



PROGRAMAS DE ASIGNATURAS

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEL DEPORTE (INEF)

NOMBRE DE LA ASIGNATURA: Deportes de Alto Rendimiento II: GIMNASIA RITMICA

CRÉDITOS: 8,0

CURSO EN EL QUE SE IMPARTE: 5º

CARÁCTER DE LA ASIGNATURA (TR., OBL., OP., L. E.): OPTATIVA

PRESENTACIÓN DE LA ASIGNATURA:

-Esta asignatura complementa los contenidos del curso anterior y perfecciona completando, el conocimiento en profundidad, de esta modalidad deportiva. Tanto a nivel teórico como práctico y de planificación. Capacita al alumno/a, a obtener la titulación de Técnico Superior Profesional, en G.R. Siempre que haya sido APTO en la totalidad del Itinerario de esta asignatura y cumpla con los requisitos necesarios, posteriormente, con la RFG. Según Convenio acordado y firmado con la misma, por parte de esta Universidad UPM).

OBJETIVOS GENERALES DE LA ASIGNATURA:

- Conocer el perfil y características de las gimnastas de GR, especialistas, en sus diferentes modalidades.
- Estudiar los métodos de entrenamiento y su planificación, adecuados
- Estudiar los métodos de control y evaluación de los mismos
- Conocer las diferentes tendencias de la práctica y teoría, que estén realizándose actualmente, en este deporte.

DISTRIBUCIÓN DE LOS CONTENIDOS EN BLOQUES DIDÁCTICOS SEÑALANDO (usar solo los apartados necesarios del formulario):

- OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 1^{ER} BLOQUE :

- Conocimiento y estudio de las características fundamentales de las Gimnastas, en esta modalidad deportiva.

- DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE):

Tema 1º La educación motriz y su facilitación al entrenamiento

Tema 2º La entrenabilidad en edades tempranas. Control y progresión

Tema 3º Características metabólicas de la gimnasta.

BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:

Hahn E. **Entrenamiento con niños. Teoría, Práctica, Problemas Específicos.** Ed. Martínez Roca S.A.

M. Gerbaux y S. Berthoin. **Aptitud y entrenamiento en el niño y el adolescente.** Ed. INDE

L.M.Ruiz Pérez. M. Gutierrez, J.L.Graupera, J.L Luinaza, F Navarro. **Desarrollo, comportamiento motor y deporte.** Ed.Esteban Sanz.



- **OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 2º BLOQUE :**

-Estudio de la metodología de entrenamiento, aplicado a las cualidades físicas, fundamentales y necesarias en la práctica de ésta modalidad.

- **DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE):**

Tema 4º El entrenamiento de la Flexibilidad en Gimnasia Rítmica.

Tema 5º El entrenamiento de la Resistencia en GR.

Tema 6º El entrenamiento de la Fuerza en GR.

Tema 7º El entrenamiento de la Velocidad en GR.

- **BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:**

- J, Mora Vicente. **Indicaciones y sugerencias para el desarrollo de la Flexibilidad.** Junta de Andalucía. Consejería de Cultura, DGDeportes. Diputación de Cadiz.

- Ibáñez Riestra, A, Torrebadella Flix, J. **1004 Ejercicios de Flexibilidad.** Ed Paidotribo.

- Ehlenz,H. Grosser, M. Zimmermann. **Entrenamiento de la Fuerza** Ed. Martínez Roca.

- J, Taborda Chaurra. **El desarrollo de la resistencia en el niño. Teoría y práctica.** Ed, Esteban Sanz

- J, M, García Manso. **La Velocidad.** Ed, Esteban Sanz.

- **OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 3º BLOQUE :**

-Iniciación y estudio de las bases teórico - prácticas del Control del Entrenamiento en ésta Especialidad.

- **DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE):**

Tema 8º Planificación general y control del entrenamiento, aplicado a GR.

Tema 9º Estudio del proceso del entrenamiento específico. Componentes.

Tema 10º Periodización del entrenamiento.

- **BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:**

-G, Frohner. **Entrenamiento físico y entrenamiento en niños y jóvenes.** Ed, Esteban Sanz

-A, Canalda LLobet. **G.R.D Teoría y Práctica.** Ed, Paidotribo.

- **OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 4º BLOQUE :**

-Estudio y conocimiento de la metodología de Planificación del Entrenamiento Específico en GR, a corto y a largo plazo.



- **DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE):**

Tema 11º Programación del Ciclo Anual en GR

Tema 12º Programación Plan Plurianual.

Tema 13º Tipos de Entrenamiento según Grupos de Nivel.

- **BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:**

-T, Lisitskaja. **Gimnasia Rítmica**. Deporte & Entrenamiento. Ed Paidotribo

-Fernandez del Valle, A. **Gimnasia Rítmica**. FEG-C.O.E.

-N, Jastrjemskaia. **Rhythmic Gymnastic**.

-N, J. Juri Titov. **Champion Illinois : Human Kinetics** 1999.

- Apuntes personales de la profesora A. R R

- **OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 5º BLOQUE :**

-Aplicación y conocimiento práctico del Código FIG, (modalidad – puntuación) en sus diferentes apartados.

- **DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE):**

Tema 15º Análisis y valoración práctica del VT, de los ejercicios, con los diferentes aparatos

Tema 16º Análisis y valoración práctica de la Coreografía, de los diferentes ejercicios

Tema 17º Valoración práctica de la Ejecución, de los diferentes ejercicios de GR.

- **BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:**

-Código FIG 2005

-Vídeos competiciones: Nacionales e Internacionales RFG-FIG

- Análisis presencial de diferentes tipos de nivel de Competiciones: Conjuntos e Individuales.

EVALUACIÓN, ESPECIFICANDO:

- **TIPO DE EVALUACIÓN:**

-Se realizará una evaluación Teórica, Práctica y de Investigación-Creativa. Estos diferentes bloques se valoraran de la forma siguiente:



Bloque teórico:

- El alumno se examinará de los contenidos teóricos, según el contenido del programa.

Bloque Práctico:

- Se realizarán dos trabajos prácticos de creación de ejercicios técnicos: Conjunto e Individual, de propia creación, con elección del aparato a utilizar.
- Se realizarán a través de Videos o DVD Análisis de la Técnica (puntuación-evaluación) y también por medio de la asistencia personal en Competiciones Deportivas de GR.
- La asistencia a las prácticas será obligatoria, Normativa UPM

Bloque Investigación y creación:

- Los/as Alumnas/os presentarán una planificación plurianual Ciclo Olímpico, sobre el deporte.
- Presentación de una Memoria o estudio específico de las prácticas asistenciales a las competiciones. Se determinará con los alumnos, una vez fijado el calendario de dichas prácticas, al principio de curso.
- La alumna/o que pretenda poder obtener el título de Técnico Superior en GR. Tendrá, que presentar además otra Memoria de todas las prácticas presenciales que tenga que cumplir, en el Club o Centro de A. R. según los centros disponibles. Normas ya establecidas en la asignatura de PRACTICUM.
- La asistencia será obligatoria a las prácticas, Normativa UPM

- **Nº Y TIPO DE EXÁMENES PARCIALES, SI SE REALIZAN, INDICANDO CONTENIDOS Y CONDICIONES DE REALIZACIÓN y CONDICIONES PARA LIBERAR CONTENIDOS, ASÍ COMO FECHAS APROXIMADAS (NORMATIVA RECIENTEMENTE APROBADA POR LA UNIVERSIDAD)**

Número: 4 = (2+2)

Tipo: Dos teóricos y dos prácticos

Contenidos: Los fijados en el Programa Teórico. Además de los fijados en la normativa general, el Primer día de clase.

Condiciones realización: En aula y en pabellón adecuado para la práctica de este deporte (ropa deportiva específica)

Condiciones para liberar contenidos: Haber superado el 50% de la nota.

Fechas aproximadas: Se fijaran con los alumnos/as, el primer día de clase presencial.

- **EXÁMENES FINALES, INDICANDO CONTENIDOS Y CONDICIONES DE REALIZACIÓN (LA FECHA LA MARCARÁ JEFATURA DE ESTUDIOS)**

Contenidos: Teóricos del Programa.

Prácticos: Los indicados anteriormente.

Condiciones realización: En aula. Por escrito con preguntas abiertas y cerradas. Además de la visualización de videos para realizar diferentes análisis de la Técnica.

- **SISTEMA DE CALIFICACIÓN:**

Teórico		Práctico		Investigación
4 puntos	+	3 puntos	+	3 puntos



- **BIBLIOGRAFÍA GENERAL:**

- M,J,Alter. **Manual de estiramientos deportivos**. Ed Esteban Sanz.
- M, V, Junyent Saburit, M J Reina. **1023 Ejercicios y Juegos de Equilibrios y acrobacias gimnásticas**. Ed. Paidotribo .
- R. Manno. **Fundamentos del entrenamiento deportivo**. Ed, Paidotribo
- Bompa. **Periodización: Teoría y Metodología del Entrenamiento**.Ed, Esteban Sanz
- Grosser, M. Brüggemann, P& Zintl, F. **Alto Rendimiento Deportivo**. Ed, Martinez Roca
- Platonov.V.N. **La adaptación en el deporte**. Ed, Paidotribo
- C.L. Wells. **Mujeres, deporte y rendimiento. (Vol. I-II)** Ed, Paidotribo
- Christopher M.Norris **La flexibilidad, principios y práctica**. Ed, Paidotribo
- Levesque.D. **El entrenamiento en los deportes**. Ed, Paidotribo