

<i>Assignatura</i>				<i>Codi</i>	<i>Crèdits</i>
<b>ACTIVITATS I ESPORTS GIMNÀSTICS I RÍTMICS( 2007-2009)</b>				<b>3112</b>	<b>6</b>
<i>Part específica</i>				<i>Codi de la part específica</i>	
<b>Gimnàstica rítmica</b>				<b>5311202</b>	
<i>Professors</i>		<b>Dra. Herminia Mata Saumell</b>			
		<b>Dra. M<sup>a</sup> Luz Palomero Ródenas</b>			
<i>Càrrega creditícia</i>	<i>Teòrica</i>	<i>Pràctica</i>	<i>Grups</i>	<i>Hores docència setmanal</i>	
<b>3</b>			<b>4</b>	<b>2</b>	
<i>Tipus</i>			<i>Cicle</i>	<i>Durada</i>	
<b>Troncal</b>			<b>Primer</b>	<b>Q1</b>	
<i>Idioma</i>		<b>Català i castellà</b>			

### **Objectius de l'assignatura:**

1. Introduir a l'alumna dins l'àmbit de les activitats físiques amb suport musical.
2. Conèixer els fonaments bàsics de les activitats i esports rítmics aplicables a l'àmbit de l'Educació Física escolar.
3. Obtenir un nivell bàsic d'execució i coneixements metodològics necessaris per a la docència.

### **Temari:**

1. **Coneixements bàsics:** Postura corporal, posicions elementals dels segments corporals, exercicis de barra, escalfaments especials, preparació física adaptada.
2. **Coneixements musicals:** Adaptació de les habilitats motrius bàsiques al ritme musical. Aproximació teòrica de la música i els seus components i la seva aplicació pràctica.
3. **Tècnica corporal:** Estudi de la terminologia bàsica emprada a la dansa i a la gimnàstica; desenvolupament teòric i pràctic dels grups d'elements (passes, equilibris, girs, salts, etc.). Indicacions metodològiques.

## **Avaluació :**

**Teòrica:** presentació de fitxes de classe i examen teòric dels continguts del programa.

**Pràctica:** execució dels elements bàsics de tècnica corporal, exercici de percussió amb instruments musicals i execució d'un exercici individual de mans lliures.

La assistència a les classes es obligatòria.

## **Bibliografia:**

- ARAGALL, F. *Manual de anatomía aplicada a la danza*.
- BODO SCHMID, A. *Gymnastique Rythmique Sportive*. Ed. Vigot.
- CANALDA, A. *Gimnasia Rítmica Deportiva Teoría y Práctica*.- Ed. Paidotribo
- FERNANDEZ, A. *Gimnasia rítmica deportiva. Fundamentos*. Federación Española de Gimnasia, 1989.
- JOYCE, M. *Técnica de danza para niños*. Ediciones Martinez Roca, 1987.
- LYSITSKAYA, T. *Gimnasia Rítmica Deporte-Entrenamiento*.- Ed. Paidotribo
- MENDIZAVAL, S. *Gimnasia Rítmica*. Manos libres.
- LLONGUERAS, P. *Educación Rítmica en la Escuela*. Instituto Joan Llongueras.
- RUIZ GARZA, H. *Manual de Gimnasia Rítmica*. Ed. Azor.
- TRIAS, N. *Juegos rítmicos*. Ed. Pilar Llongueras, 1976.
- WOROBEL, J. *Gymnastique Rythmique Sportive a l'école élémentaire*. Lyon.