



## **PROGRAMAS DE ASIGNATURAS**

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

**NOMBRE DE LA ASIGNATURA:** GIMNASIA RITMICA

**CRÉDITOS:** 4

**CURSO EN EL QUE SE IMPARTE:** 1º CURSO

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

#### **PRESENTACIÓN DE LA ASIGNATURA:**

La asignatura se enmarca en el principio del primer ciclo del título de licenciado de ciencias de la actividad física y del deporte, como una asignatura cuatrimestral práctico-teórica y se desarrolla como un planteamiento educativo integral, relegando la competición en sí a un plano complementario y orientando la actividad desde los elementos que configuran este deporte (música, movimiento, espacio, ritmo, manejo de aparatos móviles, etc) hacia otros objetivos como puede ser la creatividad coreográfica en su sentido más amplio y como medio educativo motriz y manipulativo, cuya base servirá de apoyo para los aprendizajes de técnicas más complejas específicas.

Trataremos pues de impartir el mayor número de conocimientos tratando de que los contenidos de la enseñanza de la Gimnasia Rítmica en este primer curso se asimile tanto de forma teórica como práctica, dando así al alumno la posibilidad del conocimiento de su propio cuerpo para que pueda utilizarlo en el campo de la creatividad y la expresividad a través del entorno donde se ubican sus acciones en relación con los otros y los objetos.



## **OBJETIVOS GENERALES DE LA ASIGNATURA:**

- Adquisición de las capacidades y actividades motrices propias de la especialidad deportiva a través de su propio cuerpo y sus diferentes posibilidades de movimiento.
- Asimilación de los criterios técnicos básicos propios de la asignatura evaluando habilidades motoras, aptitudes físicas, destrezas técnicas.
- Estructurar diseños de progresiones de esquemas de acción para la adquisición de habilidades específicas con aparatos móviles básicos.
- Desarrollar técnicas de dinámica de la creatividad.
- Consolidar los elementos cualitativos del lenguaje musical adecuándolos a la interpretación coreográfica.
- Adaptaciones de estilos musicales a la técnica del grupo, teniendo como soporte base acciones de trayectorias espaciales, la expresividad y la caracterización del gesto técnico con ubicación en el espacio escénico.

## **- OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 1<sup>ER</sup> BLOQUE :**

Introducción a la Gimnasia Rítmica a través de los siguientes objetivos:

- El desarrollo de la expresión corporal, capacidad de comunicar un mensaje, unos sentimientos a través de la interacción del cuerpo, los objetos, la música y el espacio.
  - Desarrollo de las capacidades perceptivas motrices: percepción espacial y temporal.
  - Esquema corporal (conocimiento).
  - Coordinación dinámica general y especial.
  - Habilidades motrices básicas.
  - Habilidades motrices específicas.
- 
- Desarrollo de la percepción del ritmo y de la sensibilidad musical.



- Desarrollo cooperación con los otros.

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

### TEMA 1:

Marco histórico:

- 1.1- Origen y evolución histórica de la Gimnasia Rítmica.
- 1.2- Especificidad como modalidad deportiva. Situación actual.

### TEMA 2

Análisis y características de la Gimnasia Rítmica:

- 2.1- Ubicación dentro del sistema deportivo.
- 2.2- Su importancia como deporte base.
- 2.3- Papel educativo y corrector.
- 2.4- Contexto organizativo y normativo.

### TEMA 3

Modalidades de competición:

- 3.1- Ejercicios individuales.
- 3.2- Ejercicios conjunto.
- 3.3- Adaptaciones curriculares en la escuela.
- 3.4- Sala de competición.
- 3.5- Utilización de apoyo musical.



#### TEMA 4

La danza:

- 4.1- La danza como apoyo a la Gimnasia Rítmica.
- 4.2- Conceptos básicos.
- 4.3- Posiciones básicas.

#### TEMA 5

La música:

- 5.1- La música como soporte a la Gimnasia Rítmica.
- 5.2- Dimensión rítmica del movimiento.
- 5.3- Conceptos básicos.
- 5.4- Prototipos de músicas básicas.

#### TEMA 6

Síntesis del código de puntuación y normativa técnica

- 6.1- Generalidades.
- 6.2- Normas de competición
- 6.3- Instalación. Practicable.
- 6.4- Concursos.
- 6.5- Aparatos.
- 6.6- Jurados.



## - BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:

- BECERRO, M. (1989):“El niño y el deporte”. Editorial Santonja.
- GARCÍA CARBONELL, R. (1978): “Expresión oral corporal y coordinación física”. Editorial Paidós.
- SHINCA, H. (1980): “Psicomotricidad, ritmo y expresión corporal”. Editorial Escuela Española. Madrid..
- OFARRILL HERNÁNDEZ, A. Y SANTOS BOUZA, A.: “Gimnasia Rítmica Deportiva”. Editorial Stadium.
- RUIZ GARZA, H.: “Manual de Gimnasia Rítmica”. Editorial Azor.
- ABBADIE, M. Y MADRE M.L.: “Educación Rítmica en la escuela”. Ediciones P. Llongueres.
- COMPAGNON, G. Y THORNET, M.: “Educación del sentido rítmico”. Editorial Kapelusz
- LIZASO, BEGOÑA: “Técnicas y juegos de expresión musical”. Editorial Alambra 1990.
- APUNTES DE PRIMER CURSO G.R. INEF.

## - OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 2º BLOQUE :

Iniciación a la técnica corporal:

- Adquisición de las capacidades y habilidades básicas con conocimiento de su propio cuerpo y sus posibilidades.
- Evaluar el estado de sus habilidades motoras locomotoras, a través de las principales formas de intervención (acciones grupales).
- Ser capaces de comunicar y reconocer la riqueza expresiva en los movimientos y las destrezas técnicas como medio de expresión creativa.



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

TEMA 7

- 7.1- Control de la postura corporal.
- 7.2- Conocimiento del propio cuerpo.
- 7.3- Orientación y utilización del espacio
- 7.4- Desplazamientos: pasos enlaces rítmicos.

TEMA 8

- 8.1- Técnica de base. Manos libres.
- 8.2- Ejecución movimientos segmentarios y movimientos globales.
- 8.3- Encadenamientos rítmicos.
- 8.4- Grupos corporales fundamentales.

TEMA 9

- 9.1- Técnicas de base. Saltos, saltitos.
- 9.2- Conceptos y fundamentos.
- 9.3- Análisis y progresiones.

TEMA 10

- 10.1- Técnica de base. Equilibrios.
- 10.2- Conceptos y fundamentos.
- 10.3- Análisis y progresiones.



## TEMA 11

- 11.1- Técnica de base. Giros.
- 11.2- Conceptos y fundamentos
- 11.3- Análisis y progresiones.

## TEMA 12

- 12.1- Técnica de base. Flexiones y ondas.
- 12.2- Conceptos y fundamentos.
- 12.3- Análisis y progresiones.

## TEMA 13

- 13.1- Acrobacias.
- 13.2- Conceptos y fundamentos.
- 13.3- Análisis y progresiones.

## TEMA 14

La creación coreográfica:

- 14.1- Las bases de la composición.
- 14.2- Características.
- 14.3- Valoración de la composición.
- 14.4- Partes de la composición.
- 14.5- Estructura reglamentaria de la composición.
- 14.6- Bases musicales.
- 14.7- Acciones coreográficas grupales.



## - BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:

- ANDREA BODO SCHIMD: “Gimnasia Rítmica”. Vigot Editorial París (Cea Bermúdez 65, Madrid).
- MYRIAN CASSAGNE COLECTION SAVOIR FAIRE SPORTIF: “Gymnastique Rytmique Sportive”. Editorial Amphora S.A. (Rue de l’Odeon 14. 75006 París).
- MUSKA MOSSTON: “Gimnasia dinámica”. Editorial Pax-Mexico.
- ERNST ILDA: “Movimiento y ritmo. Juego y recreación” Editorial Paidos.
- AURORA MARTINEZ VIDAL: “Cuadernos técnicos del deporte, la G.R. un planteamiento educativo motriz”. S. Deportes nº1. Diputación de Orense.
- AURORA FERNÁNDEZ: “Gimnasia Rítmica Deportiva. Fundamentos”. Federación Española de Gimnasia.
- AURORA FERNÁNDEZ: “Gimnasia Rítmica 6” C.O.E
- RUIZ PÉREZ L.H. (1994): “Deporte y aprendizaje. Procesos de adquisición y desarrollo de habilidades”. Editorial Visos. Madrid.
- FIG 2004-2008: “Código y Reglamento Deportivo”. Edición Atenas.
- H. WENDT Y R. HESS: “Gimnasia Rítmica Deportiva con aparatos manuales”. Editorial Stadium
- APUNTES DE PRIMER CURSO G.R. INEF.





- **OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 3<sup>ER</sup> BLOQUE :**

- Iniciación al manejo de los aparatos.
- Acciones coreográficas.
- Coordinaciones dinámica general: destrezas básicas.
- Coordinaciones específicas: destrezas de coordinación oculo-motriz y oculo-manual.
- Tratamiento del espacio.
- Bases musicales.

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

TEMA 15

La cuerda:

15.1- Características.

15.2- Manejo.

15.3- Grupos técnicos.

15.4- Progresiones técnicas.

15.5- Estructura reglamentaria de la composición-creación.

15.6- Bases musicales.

TEMA 16



Aro:

16.1- Características.

16.2- Manejo.

16.3- Grupos técnicos.

16.4- Progresiones técnicas.

16.5- Estructura reglamentaria de la composición-creación.

16.6- Bases musicales.

## TEMA 17

Pelota:

17.1- Características.

17.2- Manejo.

17.3- Grupos técnicos.

17.4- Progresiones técnicas.

17.5- Estructura reglamentaria de la composición.

17.6- Bases musicales.



**- BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:**

- ANA CANALDA LLOBET: “Gimnasia rítmica deportiva, teoría y práctica”. Editorial Paidó Tribo.
- ANA BARTA PEREGOT, CONXITA DURAN DELGADO: “1000 ejercicios y juegos de gimnasia rítmica deportiva”. Editorial Paidó Tribo.
- TATIANA LISISTSKAYA: “Gimnasia rítmica”. Editorial Paidó Tribo.
- MILAGROS ARTEAGA, VIRGINIA VICIANA: “Desarrollo de la expresividad corporal”.
- SUSANA E ISABEL MENDIZÁBAL: “Iniciación a la gimnasia rítmica. Manos libres, cuerda y pelota”. Editorial Gymnos.
- SUSANA E ISABEL MENDIZÁBAL: “Iniciación a la gimnasia rítmica. Aros, mazas y cinta”. Editorial Gymnos.
- C. LE CAMUS: “La Gymnastique Rythmique Sportive et sa valeur educative”. VRIN

**EVALUACIÓN, ESPECIFICANDO:**

**- TIPO DE EVALUACIÓN:**

Práctica y teórica.

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

Contenidos: Teórico y Práctico.



Condiciones de realización:

- Práctico:
  - Pruebas prácticas sobre los contenidos de los bloques 1, 2 y 3 trabajados en clase.
  - Realización de una composición sobre la técnica corporal o de aparatos basado en un diseño coreográfico grupal, libre, creativo, musical y expresivo. Acompañando un dossier sobre el diseño coreográfico donde aparezcan las diferentes fases de proceso creativo.
- Teórico: Constará de un examen tipo test o preguntas cortas, referente a los contenidos de la asignatura, presentes en los apuntes de la misma o en la bibliografía.

**- SISTEMA DE CALIFICACIÓN:**

- Parte práctica (80% de la nota final): la parte práctica de la asignatura se evaluará atendiendo a tres criterios:
  - Asistencia a clase (obligatoria).
  - Actitud participativa con implicación personal.
  - Pruebas prácticas.
- Parte teórica (20% de la nota final).



**- BIBLIOGRAFÍA GENERAL:**

- GARCÍA CARBONELL, R. (1978): “Expresión oral corporal y coordinación física”. Editorial Paidós.
- SHINCA, H. (1980): “Psicomotricidad, ritmo y expresión corporal”. Editorial Escuela Española. Madrid.
- DIEM, L. (1978): “Deporte desde la infancia”. Editorial Miñón.
- OFARRILL HERNÁNDEZ, A. Y SANTOS BOUZA, A.: “Gimnasia Rítmica Deportiva”. Editorial Stadium.
- RUIZ GARZA, H.: “Manual de Gimnasia Rítmica”. Editorial Azor.
- ABBADIE, M. Y MADRE M.L.: “Educación Rítmica en la escuela”. Ediciones P. Llongueres.
- COMPAGNON, G. Y THORNET, M.: “Educación del sentido rítmico”. Editorial Kapelusz
- LIZASO, BEGOÑA: “Técnicas y juegos de expresión musical”. Editorial Alambra 1990.
- ANDREA BODO SCHIMD: “Gimnasia Rítmica”. Vigot Editorial París (Cea Bermúdez 65, Madrid).
- MYRIAN CASSAGNE COLECTION SAVOIR FAIRE SPORTIF: “Gymnastique Rytmique Sportive”. Editorial Amphora S.A. (Rue de l’Odeon 14. 75006 París).
- MUSKA MOSSTON: “Gimnasia dinámica”. Editorial Pax-Mexico.
- ERNST ILDA: “Movimiento y ritmo. Juego y recreación” Editorial Paidós.
- AURORA MARTINEZ VIDAL: “Cuadernos técnicos del deporte, la G.R. un planteamiento educativo motriz”. S. Deportes nº1. Diputación de Orense.
- AURORA FERNÁNDEZ: “Gimnasia Rítmica Deportiva. Fundamentos”. Federación Española de Gimnasia.
- AURORA FERNÁNDEZ: “Gimnasia Rítmica 6” C.O.E



- RUIZ PÉREZ L.H. (1994): “Deporte y aprendizaje. Procesos de adquisición y desarrollo de habilidades”. Editorial Visos. Madrid.
- FIG 2004-2008: “Código y Reglamento Deportivo”. Edición Atenas.
- H. WENDT Y R. HESS: “Gimnasia Rítmica Deportiva con aparatos manuales”. Editorial Stadium
- ANA CANALDA LLOBET: “Gimnasia rítmica deportiva, teoría y práctica”. Editorial Paido Tribo.
- ANA BARTA PEREGOT, CONXITA DURAN DELGADO: “1000 ejercicios y juegos de gimnasia rítmica deportiva”. Editorial Paido Tribo.
- TATIANA LISISTSKAYA: “Gimnasia rítmica”. Editorial Paido Tribo.
- MILAGROS ARTEAGA, VIRGINIA VICIANA: “Desarrollo de la expresividad corporal”.
- H. M<sup>a</sup> GARCÍA RUSO: “La danza en la escuela”.
- SUSANA E ISABEL MENDIZÁBAL: “Iniciación a la gimnasia rítmica. Manos libres, cuerda y pelota”. Editorial Gymnos.
- SUSANA E ISABEL MENDIZÁBAL: “Iniciación a la gimnasia rítmica. Aros, mazas y cinta”. Editorial Gymnos.
- C. LE CAMUS: “La Gymnastique Rythmique Sportive et sa valeur educative”. VRIN
- ANDERSON B.: “Estirándose” Integral Ed. Barcelona 1984.
- BOSCO CALVO, J.: “Una condición fundamental: La flexibilidad de la gimnasia”. Gimnasia Rítmica nº10, Ed. Living Madrid 1986, pág 52.
- IBAÑEZ RUESTRA, A.; TORREBADELLA FLIX, J.: “1.004 Ejercicios de flexibilidad”. Ed. Paidotribo, Barcelona 1991.