



# Diseño y ejecución de una coreografía gimnástica grupal con música

Aurora Fernández del Valle

**Cuaderno del estudiante**

IKD baliabideak 2 (2011)

Esta guía puede resultar muy útil para ti. Sólo necesitas leerla con interés y reflexionar al respecto.

<b>ÍNDICE</b>	
1- Misión.....	2
2- Bienvenida.....	3
3- Fases e Itinerarios didácticos: aplicación personal, rendimiento y actitud.....	4
4- Calendario.....	5
5- Asistencia al aula.....	7
6- Presentación de trabajos fuera de plazo.....	7
7- Normativa para enviar y recibir correos.....	7
8- Metodología.....	8
9- Procesos y procedimientos.....	8
10- Contrato pedagógico / bilateral.....	9
<b>ANEXOS.....</b>	<b>10</b>

## 1. MISIÓN DE LA ASIGNATURA

**¿Cuál es la misión que tiene la asignatura Fundamentos de Gimnasia para este primer año de estudios de Grado en CCAFD?**

La misión que la asignatura Fundamentos de Gimnasia tiene para ti alumno de primer curso estudios de Grado en Ciencias de la Actividad Física y Deporte, (en adelante CCAFD), consiste en dejar de ser una materia inaccesible para los que no poseéis flexibilidad y otras aptitudes físicas, rítmicas, expresivas o coordinativas. Y a cambio, os permita obtener una mentalidad para detectar, detener y modificar sensaciones negativas por otras positivas y de superación personal hacia su práctica.

Por ello, los alumnos de esta asignatura debéis ser los encargados de modificar dichas actitudes negativas primero hacia vosotros mismos, por otras más favorecedoras hacia la práctica gimnástica. Para más tarde desempeñando el rol de educador y formador en este campo conseguir paliar dichos efectos nocivos en los niños y jóvenes que realicen actividad física deportiva, y de manera especial en el módulo de expresión, habilidades y destrezas básicas.

De manera que, tú estudiante de primer curso de GRADO tienes la oportunidad de aprender a moverte en el espacio, a adquirir esas aptitudes y a diseñar tu propia coreografía gimnástica adquiriendo recursos que te ofrecen las diferentes modalidades deportivas de Gimnasia y otras materias afines a ésta, como la danza, la expresión corporal y las nuevas tendencias en actividad física que el mercado te ofrece.

## 2. BIENVENIDA

En la asignatura 135\_GDEPOR10\_25798\_01. Se encuentra el Módulo FUNDAMENTOS DE LOS DEPORTES INDIVIDUALES DE GIMNASIA Y JUDO.

Este trabajo corresponde en exclusiva a los fundamentos de gimnasia con una carga de 4,5 créditos sobre los 9 del módulo. Para más información al respecto, lee todos los sub-apartados de esta Guía.

Nuestra intención es que tú como futuro profesional de esta área adquieras las bases teórico-prácticas para lograr las competencias necesarias en el desenvolvimiento de la profesión siguiendo los planteamientos, ya, expuestos en 1996 por Jean Delors<sup>1</sup>, quién ofreció una visión de conjunto para un aprendizaje basado en aprender a saber, aprender a hacer, aprender a ser y aprender a vivir juntos (Delors, 1996).

La asignatura consta de seis temas que te acercan al mundo de las actividades gimnásticas en diferentes contextos, bien sean clases de educación física, sesiones de iniciación al entrenamiento de las modalidades de gimnasia, o deporte de competición. Estos seis temas están subdivididos en dos fases, la primera alude a los contenidos necesarios para superar con éxito la asignatura. Mientras que la segunda, corresponde a la fase de aprendizaje basada en proyectos.

Uno de los requisitos imprescindibles para la superación de la materia es conseguir la interacción entre esos cuatro tipos de “Saber” y su aplicación en el campo de la actividad física y el deporte. No debemos olvidar que la adquisición de estos conocimientos recibidos puede ser extrapolada a otros ámbitos, campos y áreas de conocimiento.

La evaluación consiste en seguir uno de los tres posibles itinerarios ofrecidos en Fundamentos de Gimnasia: itinerario A, itinerario B, e Itinerario C. Véase compromiso pedagógico.

<b>FASES E ITINERARIOS DIDÁCTICOS</b>	
FASE I _ ASIGNATURA PROPIAMENTE DICHA	FASE II _ ANTEPROYECTO Y PROYECTO
VÉASE APARTADO <u>ASIGNATURA</u> , CON TODOS LOS SUBAPARTADOS CORRESPONDIENTES	VÉASE <u>APARTADO PROYECTO</u> , CON TODOS LOS SUBAPARTADOS CORRESPONDIENTES
<b>3. ITINERARIOS</b>	
<p>Para la evaluación del <u>Itinerario C</u> que sigue el método tradicional (no es necesaria la asistencia a clases). Sin embargo, el método de evaluación continua - Itinerario A- supone un trabajo diario tanto en el aula como fuera de ella mediante un constante seguimiento de las tareas propuestas por la profesora. De tal manera que los alumnos puedan demostrar la superación exitosa de la suma de las actividades solicitadas en la materia. En el supuesto caso de que un alumno suspendiera las tareas de evaluación continuada, éste puede acceder a los exámenes oficiales correspondientes.</p> <p>El <u>Itinerario B-</u> ofrece la posibilidad de seguir la evaluación continuada a los estudiantes que por causa grave personal no puedan asistir a la totalidad de las prácticas exigidas en el itinerario A. Para acceder al mismo, son necesarias la solicitud y la acreditación correspondientes "<i>Matrícula Parcial</i>". Véase Compromiso Pedagógico.</p> <p>Cualquiera de los Itinerarios mencionados ofrecen puntos fuertes y débiles ya que mientras que el <u>-Itinerario A-</u> ofrece a los estudiantes la posibilidad de realizar múltiples evaluaciones a lo largo del periodo cuatrimestral sin necesidad de jugarse la nota a una sola carta. Sin embargo, el grado de involucración y compromiso necesarios son muy elevados. El alumno debe valorar la selección de los mismos.</p>	

<b>Aplicación personal</b>
<p>Evalúa el interés y el nivel de esfuerzo realizado por el estudiante ¿cómo? A través del seguimiento de las tareas propuestas en el aula o fuera de ella. La calificación obtenida se basa en las letras A, cuando la aplicación es elevada; B, cuando la aplicación del estudiante es aceptable; y C, cuando es inferior a la aplicación exigida en la asignatura.</p>
<b>Nivel de rendimiento</b>
<p>Evalúa el grado de conocimiento adquirido por el estudiante. Las calificaciones obtenidas van desde la máxima puntuación con un 1 hasta la mínima con un 5. Las valoraciones son 1 = excelente (10-9), 2 = notable (8-7), 3 = aceptable (6-5), 4 = inferior a lo exigido y 5 por debajo de lo exigido detectándose problemas.</p>
<b>Actitud personal</b>
<p>Evalúa las capacidades del alumno-a en relación con los demás, trabajos de cooperación grupal, comportamiento, interés, grado de participación en clases. La calificación es X, actitud destacada; Y, actitud normal; Z, actitud inadecuada.</p> <p>Sendos niveles de evaluación van acompañados por signos negativos. De forma que por ejemplo un signo negativo sobre un 1- adopta el nivel más bajo de dicha calificación: en este caso la nota que corresponde al estudiante es de nueve (9 puntos). Y así sucesivamente.</p>
<b>4. CALENDARIO</b>
<p>El cronograma del curso académico marca la diferencia entre las sesiones impartidas en el aula. Iniciadas las clases procedimos a su aprobación tanto por parte de los estudiantes, como de la profesora. Así como del Vicedecano de Ordenación Académica.</p>

Semanas anuales (S. An)			Semanas académicas, se inician las clases (S.acad.)			ssn, sesión.																				
El curso académico consta de 15 semanas de duración. La primera se inicia en la semana anual 9 y la última finaliza en la semana anual 21.																										
S.An	/ ENERO 2011						S.	S.An	OTSAILA / FEBRERO 2011						S.	S. An	MARTXOA / MARZO 2011						S.			
	L	M	X	J	V	S	D	Acad.		L	M	X	J	V	S	D	Acad.		L	M	X	J	V	S	D	Acad.
5						1	2		10		1	2	3	4	5	6	2ª	14		1	2	3	4	5	6	6ª
6	3	4	5	6	7	8	9		11	7	8	9	10	11	12	13	3ª	15	7	8	9	10	11	12	13	7ª
7	10	11	12	13	14	15	16		12	14	15	16	17	18	19	20	4ª	16	14	15	16	17	18	19	20	8ª
8	17	18	19	20	21	22	23		13	21	22	23	24	25	26	27	5ª	17	21	22	23	24	25	26	27	9ª
9	24	25	26	27	28	29	30	1ª	14	28							6ª	18	10	29	30	31		10ª		
10	31							2ª																		
	APIRILA / ABRIL 2011						S.		MAIATZA / MAYO 2011						S.		EKAINA / JUNIO 2011						S.			
	L	M	X	J	V	S	D	Acad.		L	M	X	J	V	S	D	Acad.		L	M	X	J	V	S	D	Acad.
18					1	2	3	10	22					1				27			1	2	3	4	5	
19	4	5	6	7	8	9	10	11	23	2	3	4	5	6	7	8	14	28	6	7	8	9	10	11	12	
20	11	12	13	14	15	16	17	12	24	9	10	11	12	13	14	15	15	27	13	14	15	16	17	18	19	
21	18	19	20	21	22	23	24	13	25	16	17	18	19	20	21	22		28	20	21	22	23	24	25	26	
22	25	26	27	28	29	30			26	23	24	25	26	27	28	29		27	27	28	29	30				
									27	30	31															

NÚMERO DE SESIONES Y HORAS POR SEMANA	
	1 sesión teórica (en adelante, ssn-tca) = 1,5 horas x 10 semanas. <b>10</b>
	1 sesión práctica (en adelante, ssn-pca) = 1,5 horas x 14 semanas. <b>14</b>
	sesión trabajo deportivo campo (en adelante, TrDep-Cpo) = seis semanas
<b>6 grupo A + 6 grupo B</b>	

	No lectivo: vacaciones o festivos
	PERÍODO DE EXÁMENES
	ENTREGABLES ANTEPROYECTO
	CONTRASTE POR PARES
	PRESENTACIÓN OFICIAL PROYECTO
	EXÁMENES

## 5. ASISTENCIAS A LAS CLASES

Según Itinerario, elegido y firmado voluntariamente, por el estudiante. Véase compromiso pedagógico.

Es de estricto cumplimiento, para la evaluación continua, la asistencia a la totalidad de las prácticas y la entrega de al menos un 70% de las tareas propuestas. Salvo, un par o dos como máximo de faltas justificadas, siempre y cuando éstas vengan acompañadas del respectivo informe acreditativo y esto no impida que el alumno pueda superar con éxito las competencias de las asistencias fallidas.

La puntualidad será una característica a emular durante la puesta en práctica de las clases sean del tipo que fueren. De esta manera conseguimos buen funcionamiento, seriedad y formalidad como valores positivos, evitando las interrupciones y falta de disciplina como valores negativos a erradicar.

#### 6. PRESENTACIÓN DE TRABAJOS FUERA DE PLAZO

Los informes o trabajos presentados fuera de plazo, no serán aceptados para el desarrollo normal de la evaluación continua y por consiguiente, la evaluación de esa tarea será NO EVALUADO. ¡TEN EN CUENTA QUE! Para ser evaluado en el -Itinerario A- hay que entregar un 70% de los entregables solicitado en la materia.

#### NORMATIVA PARA ENVIAR CORREOS

- Si durante las dos primeras semanas de curso consideras que te faltan conocimientos suficientes para utilizar la plataforma MOODLE y deseas enviar un e-mail a tu profesora, rellena el apartado correspondiente dejando constancia del Asunto a tratar: por ejemplo solicitud de tutoría. Ahora bien, **hazlo a través de tu cuenta corporativa. Por medida de seguridad los correos personales irán directamente a la papelera de reciclaje. Correo de la profesora: [Aurora.fdzdelvalle@ehu.es](mailto:Aurora.fdzdelvalle@ehu.es)**
- **AVISO IMPORTANTE:** si escribes mi correo pon siempre la abreviatura del primer apellido + el segundo apellido completo Fdzdelvalle. Si sólo ponéis un apellido Fernández, el correo no me llegará y en cambio lo recibirá una persona de la UPV/EHU que pertenece a otra facultad.

#### 7. METODOLOGÍA

Tienes la oportunidad de aprender por medio de metodologías activas denominadas **técnicas de aprendizaje cooperativo y el aprendizaje basado en proyectos**. Además con esta materia puedes aprender a realizar y ejecutar movimientos gimnásticos de forma aislada, combinada, individual o cooperativa. Al mismo tiempo, ir preparando junto a los compañeros que tu elijas un proyecto educativo que puede



ser útil para tu futuro profesional.

Una vez finalizado el **Proyecto de Diseño y Ejecución de la Composición Coreográfica de Gimnasia grupal con música**. Debes hacerte las siguientes preguntas ¿he aumentado mi nivel de motivación previa hacia la asignatura de Gimnasia? ¿He conseguido modificar mi actitud hacia la misma? ¿He percibido la sensación de haber superado con éxito dicho Proyecto? ¿Estoy preparado profesionalmente para dar esta asignatura en escuelas extraescolares, colegios, u otros Centros?

Las respuestas a las preguntas realizadas en el párrafo anterior, podréis contestarlas en las encuestas preparadas a tal efecto. Sin duda alguna nos ayudará a mejorar la asignatura que te ofrecemos y podrán servir de pauta de actuación para tus compañeros entrantes, Gracias.

## 8. PROCESOS Y PROCEDIMIENTOS

- Abre **EL APARTADO GUÍA DEL ALUMNO**: haz una lectura rápida de cada uno de los sub-apartados. No te detengas, los primeros pasos a dar son para lograr una visión global de la materia que vas a estudiar.
- Ve al **APARTADO GUÍA DEL PROFESOR**: e inicia el recorrido desde el primer sub-apartado hasta el último.
- Despliega de nuevo todas los sub-apartados correspondientes a la guía del alumno, **TU GUÍA**. Recréate en ella, con el objeto de encontrar todo lo necesario para ir haciéndote con la materia que, ya, has iniciado a estudiar. (VER ANEXOS)

## 9. CONTRATO BILATERAL

Con el propósito de llegar a un acuerdo de compromiso entre estudiante y profesora, hemos elaborado un contrato pedagógico en el cuál se recogen las características globales de la asignatura en tres Itinerarios fáciles de identificar. Tú juegas un papel decisivo a la hora de seleccionar dicho itinerario.

Para ello, observa el contrato hiper-vinculado en la parte más baja de esta hoja, ábrelo y reflexiona sobre la opción con la cual te sientes más identificado. Sólo tú y nadie más, que tú, debe decidir sobre cuál va a ser tu grado de compromiso con la materia en la que te encuentras matriculado.

Sólo tú sabes qué grado de involucración quieres dar a la asignatura y si quieres seguir un compromiso de aprendizaje basado en técnicas de cooperación y aprendizaje basado en proyectos, o te decantas por seguir la metodología que te ofrece el sistema tradicional de toda la vida.

### **Presta atención y lee antes de abrir el contrato pedagógico**

- POR FAVOR, NO MODIFIQUES, NI ESCRIBAS SOBRE EL ARCHIVO EXCEL (si lo subo en PDF, no podrás utilizarlo).
- COPIA EL CONTRATO EN TU DISCO DURO.
- CUMPLIMÉNTALO ESCANEANDO LA FOTOGRAFÍA.
- ENTRÉGALO EN MANO A LA PROFESORA.
- ADEMÁS súbelo a la PLATAFORMA MOODLE. Por favor, ahora sí, abre el contrato

**[Mira el contrato pedagógico](#) (Anexos)**

**ANEXOS.....10**

<b>I. CONTENIDOS, TAREAS, LISTADO DE ENTREGABLES.....</b>	<b>12</b>
A. Modalidades deportivas de gimnasia y otras .....	12
B. Temas.....	13
C. Entregables para la asignatura.....	14
D. Entregables para el proyecto.....	15
E. Entregable listado de dificultades.....	16
F. Listado de actividades a realizar fuera del aula.....	17
<b>II. APRENDIZAJE TRABAJO COOPERATIVO.....</b>	<b>20</b>
A. Ingredientes .....	20
B. Cómo aprender técnicas.....	21
<b>III. COMPOSICIÓN COREOGRÁFICA.....</b>	<b>22</b>
A. Objetivos de la composición y fortalezas.....	22
B. Riesgos y debilidades.....	23
C. Fases del proceso.....	24
D. Planning.....	24
E. Selección.....	25
F. Exposición anteproyecto.....	26
G. Informe del proyecto.....	27
H. Ejecución del proyecto.....	28

ecur  
sos

<b>IV. LA EVALUACIÓN , PROCESOS.....</b>	<b>28</b>
A. Clasificación.....	28
B. Itinerario A.....	29
C. Itinerario B.....	30
D. Itinerario C.....	31
<b>V. RECURSOS Y MATERIAL.....</b>	<b>32</b>
A. Rúbrica del proyecto.....	32
B. Prueba de flexibilidad/ procedimiento.....	33
C. Prueba de equilibrio/ procedimiento.....	34
D. Recomendaciones.....	35
<b>VI. BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>36</b>

## I- CONTENIDOS, TAREAS, LISTADO DE ENTREGABLES

**Las modalidades deportivas de gimnasia que se estudian en el programa marco de Fundamentos de la gimnasia son:**

1. G. Acrobática.
2. G. Aeróbica.
3. G. Artística Masculina.
4. G. Artística Femenina.
5. G. Estética de grupos.
6. G. General o para todos.
7. G. Rítmica.
8. G. Acrobática

El estudiante podrá elegir cuatro de las ocho especialidades deportivas de gimnasia propuestas. Ante la pregunta ¿cómo es posible ofrecer tantas modalidades en tan escaso tiempo?

Respondemos por medio de la aplicación de didácticas activas cooperativas y PBL. De esa forma, el alumno adquiere una amplia panorámica de todas ellas y es capaz de resolver con éxito competencias básicas para desempeñar con éxito su labor profesional.

Además, esto no significa que tú estudiante no realices pequeñas incursiones hacia otras actividades gimnásticas y/o expresivas. De hecho, permitimos la incorporación del Acrosport, ejercicios de preparación física; así como otras tendencias del mercado actual: método PILATES u otros, siempre incorporando dichas actividades con un enfoque de gimnasia para todos.

**A - Temas distribuidos en dos bloques claramente diferenciados la asignatura propiamente dicha y proyecto**

**ASIGNATURA: los temas relacionados y evaluados con este apartado corresponde a los tres primeros.**

- T.1. Aproximación general a las actividades gimnásticas: modalidades deportivas y otras clasificaciones en diferentes contextos.
- T.2. Enseñanza y aprendizaje de la gimnasia: familiarización, progresiones, ejercicios de preparación física, calentamientos.
- T.3. Control de las habilidades básicas en gimnasia: elementos de técnica corporal y elementos de técnica con y sobre aparatos.

**PROYECTO: los relacionados y evaluados con este apartado son el cuarto y quinto respectivamente.**

- T.4. Diseño y ejecución de composiciones gimnásticas grupales: perspectiva holística de la asignatura. Gimnasia aeróbica, artística, gimnasia general, rítmica y otras.
- T.5. El control de los ajustes y correcciones en la gimnasia: ¿cómo evitar la subjetividad?, ¿aprenderé otros sistemas de evaluación?

**B – Entregables/listado ¿cuáles son las tareas que voy a realizar para obtener las competencias necesarias de la asignatura?**

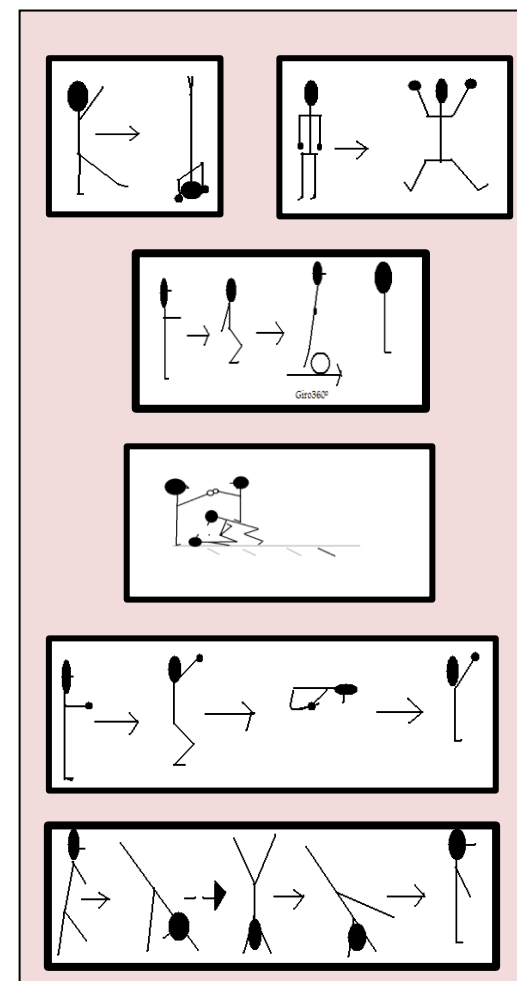
	Actividades para la asignatura	Acción de la Tarea	Se evalúa	Quién evalúa
1	Saltitos a través de la cuerda en 15" (alterna pies entre salto y salto).	Recogida y subida de evidencias a la plataforma Moodle.	Actitud	Autoevaluación + Profesora
2	Serie de saltitos combinados a través de la cuerda Coordinación.	Recogida y subida de evidencias a la plataforma Moodle.	Actitud	Autoevaluación + Profesora
3	Flexibilidad de pie.	Recogida y subida de evidencias a la plataforma Moodle.	Actitud	Autoevaluación + Profesora
4	Puente desde el suelo con los pies apoyados en un banco sueco/plano elevado.	Recogida y subida de evidencias a la plataforma Moodle.	Actitud	Autoevaluación + Profesora
5	Enlace de pasos básicos de aeróbic: marcha, carrera, step, kick, viña, uve, etc.	Recogida y subida de evidencias a la plataforma Moodle.	Actitud	Entre semejantes intra-grupo
6	Informe del autoevaluación del estudiante.	Informe del seguimiento de las tareas por parte del alumno. Análisis.	Actitud	Informe final seguimiento de tareas por parte del alumno + Profesora
7	Fondo de brazos / Push-up (Elemento obligatorio en la coreografía).	Recogida y subida de evidencias a la plataforma Moodle.	40%	Autoevaluación + Profesora
8	Vela o clavo (Elemento obligatorio en la coreografía).	Recogida y subida de evidencias a la plataforma Moodle.	40%	Autoevaluación + Profesora
9	Vertical pecho y vientre pegados a la pared (Elemento obligatorio en la coreografía con o sin ayuda).	Recogida y subida de evidencias a la plataforma Moodle.	40%	Autoevaluación + contraste por pares + Profesora
10	Rueda lateral pierna hábil e inhábil (Elemento obligatorio en la coreografía).	Recogida y subida de evidencias a la plataforma Moodle.	40%	Autoevaluación + Profesora
<b>Valor Total</b>			<b>40%</b>	

**B – Entregables/listado ¿cuáles son las tareas que debo desempeñar para conseguir con éxito las competencias necesarias del proyecto?**

	Actividades para el proyecto	Acción de la Tarea	Se evalúa	Quién evalúa
1	Búsqueda de música intra e inter-grupo. Posterior selección grupal en aula de una de ellas. Duración 2'30" y 3'.	Subida individual de la ficha musical y subida de una única música por grupo	Actitud	Profesora
2	Búsqueda en la WEB de un porté.	Subida individual del porté seleccionado (mínimo cuatro uno por componente del grupo)	Actitud	Profesora
3	Aprendizaje y evaluación de cada porté por parte del grupo.	Mínimo 4, uno en cada cuarto de la estructura coreográfica. Subida de evidencia y ficha evaluación	Actitud	Entre semejantes intra-grupo
4	Enseñanza y evaluación de cada porté, por parte del grupo.	Mínimo 4, uno en cada cuarto de la estructura coreográfica. Subida de evidencia y ficha evaluación	Actitud	Entre semejantes intra-grupo
5	Diseño coreográfico, planning y listado de dificultades obligatorias (rueda lateral, equilibrio de brazos, vela Y Push up); además de las dificultades libres seleccionadas.	Cada componente diseña su parte de la coreografía y selecciona un grupo de dificultad diferente por modalidad gimnástica diferente). Ejemplo: fuerza, aeróbic; swings, estética; saltos, artística; y flexibilidad, rítmica	Actitud	Profesora
6	Diseño de cuartos de coreografía: proceso de enseñanza-aprendizaje.	Subida de evidencias	Actitud	Entre semejantes intra-grupo
7	Proceso de <b>aprendizaje</b> entre semejantes de cada una de las <b>cuatro dificultades libres</b> elegidas.	Recogida de evidencias principio y final del proceso	10%	Profesora
8	Proceso de <b>enseñanza</b> entre semejantes de las <b>cuatro dificultades libres</b> elegidas.	Recogida de evidencias principio y final del proceso	10%	Entre semejantes intra-grupo
9	<b>Defensa de la coreografía en público.</b>	Ejecución práctica de la coreografía diseñada	20%	Entre semejantes inter-grupos
10	<b>Defensa de la coreografía en público.</b>	Informe de implementación + PPT oral	20%	Profesora
	<b>Valor Total</b>		<b>60%</b>	



<b>COLOR: Morado</b>		<b>PARTE DE LA COREO: 4/4</b>		<b>vertical sin ayuda= 0,50 mantenida / 0,30 sin mantener + 3</b>		
<b>ADAPTACIÓN de la ficha DF propuesta por la (FIG, 2009-2012)</b>				<b>vertical con ayuda= 0,20</b>		
<b>Age / Senior:</b>				<b>equilibrio de cabeza sin ayuda = 0,3</b>		
<b>IM / MP / IW / TR / GR eXIBITION Venue/ Date: 23-03-11 / 24-03-11</b>				<b>equilibrio de cabeza con ayuda = 0,2</b>		
<b>Name &amp; surname: Hugo Salazar</b>				<b>Rueda lateral = 0,30 puntos</b>		
<b>NATION: País Vasco (España)</b>		<b>CODIGO: 42</b>		<b>Rondada = 0,50</b>		
				<b>Paloma sin ayuda = 0,50</b>		
				<b>Paloma con ayuda = 0,30</b>		
No Elem.	Group/DF	Elem. Nº	Description of Elements	graphic	Value	
<b>DIFFICULTADES</b>	1	Salto	2º	ESTETICA: Salto en X. Salto con los dos pies juntos y una vez en el aire abducir brazos y piernas hasta formar con el cuerpo como una X.	*1	0,1
	2	Salto	3º	ESTETICA: Salto 360º . Salto con los dos pies juntos y una vez en el aire, giro de 360º sobre el eje longitudinal del cuerpo.	*2	0,2
	3	Fuerza	4º	AEROBIC: 3/4 master de coreografía con pasas de aerobic popular		
	4	Salto	7º	ARTISTICA: Mortal. Salto con los pies juntos y una vez en el aire, giro de 360º en posición agrupada girando sobre el eje transversal.	*3	0,5
<b>PORTÉS</b>	5	Fuerza	10º	Imanol en tendido supino en el suelo, Hugo apoyado con sus hombros en sus pies y piernas en flexión, espalda recta. Jon tras la realización del mortal viene a sujetar a Iker, que se subira de pie en la espalda de Hugo.	*4	0,5
	<b>OBLIGATORIO</b>	6	Equilibrio	6º	Vertical ( Hugo ) : Posición invertida del cuerpo apoyando las manos en el suelo y con el cuerpo completamente recto, mantener la verticalidad durante unos instantes	*5
7		Fuerza	8º	Rueda lateral (Iker) : De frente, adelantar un pie y apoyar en el suelo la mano de dicha pierna, a continuación dar impulso y con el tronco recto y las piernas extendidas y con las puntas de los pies mirando al tech, hacer un giro sobre el eje antero-posterior con las manos apoyadas en el suelo.	*6	0,3
<b>ELEMENTOS DE COOPERACIÓN/ COLABORACIÓN</b>	11	Salto	1º	Los cuatro componentes en fila, realización de diferentes saltos ( saltos en X ) intercalados con volteretas delante de manera que cuando hay una voltereta hay un salto en X por encima de esta y así sucesivamente		
	16	Salto	5º	Salto de potro: Tres componentes del grupo se colocan de una forma específica para que un tercero les salte por encima con el denominado "salto de potro"		
	17	Equilibrio	9º	En la preparación del porté, Imanol y Hugo posicionados en el suelo, realizan istintos movimientos coreograficos con los brazos y piernas.		
<b>TOTAL puntos obtenidos</b>						1,8
<b>OBSERVACIONES / REFLEXIONES SOBRE EL DISEÑO DE LA 4ª PARTE DE LA COREOGRAFÍA:</b>						
Con la realización de esta ficha de dificultades nos ha servido para comprobar la carga de dificultades que lleva este cuarto de la coreografía, ya que nosotros pensabamos que contaba con pocas dificultades pero haciendo esta revisión hemos demostrado que no.						



C- Modelo de entregable relleno por el estudiante Hugo Salazar, 2011 en la que observamos el grupo al que pertenece, las dificultades de diferentes modalidades deportivas, el porté, los elementos obligatorios los elementos de cooperación, etc. Adaptación de list of difficulty (FIG, 20012).

DD- Listado de actividades semanales a realizar por los alumnos fuera del aula (ejemplo seis sesiones)								
9	Ss-1	SEMANA 1- del 24 al 30 ENERO	Fuera del aula TEÓRICA	MATERIAL: por norma general a todas las tareas - abre la plataforma Moodle + un cronómetro + ficha o folio + material personal de oficina / ORDENADOR PORTÁTIL.	1A - abre la plataforma y continúa la lectura del apartado 3: 3.5, 3.6, 3.7, 3.8...	40		
				Tarea 1 - Lectura y elaboración del informe correspondiente	1B - Elabora informe.	40		
	Tiempos parciales por sesión						80	
	Ss- 2		Fuera Aula_ PRÁCTICA GIMNASIO	MATERIAL: Moodle + un cronómetro + ficha + material personal de oficina / ORDENADOR PORTÁTIL.	2A- Lee cada una de las tres fichas desempeño de roles, reflexiona si tienes dudas pregunta en clase.	30		
				TAREA 2 - Copiar el archivo WORD <u>Desempeño de roles del precalentamiento</u> - PÉGALO EN TU DISCO DURO EXTRAIBLE Y LEE los tres roles del mismo.	2B- Recopila información sobre los ejercicios. Rellena la ficha.	60		
	Tiempos parciales por sesión						90	
	Ss- 3		Fuera Aula_ PRÁCTICA DEPORTIVA DE CAMPO	MATERIAL: Moodle + un cronómetro + ficha + material personal de oficina / ORDENADOR PORTÁTIL.	3A- Busca dos músicas con o sin orquesta, cantada o no, clásica o moderna, etc.	60		
				TAREA 3 - Inicia la búsqueda de dos músicas que vas a proponer al resto de compañeros de tu grupo.	3B - Regístrelas en un CD y llévalo a clase el próximo día teórico.	30		
	Tiempos parciales por sesión						90	
	DEDICACIÓN PERSONAL DEL ALUMNO FUERA DEL AULA / (para la sesión 1) = 04:30 durante la semana						260	
10	Ss- 4	31 al 06 del aula	TEÓRICA	MATERIAL: herramientas - biblioteca o Internet + Ordenador portátil o de sobremesa.	4A- Búsqueda del segundo artículo sobre otra de las modalidades deportivas estudiadas en clase.	30		

	Ss-5	Fuera Aula_ PRÁCTICA GIMNASIO	TAREA 4- lectura de uno de los dos artículos ¿cuál escoges?	4B- ENTREGABLE (TEÓRICO)- lee el artículo que has elegido. Reflexiona e intenta comprenderlo. Elabora después un mapa del mismo o esquema en aspa.	60		
			Tiempos parciales por sesión				90
			MATERIAL: un metro metálico + la cámara de vídeo de un teléfono portátil + un compañero graba y uno registra la medición de la marca obtenida en la prueba.	<b>5A- ENTREGABLE 1A (PRÁCTICO)- Ejecución de la prueba 1_FUERZA DE BRAZOS/PUSH UP, O FONDO DE BRAZOS. Ejecución de la prueba 2 FLEXIBILIDAD DE TRONCO /FLX. TR.</b>	60		
			TAREA 5: registra la grabación de las dos pruebas contenidos mínimos 1 y 2.	5B- Utiliza el Programa Make-Player (apóyate en los recursos que te ofrece). Véase ficha.	40		
			Tiempos parciales por sesión				100
	Ss-6	Fuera Aula_ PRÁCTICA DEPORTIVA DE CAMPO2	MATERIAL: Moodle + un cronómetro + ficha + material personal de oficina / ORDENADOR PORTÁTIL.	6A- Inicia la búsqueda de las dos músicas con o sin orquesta, cantada o no, clásica o moderna, etc.	60		
			TAREA 6 - Búsqueda de las dos músicas que vas a proponer al resto de compañeros de tu grupo.	6B - regístre las en un CD y llévalo a clase el próximo día teórico.	30		
			Tiempos parciales por sesión				90
	<b>DEDICACIÓN PERSONAL DEL ALUMNO FUERA DEL AULA / (para la sesión 2) = 04:30 durante la semana</b>					<b>280</b>	
	11	Ss-7	31 al 06	Fuera del aula TEÓRICA	MATERIAL: utiliza biblioteca o Internet.	7A- Búsqueda de otro de los artículos sobre las modalidades deportivas estudiadas en clase.	30
TAREA 7 - Lectura de dicho artículo. Intenta reflexionar y extraer ideas más importantes.					7B- Lee el segundo artículo y haz el esquema o resumen en aspa.	60	
Tiempos parciales por sesión					90		

Ss- 5	Fuera Aula PRÁCTICA GIMNASIO	MATERIAL: el alumno necesita - un metro metálico + la cámara de vídeo de un teléfono portátil + un compañero graba y uno que registre la medición de la marca obtenida en la prueba.	<b>8A- ENTREGABLES (PRÁCTICOS)- Ejecución de la prueba / elígela</b>	<b>60</b>
		TAREA 8- Pasa la grabación de las dos pruebas contenidos mínimos 1 y 2.		5B- Programa Make-Player (apóyate en los recursos que te ofrece).
			Tiempos parciales por sesión	<b>120</b>
Ss- 6	Fuera Aula PRÁCTICA DEPORTIVA DE CAMPO	MATERIAL: Moodle + un cronómetro + ficha + material personal de oficina / ORDENADOR PORTÁTIL.	6A- Busca dos músicas con o sin orquesta, cantada o no, clásica o moderna, etc.	<b>60</b>
		TAREA 6 - Inicia la búsqueda de dos músicas que vas a proponer al resto de compañeros de tu grupo.	6B - regístre las en un CD y llévalo a clase el próximo día teórico.	<b>30</b>
			Tiempos parciales por sesión	<b>210</b>
DEDICACIÓN PERSONAL DEL ALUMNO FUERA DEL AULA / (para la sesión 1) = 04:30 durante la semana.				---

## II- Aprendizaje trabajo cooperativo

### Ingredientes del aprendizaje cooperativo

Para establecer la manera en la que incorporamos los cinco ingredientes necesarios para el aprendizaje cooperativo, procedemos al análisis de cada uno de ellos.

El objetivo final es lograr una visión global de los mismos.

#### 1. Interdependencia positiva

En primera instancia, cada alumno deberá enviar sus entregables de forma aislada, en el tiempo y fecha acordados previamente. En segunda, deberá consensuar y organizar su trabajo con los del resto de componentes del grupo.

#### 2. Exigibilidad individual

La realización y distribución de tareas de forma individual pero en conexión con el grupo harán que el nivel de responsabilidad de todos los componentes del grupo sea elevado.

Si durante el proceso de elaboración del proyecto un alumno falla en sus entregables, el grupo asume dicha parte no entregada con el correspondiente aumento de horas de trabajo distribuidas entre el resto de componentes del grupo.

Uno de los aspectos claves para conseguir altas calificaciones en el proyecto es dominar la materia elaborada por el resto de compañeros del grupo. Otro es lograr que muchos pocos parezcan uno solo; es decir, que las individualidades del grupo conexas entre sí.

<b>¿Cómo aprender técnicas de aprendizaje cooperativo?</b>	
Para que los estudiantes aprendan a trabajar en equipo y realicen el proyecto se establecerán los siguientes recursos, por orden semanal de realización:	
<b><u>Primera semana</u></b>	
<b>Póster.</b> Grupos aleatorios de tres componentes. Preparación e introducción al trabajo cooperativo. Tiempo estimado: 30 minutos.	
<b>¿Cuáles son los objetivos que quieres conseguir con esta MATERIA O DISCIPLINA DEPORTIVA?</b>	
<u>Parte individual:</u> cread una lista de tres objetivos, por orden de importancia, escribidla en vuestro cuaderno, apostad por objetivos atractivos e innovadores.	
Disponéis de cinco minutos para realizar la tarea. Recordad ¡cada componente del grupo crea su propio listado de objetivos!	
<u>Parte grupal-</u> puesta en común: poned en interacción vuestros nueve objetivos. ¿Habéis coincidido en alguno de ellos?	
1	Seleccionad tres de los nueve posibles. Dialogad y consensuad sobre la elección resultante.
2	Escribid, en la hoja tamaño Dina 5, con LETRA MAYÚSCULA LOS TRES OBJETIVOS SELECCIONADOS para que estos sean visibles desde toda la aula. Disponéis de diez minutos. Recordad ¡cada componente del grupo interactúa con el resto, y defiende su postura durante, al menos, dos minutos entre los 10 propuestos, los cuatro restantes son para debatir y escoger los TRES más acordes a todo el grupo!
3	Parte reflexiva: común a todos los grupos creados.
Visualizad los pósters desde vuestro sitio. ¿Los objetivos son realistas y apropiados? Tiempo para este apartado: quince minutos.	
4	Debate y selección de los cinco objetivos más representativos para todos los grupos de intervención.
5	¿Qué esperas de tus compañeros de equipo a la hora de diseñar y ejecutar ante público una coreografía grupal?
6	Señala tu grado de compromiso al que quieres llegar (individual) y seleccionad de forma consensuada a por qué calificación vais a optar (grupal)

### III - Composición coreográfica

A.1- OBJETIVOS DE LA COMPOSICIÓN	
Individuales y grupales. Marcad vosotros mismos los objetivos a conseguir por todos los componentes del grupo	
1	Generales: a corto y medio plazo. Escribidlos.
2	Específicos: propios de la composición coreográfica. Detalladlos
3	Transversales: alcanzables = RETOS. Que sean conseguibles. Fijad fechas de consecución de los mismos
<p><b>El proyecto de Diseño y Ejecución de una composición gimnástica grupal con música</b> sigue los cinco ingredientes que debe tener un trabajo cooperativo: interdependencia positiva, interacción cara a cara, empatía, habilidades interpersonales, exigibilidad hacia uno mismo y a hacia los demás componentes del grupo (Bará y Valero, 2010).</p>	
A.2- FORTALEZAS. La coreografía debe	
1	Mostrar cada uno de los requisitos obligatorios expuestos en la ficha de oficio guía de la composición coreográfica
2	Buscar enlaces nuevos, formas diferentes de moverte, de ocupar el espacio. En definitiva, ofrecednos vuestro sello personal
3	Mostrar interdependencia positiva, habilidades interpersonales y exigibilidad hacia uno mismo y hacia los demás componentes del grupo
4	Mostrar elementos de cooperación y cohesión grupal.
5	Transmitir a través del lenguaje del cuerpo y del gesto. No, sólo, consiste en hacer un movimiento tras otro de manera enlazada. Pero, sí, es necesario sentirlos como si formaran parte de uno mismo. Se os invita a sentir percepciones de fluidez, cercanía y disfrute con la ejecución del MOVIMIENTO A TRAVÉS DEL PROYECTO.
6	Haber interacción entre música, movimientos y ejecutantes; aspectos inseparables de una composición coreográfica con empatía entre todos los componentes del grupo.
7	Ofrecer transiciones claras y variadas, así como formaciones dibujadas en el espacio con precisión por parte de todos sus participantes.
8	Mostrar homogeneidad entre cada una de las especialidades gimnásticas: aeróbica, artística, estética, general, y rítmica.
9	Mostrar coherencia en la utilización del espacio.
10	Mostrar una representación, al menos, de una Dificultad (en adelante, DF) de cada uno de cuatro disciplinas deportivas de gimnasia a seleccionar sobre las siete posibles mostradas en los Códigos de Puntuación (FIG, 2009-2012).

<b>B- Riesgos y Debilidades. Evitad el...</b>		
1	Abuso de movimientos de una sola especialidad deportiva, por ejemplo: 65% de aeróbic y el 35% distribuido entre las modalidades restantes.	
2	Abuso de un solo grupo de movimientos, por ejemplo: mucha flexibilidad, o mucha fuerza; en detrimento del resto de familias de movimientos.	
3	Abuso de utilización del nivel del espacio, siempre alto (demasiados saltos), o bajo (muchos movimientos en el suelo).	
4	Abuso de movimientos independientes y trabajados de manera individual (es decir, cada uno ejecuta su especialidad gimnástica o movimiento en el que sobresale o destaca). No consiste en presentar hechos aislados, ni personas aisladas en un conjunto.	
5	La falta de control y dominio de los movimientos corporales ejecutados por cada uno de los componentes del grupo.	
6	La improvisación y a cambio ofreced un trabajo meticuloso y planificado, para ello: buscad y visionad vídeos musicales, festivales musicales, danza, bibliotecas, internet, etc.	



### C - FASES DEL PROCESO DE LA COMPOSICIÓN DE LA COREOGRAFÍA GIMNÁSTICA: ¿cómo empiezo?, ¿por dónde?, ¿cuándo?

Para hacer el diseño de la composición coreográfica gimnástica os aconsejamos el seguimiento de las siguientes fases claramente diferenciadas y debidamente notificadas en el calendario y listado de entregables.

FASE	C.1. PLANNING DEL PROYECTO		
1ª	DESCRIPCIÓN DE LAS TAREAS	FUERA AULA -FA o EN EL AULA -A	TRABAJO
1.1	Elaborad vuestro calendario en función de los entregables solicitados por la profesora.	FA	<i>Individual/Grupal</i>
1.2	Elaborad las fases de vuestro proyecto en función de los entregables solicitados por la profesora y en función del calendario.	FA	<i>Grupal</i>
1.3	Elaborad el listado de reuniones, en qué días, a qué horas y lugar de las mismas. Al menos, grabad en vídeo la primera y la última.	FA	<i>Grupal</i>
1.4	Cumplimentad y firmad vuestras actas.	FA	<i>Grupal</i>
1.5	Planificad las fases del anteproyecto y del proyecto: " <b>Proyecto y ejecución de una composición gimnástica grupal con música</b> ".	FA	<i>Individual/Grupal</i>
1.6	Haced el listado de tareas y actividades a desarrollar. Registrad el tiempo invertido y seguimiento individual de las tareas realizadas por cada estudiante. Más el tiempo invertido y seguimiento de las tareas realizadas simultáneamente por el grupo.	FA	<i>Grupal</i>
1.7	Tened en cuenta el listado de entregables expuesto en Moodle para evitar descuidos innecesarios.	FA	<i>Grupal</i>
1.8	Detallad el número y los datos completos de las fuentes que habéis utilizado por componente del grupo.	FA	<i>Individual/Grupal</i>
1.9	Haced propuestas de mejora para próximos proyectos.	FA	<i>Individual/Grupal</i>
1.10	Diseñad y ejecutad un cuarto de la coreografía por componente del grupo.	FA y A	<i>Individual</i>

FASE	C.2- SELECCIÓN DE LA MÚSICA		
2ª	DESCRIPCIÓN DE LAS TAREAS	FUERA AULA -FA o EN EL AULA -A	TRABAJO
2.1	Grabad en un CD, la música que habéis elegido. Una por componente del grupo. Total 4 músicas por grupo	FA	<i>Individual</i>
2.2	Rellenad el documento guía o ficha función: número de bits de una de las dos músicas seleccionadas. Número total de máster. Anotad el autor o autores. Duración de los fragmentos seleccionados. Clase de ritmo. ¿Qué te ha motivado?	FA	<i>Individual</i>
2.3	Realizad una reunión para escoged la música que os va a representar ante el resto del equipo. ¿Por qué esa y no otra? - Subid el HIPERVÍNCULO a Moodle – con la música definitiva consensuada. Se recomienda la escucha de las músicas antes de incorporarse al aula.	FA	<i>Grupal</i>
2.4	Escuchad una música por tantos grupos existentes de cuatro personas que haya en el aula. De manera especial, estudiantes que vais a seguir el Itinerario A. Posterior eliminación progresiva del total de las músicas presentadas en el aula hasta lograr una para todos los equipos. TERTULIA.	A /FA	<i>Grupal</i>
2.4.1	Escucha de una música x grupo = ejemplo 8 equipos / 8 músicas. Emitid puntuaciones (del 1-8)	A	<i>Grupal</i>
2.4.2	Escucha de las cuatro músicas más votadas.	A	<i>Grupal</i>
2.4.4	Nueva votación y Tertulia: ¿cuál de las dos músicas seleccionáis, por qué?	A	<i>Grupal</i>
2.5	Una vez que la música ha sido elegida, distribución de la misma en frases musicales de ocho bits por cuatro frases para obtener el número exacto de máster.	A	<i>Grupal</i>
2.6	Registrad la música de los fragmentos necesarios sin cortes bruscos, sin rupturas de las frase musicales ni al inicio ni al final de la misma y siguiendo la lógica y métrica de la música elegida. La persona que ha aportado la música tiene el honor de ser el encargado del cumplimiento de esta actividad. Si no dispusiera de medios, podrá solicitar ayuda a otros compañeros inter o intra-grupo.	A	<i>Grupal</i>

FASE	C. 3. EXPOSICIÓN y ELABORACIÓN DEL ANTEPROYECTO POR FASES Y GRUPOS		
3ª	DESCRIPCIÓN DE LAS TAREAS	FUERA AULA - FA o EN EL AULA - A	TRABAJO
3.1	Pensad si vais a crear una historia sobre la coreografía a representar.	A	Grupal
3.2	En función de la música y del número de frases musicales, haced la distribución en cuatro partes aproximadamente iguales. Éstas son las cuatro fases de la coreografía: 1 <sup>er</sup> 1/4, 2 <sup>o</sup> 1/4, 3 <sup>er</sup> 1/4 y 4 <sup>o</sup> 1/4.	A	Grupal
3.3	Señalad en el planning, quién va a pilotar cada una de las fases.	A	Grupal
3.4	Elegid los movimientos acrobáticos, de cooperación, gimnásticos, de expresión, de DF, etc. Y su posible distribución en el espacio (12x12) y en el tiempo.	A/FA	Individual/Grupal
3.5	Componente 1- Elabora el Informe del 1¼ DE LA COREOGRAFÍA. <b>Además ejecuta y enseña al resto de componentes de su grupo. Contraste por pares: presenta tres fortalezas y tres debilidades de la evaluación de dicho contraste.</b>	A/FA	Individual/Grupal
3.6	Componente 2- Elabora el Informe del 2¼ DE LA COREOGRAFÍA. <b>Además ejecuta y enseña al resto de componentes de su grupo. Contraste por pares.</b>	A/FA	Individual/Grupal
3.7	Componente 3- Elabora el Informe del 3¼ DE LA COREOGRAFÍA. <b>Además ejecuta y enseña al resto de componentes dicho cuarto. Contraste por pares.</b>	A/FA	Individual/Grupal
3.8	Componente 4- Elabora el Informe del 4¼ DE LA COREOGRAFÍA. <b>Además ejecuta y enseña al resto de componentes dicho cuarto. Contraste por pares.</b>	A/FA	Individual/Grupal
3.9	Entregables de las fichas de dificultad con el diseño del cuarto coreográfico montado: cada estudiante la suya.	A/FA	Individual
3.10	Entregables de una ficha única del grupo con toda la coreografía estructurada y diseñada: mismo formato, misma estructura y diseño, colorido, etc.	A/FA	Grupal

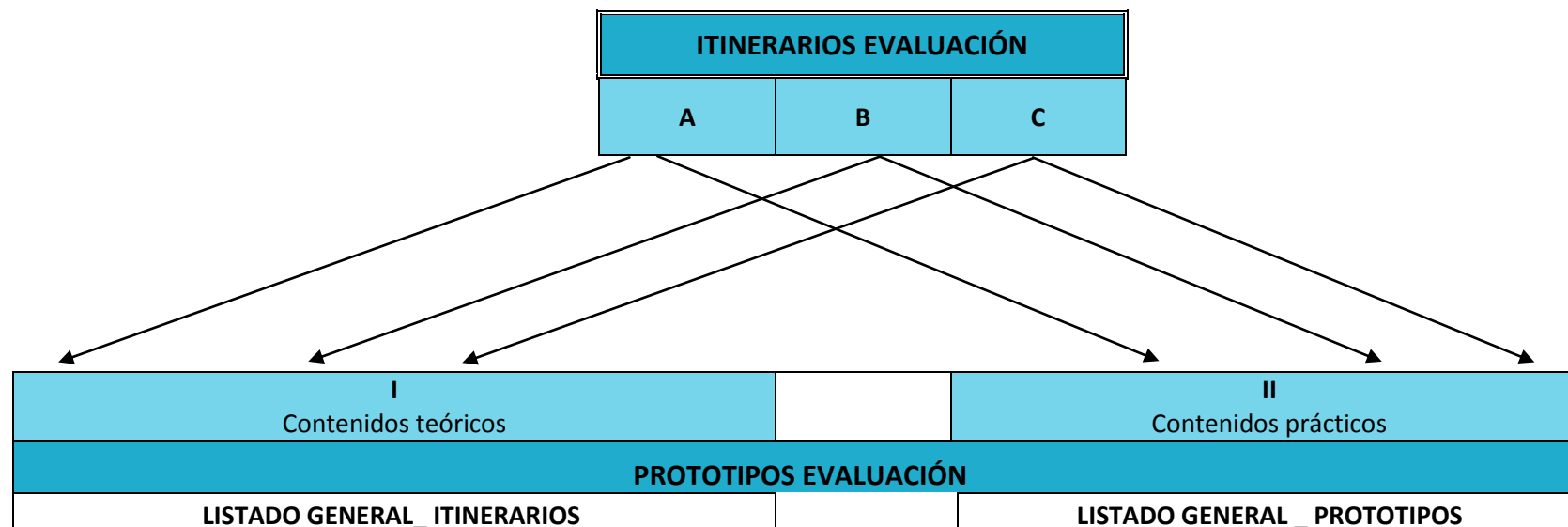
Cada grupo se preocupa de traer al gimnasio la música grabada en un CD para ir escuchándola y diseñando su coreografía.

F4ª	C. 4- INFORME DEL PROYECTO TEÓRICO / SEGUIMIENTO		
4.1	Elaborad el primer BORRADOR DEL PROYECTO = Anteproyecto1º: introducción, objetivos, movimientos obligatorios, etc.	A/FA	Grupal
4.2	Realizad la primera supervisión del BORRADOR 1- por medio de un <u>contraste por pares: presenta tres fortalezas y tres debilidades de la evaluación de dicho contraste.</u>	FA	Grupal
4.3	Elaborad el PROYECTO definitivo: mejora del borrador, en el supuesto caso de haberse producido modificaciones, éstas deberán ser marcadas en color lila para su fácil y rápida localización. Además, incluid <b>familias de movimientos por modalidad, formaciones y sus correspondientes transiciones, torres y quién realiza cada tarea.</b>	A/FA	Grupal
4.4	Entregad y defended el Proyecto teórico.	FA	Grupal
F5ª	C.5- EJECUCIÓN DEL PROYECTO PRÁCTICO		
5.1	Grabación del primer BORRADOR DEL DISEÑO DEL PROYECTO. Entregable en DVD o subida a Moodle	A/FA	Grupal
5.2	Realizad la primera supervisión del BORRADOR 1- por medio de un <u>contraste por pares: presenta tres fortalezas y tres debilidades de la evaluación de dicho contraste.</u>	A/FA	Grupal
5.4	Entregad y defended el Proyecto. Examen final delante del resto de grupos y otros cursos. 1/1 DE LA COREOGRAFÍA. Es decir coreografía final completa. <b>Evaluación por entre semejantes evalúan todos a todos a excepción del grupo que ejecuta (no se evalúa). Grabación antes y después de la presentación ante público.</b>	A/FA	Grupal

#### IV – EVALUACIÓN / PROCESOS

## A. CLASIFICACIÓN GENERAL DEL PROCESO DE EVALUACIÓN DEL ESTUDIANTE

Hemos clasificado la evaluación de la asignatura de fundamentos de gimnasia en dos grandes bloques de evaluación. El primero está directamente relacionado con las tres líneas o Itinerarios de evaluación a los que el estudiante puede acceder según sus inquietudes y grado de compromiso. El segundo está más relacionado con las exigencias de evaluación teniendo en cuenta los contenidos teóricos y los prácticos de la asignatura, para lo cual hemos creado dos tipos diferentes de prototipos.



La evaluación se desarrollará en los tres niveles o itinerarios expuestos, desglosados de la siguiente manera

B- Nivel 1- Itinerario A		100%	
Este itinerario sigue una metodología continuada, cooperativa y activa acorde al Espacio Europeo de Educación Superior (EEES). Asequible a los alumnos que opten por la totalidad de asistencias a clases. Es necesario cumplimentar el COMPROMISO o ACUERDO ACADÉMICO en el cual el estudiante manifieste hasta qué punto estás dispuesto a involucrarte en la asignatura (aprobado, notable, sobresaliente, excelencia o matrícula de honor). El esquema global es el siguiente			
Evalúan la asignatura ITINERARIO A	<b>Pruebas prácticas de contenidos y competencias mínimas</b> (individual). Destinadas a la evaluación del rendimiento del alumno. Entregables: 1 al 10 para la tasa inicial; y del 11 al 20 para la tasa final. En este tipo de entregables los alumnos se apoyan y cooperan unos con otros desempeñando roles de ejecutante (alumno), persona que graba (observador) y persona que anota el tiempo o la marca correspondiente (monitor-medidor).	C1, C3	20%
	<b>Informes de contenidos y competencias mínimas sobre cómo evaluar</b> (individual). Destinadas a la evaluación del rendimiento del alumno. Entregables: 21 correspondiente a la tasa inicial en las 10 pruebas prácticas ejecutadas; y 22 para la realización del análisis comparativo entre la tasa inicial y la final en cada una de las pruebas realizadas.	C2	10%
	<b>Informes de lecturas</b> (individual). Destinado a la evaluación del rendimiento. Entregables: 23, 24, 25, 26 y 27. Extensión máxima un par de folios por medio de esquemas en aspas o mapas. Contraste por pares.	C1, C2, C3, C4, C5	10%
	<b>Nota total fase asignatura</b>		40%
Evalúan el proyecto ITINERARIO A	<b>Anteproyecto TEÓRICO</b> (individual y grupal). Destinado al planning y calendario del diseño futuro del proyecto. Entregables: 28 y 29 (borradores).	C4 y C5	10%
	<b>Ejecución PRÁCTICA de las fases del anteproyecto</b> (individual). Destinada a la ejecución práctica y teórica de cada una de las cuatro fases de la composición gimnástica grupal. Contraste por pares.	C1, C2, C3, C4 y C5	20%
	<b>PROYECTO teórico</b> (grupal). Destinado a la presentación y diseño de la ejecución de la composición coreográfica grupal con música por parte de todo el equipo de trabajo. La nota se otorga cuando puede ser defendida por cualquiera de los cuatro componentes del equipo de trabajo (reciprocidad e interdependencia positivas).	C1, C2, C3, C4 y C6	10%
	<b>PROYECTO práctico</b> (grupal). Destinado a la presentación y diseño de la ejecución de la composición coreográfica grupal con música por parte de todo el equipo de trabajo. La nota se otorga en su totalidad cuando puede se produce cohesión grupal entre los cuatro componentes del equipo de trabajo.	C1, C2, C3, C4 y C7	20%
<b>Nota total fase proyecto</b>		60%	
C- Nivel 2- Itinerario B		<b>NOTA TOTAL 100%</b>	

Este Itinerario sigue una metodología mixta entre la metodología tradicional y la continuada-cooperativa.

<b>Evalúan la asignatura ITINERARIO B</b>	<b>Pruebas prácticas de contenidos y competencias mínimas</b> (individual). Destinadas a la evaluación del rendimiento del alumno. Entregables: 1 al 10 para la tasa inicial; y del 11 al 20 para la tasa final. En este tipo de entregables los alumnos se apoyan y cooperan unos con otros desempeñando roles de ejecutante, persona que graba y persona que registra el tiempo o la marca correspondiente.	C1, C2, y C3	20%
	<b>Entregables de las pruebas de competencias y contenidos mínimos</b> (individual). Final del cuatrimestre o el día del examen, a través de grabación en vídeo del aprendizaje de los mismos y su posterior entrega en un CD (tasas inicial y final).	C3	30%
	Ejecución de la coreografía GRABACIÓN EN UN CD. La primera tú montando y enseñando a otros compañeros o niños. La segunda, tú ejecutando con el resto de tus compañeros.	Todas	30%
	Exámenes teórico – técnicos. Y examen práctico de corrección, por un lado; y seguridad en ayudas por el otro.	Todas	20%

Lo procedimientos de las fichas de movimientos las encontrarás en la plataforma MOODLE, así como los recursos y materiales necesarios para llevar a cabo las tareas fuera y dentro del aula.

¡Mucho ánimo!

D- Nivel 3- Itinerario C		100%
Este Itinerario sigue didáctica tradicional en base a clases expositivas.		
Evalúan la asignatura ITINERARIO C	<b>Pruebas prácticas de contenidos y competencias mínimas</b> (individual). Examen práctico de cualquiera de las 10 pruebas motrices, físicas, técnicas, etc. Impartidas durante el curso académico.	20%
	<b>Conocimientos básicos teóricos</b> (individual). Examen teórico de cualquiera de las 10 pruebas motrices, físicas, técnicas, etc. Impartidas durante el curso académico.	30%
	<b>Conocimientos básicos prácticos</b> (individual). Examen teórico-práctico de cualquiera de los contenidos expuestos en clase sobre formas de vigilancia y tipos de ayuda durante los ejercicios, feedback entre similares, etc.	20%
	<b>Conocimientos básicos prácticos sobre enlaces de movimientos y diseño de coreografías (individual)</b> . Puesta en práctica del proceso de enseñanza de un diseño coreográfico.	30%
<b>Suma total de puntos obtenidos</b>		100%



## V – RECURSOS Y MATERIAL

### A. – Rúbrica del proyecto

Ítems	Estudiante	Puntuaciones				TOTAL
		4	3	2	1	
1	REUNIONES DEL GRUPO	Asistencia a todas las reuniones programadas por el grupo de manera consensuada. Ejemplo: 4/4	Asistencia a todas menos a una de ellas- 3 /4	Asistencia al 50% de las reuniones programadas por el grupo- 2/4	Asistencia al 25% - 1/4	0
2	ACTAS DE SEGUIMIENTO	Seguimiento del procedimiento de la reunión y distribución de roles, participación activa, reparto de tareas individuales claramente expuestas: tarea 1 - alumno 1, etc. El grupo entrega actas perfectamente cumplimentadas 4/4	Entrega tres actas de cuatro posibles. Hay varios fallos de omisión de procedimientos. Ejemplo: 3/4	Entrega dos de cuatro actas. Además hay un par de descuidos en el procedimiento, ya sea en el reparto de tareas, o en los objetivos sin cubrir. Ejemplo: 2/4	Entrega menos de la mitad de las actas de reunión. Hay más de tres descuidos en la descripción de las mismas. Ejemplo: 1/4	0
3	PLANNING	Los alumnos entregan todas las tareas solicitadas con detalles y reparto de las mismas. Por ejemplo: 4 tareas a cubrir, calendario, material, objetivos, enunciado.	Entregan todas las tareas detalladas menos una	Entregan algunas tareas solicitadas sin detallar / O un par de tareas menos aunque tengan todos los detalles	Entregan todas las tareas solicitadas sin detallar. O algunas detalladas, otras no y aún así faltan aspectos por cubrir	0
4	DESCRIPCIÓN FASES COREOGRAFÍA	Los alumnos entregan el total de criterios solicitados en la tarea. Todos perfectamente descritos, a través de un análisis reflexivo exhaustivo	Entregan el 75% de criterios. Perfectamente descritos, a través de un análisis reflexivo	Entregan el 50%. Algunos de ellos sin análisis reflexivo	Entrega el 25%. O todos pero sin definirlos, sin reflexión, sin análisis, descuidada.	0
5	TIEMPO INVERTIDO	El alumno detalla el tiempo invertido de todas las tareas solicitadas	Detalla el tiempo invertido en un 75% de las tareas solicitadas	Detalla el tiempo invertido del 50% de las tareas solicitadas	Detalla el tiempo invertido en el 25% de las tareas solicitadas o sin aprendizaje de las competencias transversales	0
Realiza contraste x pares:		Evalúa cada ítem del 1 menos puntuación al 4 máxima = TOTAL PUNTOS				0

FIRMA del observador/ legible / con DNI


*Esta tabla está colgada en MOODLE, en formato Excel, para que al poner las puntuaciones obtengáis el promedio automáticamente.*

### B - PRUEBA FLEXIBILIDAD / PROCEDIMIENTO: fichas de seguimiento del proceso general

<b>ENTREGABLE FLEXIBILIDAD_ Sube tu vídeo, del ejercicio número DOS denominado FLEXIÓN DE TRONCO ADELANTE, a Moodle</b>	
<b>Materiales:</b> cinta métrica metalizada + vídeo del móvil.	
<b>Objetivo:</b> flexibilidad.	
<b>Medición:</b> controla todas las posibilidades si no llegas al suelo (registra el número de centímetros que te faltan y anota <u>menos x</u> , (ejemplo: -12 cm.); si llegas con la yema de los dedos con o sin tensión (cuatro o cinco respectivamente); con los nudillos con o sin tensión (6 + o menos); con los puños cerrados con o sin tensión (notable 7 ó 8), con las palmas de las manos con o sin tensión (9 ó 10 puntos) y excelencia con el pecho próximo a las rodillas y palmas de las manos apoyadas (matrícula de honor).	
Descripción: posición de partida se realiza de pie con piernas y pies juntos, flexiona el tronco hasta acercar las manos al suelo manteniendo las piernas rectas.	
<b>Consignas:</b> el ejercicio se registra pero se invalida cuando las rodillas están ligeramente flexionadas, el peso del cuerpo desplazado hacia los talones o la cadera fuera de la línea vertical con el tobillo. Prueba se contabiliza con un cero.	
1	Flexiona el tronco hacia delante con los pies juntos.
2	Rodillas totalmente estiradas durante todo el ejercicio.
3	Lleva las manos hacia el suelo, y toca el suelo muy próximo a los dedos de tus pies.
4	El peso del cuerpo debe estar visiblemente marcado y distribuido adelante, hacia los dedos de los pies.
5	Los tobillos, la rodilla y la cadera mantienen una línea vertical.
6	Registra si el movimiento se realiza con tensión o con total naturalidad.
7	Introduce la cabeza entre los brazos, de manera que el cuello está alargado.
8	La espalda se coloca lo más recta posible, próxima a los muslos y resto de las piernas, de manera que desaparece la redondez de la espalda y las costillas flotantes se alejan de las caderas.
9	Mantén la posición durante cinco segundos.
<b>¡Buen trabajo!</b>	
<b>C- PRUEBA EQUILIBRIO / PROCEDIMIENTO_ / Entregable: sube tu vídeo, del ejercicio número TRES denominado VELA O CLAVO, a Moodle</b>	
<b>Materiales:</b> cinta métrica metalizada + cámara de vídeo del móvil.	

<b>Objetivo:</b> desarrollar el equilibrio.	
<b>Medición:</b>	
Descripción: posición de partida: tumbada en el suelo, decúbito supino, piernas juntas y rectas, brazos a lo largo del cuerpo.	
Consignas	
1	Durante la primera fase del ejercicio, puedes ayudarte con las manos apoyadas en la cintura y los antebrazos en el suelo. Pero, una vez que las piernas estén por encima de la cabeza y la posición de la vela sea vertical al suelo, debes soltar la cintura y deja que los brazos se coloquen paralelos, estirados y apoyados en el suelo.
2	Eleva las piernas por encima de tu cabeza, juntas, simultáneas y rectas.
3	Lleva los pies hacia el techo, sitúalos encima de tu cabeza a la altura de tu frente.
4	Alinea verticalmente y en relación al suelo los tobillos, rodillas, cadera, y hombros.
5	Una vez alcanzada la posición vertical del cuerpo quita las manos de tus caderas y mantén el equilibrio del cuerpo sobre los hombros.
6	Para descender los pies, dirige tus pies hacia delante y rueda la espalda vértebra a vértebra.
7	Intenta evitar que tu cadera se flexione, consiguiendo que tus pies vayan adelante al tiempo que la espalda se va redondeando y la cadera se mantiene en posición de retroversión, la faja abdominal contraída.
8	Aprovecha el momento de inercia del rodamiento mientras que tus manos sujetan las rodillas flexionadas en la última fase del movimiento.
9	Consigue la posición de cuclillas: con las rodillas y pies juntos, las manos sujetando las rodillas.
10	Deja el tronco redondeado, cabeza en prolongación con el mismo y coloca tus manos apoyadas en el suelo por delante de tus pies y de la anchura de tus hombros y/o caderas.
<b>¡Buen trabajo!</b>	

<b>D- RECOMENDACIONES</b>	
<b>Para acceder a la evaluación continuada en el "ITINERARIO A", al menos, debes entregar el 70% de los Entregables (E= 16)</b>	
1	Los plazos de los entregables están directamente relacionados con la <u>evaluación</u> de la <u>ACTITUD</u> : X, B, Y.
2	La manera de entregarlos: estructura, formatos, tiempos invertidos, etc., están directamente relacionados con la <u>evaluación</u> de la <u>APLICACIÓN</u> : A, B, C...
3	Y el saber hacer el ejercicio, es decir la aptitud está relacionado con la <u>evaluación</u> del <u>RENDIMIENTO</u> : 1, 2, 3, 4 y 5.
4	<b>NO TODOS LOS ENTREGABLES PUNTÚAN RENDIMIENTO, PERO SÍ APLICACIÓN Y ACTITUD. No todos los contenidos mínimos tienen rúbricas, pero sí tienen la ficha de procesos.</b>
5	En sendos casos, la nota más alta es la primera que aparece, si ésta VIENE PRECEDIDA por un signo menos (-) se reduce la nota en función de la letra o número asignado. Ejemplo: rendimiento 1 equivale a la máxima nota de partida si fuera sobre 10 puntos y llevara un negativo (1-) la nota descendería proporcionalmente, luego su puntuación sería igual a 9 puntos, y así sucesivamente.

## VI – BIBLIOGRAFÍA

Lecturas del curso ERAGIN, véase carpeta entregada por el Vicerrectorado de Calidad e Innovación docente. SAE-HELAZ de la Universidad del País Vasco, UPV/EHU. Bilbao 1-2 febrero

Bará, j., Valero, M. (2010). *Técnicas de aprendizaje cooperativo y aprendizaje basado en proyectos*. Curso Eragin, Bilbao.

Bará, j., Valero, M. (2010). *Cómo diseñar un proyecto*. Curso Eragin, Bilbao.

ERAGIN, (2009-2011). Programa de Formación del profesorado en metodologías activas de enseñanza. Vicerrectorado de Calidad e Innovación Docente. SAE-HELAZ. UPV/EHU, Universidad del País Vasco.

Johnson, D.W., Johnson, R.T., Smith, K.A., (2004). *La clase expositiva cooperativa*, en (Bará y Valero, 2010).

Oakley, B., Felder, R.M., Brent, R., Elhajj, I. (2004/9). *Cómo enfrentarse a los jetas y a los pasotas*, en (Bará y Valero, 2010).

Oakley, B., Felder, R.M., Brent, R., Elhajj, I. (2004/9). *Los cinco ingredientes del aprendizaje cooperativo*, en (Bará y Valero, 2010).

Oakley, B., Felder, R.M., Brent, R., Elhajj, I. (2004/9). *FAQs sobre aprendkzaje cooperativo*, en (Bará y Valero, 2010).

Lecturas varias obtenidas de Internet

Lamprini Koliowski (2009). **Rúbricas para la evaluación de proyectos. Instrucciones generales para su creación y uso**. Leído el 14/04/10,  
<http://www.slideshare.net/Lambrina/rbricas-para-la-evaluacin-de-proyectos>

Lecturas MATERIA FUNDAMENTOS DE LA GIMNASIA

AEGEG (2011). Asociación Española de Gimnasia Estética de Grupo <http://www.aegeg.com/>

FEG (2009-2012). Códigos de Puntuación de Gimnasia Aeróbica en Federación Internacional de Gimnasia. Reglamento Técnico,  
<http://www.rfegimnasia.es/index2.asp>

FEG (2009-2012). Códigos de Puntuación de Gimnasia Acrobática en Federación Internacional de Gimnasia Acrobática. Reglamento Técnico,  
<http://www.rfegimnasia.es/index2.asp>

FEG (2009-2012). Códigos de Puntuación de Gimnasia Artística femenina en Federación Internacional de Gimnasia Estética. Reglamento Técnico,

<http://www.rfegimnasia.es/index2.asp>

FEG (2009-2012). Códigos de Puntuación de Gimnasia Artística masculina en Federación Internacional de Gimnasia Estética. Reglamento Técnico, <http://www.rfegimnasia.es/index2.asp>

FEG (2009-2012). Códigos de Puntuación de Gimnasia Rítmica en Federación Internacional de Gimnasia Rítmica. Reglamento Técnico, <http://www.rfegimnasia.es/index2.asp>

Fernández del Valle, A. (2009-2011). *Proyecto de diseño y ejecución de una composición gimnástica grupal con música*. Implementación del Proyecto ERAGIN - Vicerrectorado de Calidad, Universidad del País Vasco. Curso 1º GRADO. Asignatura Fundamentos de Gimnasia y Judo. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte: Vitoria-Gasteiz.

Fernández del Valle, A. (2011). Procedimientos del Plan de Estudios, para el seguimiento de Calidad de la Universidad del País Vasco UPV/EHU. Mapa del módulo cuarto Fundamentos de Deportes del Plan de Estudios de la Facultad de CC. Actividad Física y del Deporte.

Fernández del Valle, A. (2009b). Propuesta de Guías Docente y Discente, respectivamente. Plataforma MOODLE-TIC del programa de formación del profesorado en metodologías activas de la enseñanza, ERAGIN, Vicerrectorado de Calidad e Innovación Docente. Tutora Ainhoa Ezeiza. UPV-EHU.

Fernández del Valle, A; Ereño, C.; Blas, F.; Idarreta, J. (2010-2011). Programa de la asignatura Fundamentos de Gimnasia y Judo. Aprobado por el Departamento de Educación Física de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Universidad Del País Vasco. <http://www.jarduera-fisikoa-kirola.ehu.es>

Amigux (2011). Amigos de la Gimnasia. Asociación Amigos de la Gimnasia de Extremadura y la Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Extremadura Organizador de la XII Gymnaestrada de Extremadura. Kiko León <http://www.amigex.com>

Memoria de Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (2009). Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Campus: Álava.



Fernández del Valle, A. (2011). Diseño y ejecución de una coreografía gimnástica grupal con música.

<http://www.ikd-baliabideak/ik/FernandezdelValle-11-2011-ik.pdf>



**Reconocimiento - NoComercial - CompartirIgual (by-nc-sa):** No se permite un uso comercial de la obra original ni de las posibles obras derivadas, la distribución de las cuales se debe hacer con una licencia igual a la que regula la obra original.