niveles de seguridad en la ejecución.
- Adaptar el proceso de aprendizaje de cada actividad a los condicionantes materiales y espaciales que se presenten en las distintas situaciones profesionales
- Adquirir los conocimientos, normas y técnicas básicas necesarios para controlar, ayudar y vigilar a los practicantes de cada tarea propuesta, atendiendo además los condicionantes morales y las normas deontológicas que el contacto físico con alumnos requiere.
- Valorar desde un punto de vista físico y relacional la realidad social de un colectivo, utilizando la actividad física como medio de integración e inclusión social de sus individuos.
- Identificar los valores propios de las distintas disciplinas deportivas y su repercusión en la persona que lo practica para diseñar tareas con carácter educativo y pedagógico que permitan entender el deporte en toda su esencia.
- Analizar a través de la metodología observacional las diferentes técnicas, tácticas y estrategias que se desarrollan en las distintas modalidades deportivas

SISTEMA DE EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

SISTEMA DE EVALUACIÓN ORDINARIO: Según la normativa interna de la UFV, la asistencia a clase es obligatoria. No obstante, el simple hecho de asistir no garantiza la superación positiva de la asignatura. Se pide compromiso y participación proactiva.

Ponderación de las distintas partes de la evaluación:

PRUEBAS ESCRITAS U ORALES:

- **40% Prueba Práctica: ejecución y ayudas.**

La calificación de las ayudas comprenderá un APTO/NO APTO en la valoración general de todas las ayudas realizadas en los distintos ejercicios. El APTO se obtiene con hasta 1 ayudas suspendidas, 2 o más supondrá el

NO APTO.

La calificación de ejecución comprenderá la suma de la valoración de 0 a 10 puntos de los siguientes ejercicios:

- **SUELO:** Realización de un ejercicio gimnástico que contenga las habilidades básicas en suelo: Elemento a rodar hacia adelante y hacia atrás, volteos laterales, distintos elementos de equilibrio (sostenidos 2 segundos), equilibrios invertidos a rodar, saltos básicos (con o sin giro), elementos con fase de vuelo (rondada, paloma, León.) Así mismo se valorará originalidad, contenido, ritmo, enlaces y amplitud del ejercicio.
- **POTRO CON ARCOS:** Serie de vuelos laterales con diferentes tijeras simples y cambios de apoyo con salida.
- **ANILLAS:** Realización de una vela (sostenida 2sg) y una toma de impulso para serie de vuelos con una salida.
- **PLATAFORMA DE SALTO:** Selección de las siguientes opciones: Salto de Pídola en plataforma o Paloma o Rondada a colchoneta+ voltereta adelante en plinton.
- **PARALELAS:** Equilibrio invertido de hombros (sostenido 2 segundos) y serie de vuelos con salida lateral a elegir.
- **BARRA FIJA/PARALELAS ASIMÉTRICAS:** Tomas de impulso básicas (apoyo y suspensión), vuelos y salida + enrosque.

- **BARRA DE EQUILIBRIOS:** Entrada tipo A, Lanzamientos de Piernas, elementos a rodar, equilibrios, saltos y medio giro sobre puntas+ salida. Puntuará la altura de la barra donde se ejecute.

Todos los ejercicios se valorarán por su realización, corrección, limpieza de ejecución y necesidad de ayuda. El 52% de la nota será el ejercicio de suelo y al resto de los 6 exámenes de ejecución corresponderá un 8% de la nota, no pudiendo suspender más de dos ejercicios para poder hacer media (siempre que ese suspenso no corresponda al examen de suelo).

- **20% Prueba Teórica (escrita)** Pueden ser preguntas a desarrollar, preguntas cortas, abiertas y preguntas tipo test (0.5pt acierto y -0.25pt error) Podrá preguntarse cualquier cosa correspondiente a las clases expositivas teórico-prácticas facilitadas por los profesores, así como cualquier cosa referida a la práctica de la asignatura, reflejada en los dossiers de los alumnos o explicada en clase o en los distintos seminarios y trabajos individuales o grupales, además del contenido teórico desarrollado.

TRABAJOS INDIVIDUALES O EN GRUPO:

- **20% Trabajos individuales.** Se realizará por parte del alumno un fichero/dossier de todas las actividades, progresiones, y metodologías realizadas en clase, acorde a las normas de entrega de trabajos UFV. El formato y contenido del mismo es libre, pudiendo el alumno elegir voluntariamente las propuestas presentadas para tal fin. Para que sea válido deberá ser entregado por Aula virtual para su archivo en la nube y en formato físico para su corrección por parte del profesor dentro de los plazos que se establezcan, sin excepción alguna. La entrega fuera del plazo establecido o sin atender a la normativa antes mencionada supondrá la no evaluación del mismo y por lo tanto no superar este apartado.

ACTIVIDADES DIARIAS Y EJERCICIOS:

- **10% Seminarios específicos de actividades.** Participación y evaluación (de 0 a 10) de actividades diarias y ejercicios específicos grupales. ACROSPORT, PARKOUR, RÍTMICA y diseños de progresiones de aprendizaje de otras actividades en circunstancias específicas propuestas por el profesor.

ASISTENCIA Y PARTICIPACIÓN EN LAS ACTIVIDADES PRESENCIALES EN EL AULA:

- **10% Participación en las actividades presenciales de aula.** Se descontará 0.2pt por cada falta no justificada en este apartado hasta perder la opción del sistema de evaluación ordinario. La actitud en clase práctica debe ser participativa y activa para consigo mismo y los compañeros para una valoración positiva.

Las conductas de plagio, así como el uso de medios ilegítimos en las pruebas de evaluación, serán sancionados conforme a los establecido en la Normativa de Evaluación y la Normativa de Convivencia de la universidad.

SISTEMA DE EVALUACIÓN ALTERNATIVO (alumnos de 2º o más matrículas, alumnos de intercambio y aquellos con Dispensa académica): Ponderación de las distintas partes de la evaluación:

PRUEBAS ESCRITAS U ORALES:

- **25% Prueba Práctica: ejecución y ayudas.** La calificación de las ayudas comprenderá un APTO/NO APTO en la valoración general de todas las ayudas realizadas en los distintos ejercicios. El APTO se obtiene con hasta 1 ayudas suspendidas, 2 o más supondrá el NO APTO.

La calificación de ejecución comprenderá la suma de la valoración de 0 a 10 puntos de los siguientes ejercicios:

- **SUELO:** Realización de un ejercicio gimnástico que contenga las habilidades básicas en suelo: Elemento a rodar hacia adelante y hacia atrás, volteos laterales, distintos elementos de equilibrio (sostenidos 2 segundos), equilibrios invertidos a rodar, saltos básicos (con o sin giro), elementos con fase de vuelo (rondada, paloma, León.) Así mismo se valorará originalidad, contenido, ritmo, enlaces y amplitud del ejercicio.
- **POTRO CON ARCOS:** Serie de vuelos laterales con diferentes tijeras simples y cambios de apoyo con salida.
- **ANILLAS:** Realización de una vela (sostenida 2sg) y una toma de impulso para serie de vuelos con una salida.
- **PLATAFORMA DE SALTO:** Selección de las siguientes opciones: Salto de Pídola en plataforma o Paloma o Rondada a colchoneta+ voltereta adelante en plinton.
- **PARALELAS:** Equilibrio invertido de hombros (sostenido 2 segundos) y serie de vuelos con salida lateral a elegir.
- **BARRA FIJA/PARALELAS ASIMÉTRICAS:** Tomas de impulso básicas (apoyo y suspensión), vuelos y salida + enrosque.

- **BARRA DE EQUILIBRIOS:** Entrada tipo A, Lanzamientos de Piernas, elementos a rodar, equilibrios, saltos y medio giro sobre puntas+ salida. Puntuará la altura de la barra donde se ejecute.

Todos los ejercicios se valorarán por su realización, corrección, limpieza de ejecución y necesidad de ayuda. El 52% de la nota será el ejercicio de suelo y al resto de los 6 exámenes de ejecución corresponderá un 8% de la

nota, no pudiendo suspender más de dos ejercicios para poder hacer media (siempre que ese suspenso no corresponda al examen de suelo).

- **40% Prueba Teórica (escrita)** Pueden ser preguntas a desarrollar, preguntas cortas, abiertas y preguntas tipo test (0.5pt acierto y -0.25pt error) Podrá preguntarse cualquier cosa correspondiente a las clases expositivas teórico-prácticas facilitadas por el profesor, así como cualquier cosa referida a la práctica de la asignatura, reflejada en los dossiers de los alumnos o explicada en clase o en los distintos seminarios y trabajos individuales o grupales

TRABAJOS INDIVIDUALES O EN GRUPO:

- **15% Actividades diarias y ejercicios.** Diseños de progresiones de aprendizaje de otras actividades en circunstancias específicas propuestas por el profesor.

- **20% Trabajos individuales.** Se realizará por parte del alumno un trabajo sobre "Nuevas disciplinas gimnásticas y acrobáticas" para su valoración final, acorde a las normas de entrega de trabajos UFV. Para que sea válido deberá ser entregado por Aula virtual para su archivo en la nube y en formato físico para su corrección por parte del profesor dentro de los plazos que se establezcan, sin excepción alguna.

Para alumnos de 1º matrícula: Se acogerán al sistema de evaluación ordinario. Será necesario obtener una calificación de 5 en todos los apartados descritos anteriormente para poder aprobar la asignatura. En el caso de suspender la asignatura en convocatoria ordinaria, para la convocatoria extraordinaria el alumno deberá someterse a las pruebas necesarias marcadas por el profesor para superar cada una de las partes suspensas, guardándose la nota de las partes aprobadas.

Para alumnos de 2º o más matrículas: Se podrán acoger al sistema de evaluación ordinario o al sistema de evaluación alternativo, previo acuerdo con el profesor al inicio de la asignatura, y siempre que se haya cursado la asignatura de forma presencial previamente. Para alumnos de Estancias de Intercambio que no tienen la asignatura convalidada: Se acogerán al sistema alternativo de evaluación, siendo su obligación el conocimiento del mismo. Para alumnos con Dispensa Académica: Según normativa de la UFV, la dispensa académica supone la autorización del director de la titulación para que un alumno en 1ª matrícula se someta al sistema alternativo de evaluación. Será concedida con carácter extraordinario en aquellos casos debidamente justificados, previa solicitud del alumno a la Dirección de la titulación.

Todas las fechas de las convocatorias ordinarias y extraordinarias se pueden consultar en el calendario académico publicado en la web de la UFV Todos los trabajos escritos se regirán por las normas UFV de entrega de trabajos, publicadas a tal efecto en el A.V. de la asignatura.

BIBLIOGRAFÍA Y OTROS RECURSOS

Básica

Dallo, Alberto R., autor. La gimnasia :herramienta pedagógica. El movimiento, agente de formación /

· Mendizábal, S. Fundamentos de la gimnasia rítmica: mitos y realidades. (2001) Madrid: Gymnos. ·

Complementaria

Araújo, Carlos. Manual de ayudas en gimnasia /

Barta Peregot, Anna. 1000 ejercicios y juegos de gimnasia rítmica deportiva / Tercera edición.

Reyno, A. Elementos corporales Gimnasia Rítmica (2017) España: Inde

Lamarca, T. y Gallo, C. Lágrimas por una medalla. • Lamarca, T. y Gallo, C. (2008). Lágrimas por una medalla Madrid: Temas de Hoy

Cid, A. Caminar sin punteras. Madrid: Vergara.