



**FEDERACION DE GIMNASIA  
DE CASTILLA Y LEÓN**  
Apdo. Correos 6210  
47080 Valladolid  
G47085949

---

### CURSO AUTONÓMICO DE ENTRENADOR DE GIMNASIA RÍTMICA

La Federación de Gimnasia de Castilla y León organiza el curso de Formación: "Entrenador Autonomico de Gimnasia Rítmica", que capacitará a los alumnos que lo superen para "ejecutar el entrenamiento deportivo en la Especialidad de Gimnasia Rítmica a grupos de gimnastas de nivel Escolar", según la clasificación que actualmente rige la práctica de este deporte en nuestra Comunidad.

Para la participación se exigirá una titulación mínima de Graduado en Educación Secundaria o equivalentes académicamente. También podrán hacerlo las personas matriculadas en centros públicos o privados de la provincia de Valladolid, en estudios que permitan la obtención de dicho título durante el presente curso.

Se impartirá durante 52 horas, y los contenidos serán los correspondientes al Plan Formativo de esta especialidad publicados en el BOE, según resolución 7 de febrero de 2012 de la Presidencia del Consejo Superior de Deportes, adaptados al número de horas impartidas en cada materia; hacen referencia a la formación técnica del entrenador de Gimnasia Rítmica. En los demás aspectos que sean de aplicación, se estará a lo dispuesto en la orden ECD/158/2014 de 5 de febrero sobre actividades de formación deportiva. Se desarrollará en las materias de: Técnica Corporal, Cinta, Aro, Pelota, Mazas, Cuerda, Conjunto y Reglamento, según ANEXO I.

Al finalizar, la Federación de Gimnasia de Castilla y León extenderá un diploma a aquellas alumnas que superen todas las asignaturas y estén en posesión de la titulación académica mínima exigida. Dicho diploma reflejará las materias, contenidos y carga horaria. El resto recibirá un certificado de asistencia con la misma información, pero relativa a las materias superadas.

Fechas: días del 21 al 29 de febrero, durante las cuales tendrá lugar una comunicación sobre Hábitos Saludables que se impartirá por con la colaboración del Ayuntamiento de Valladolid.  
Las clases se desarrollarán en instalaciones deportivas de la ciudad de Valladolid, debiendo aportar las alumnas los aparatos gimnásticos requeridos para las correspondientes clases:

	Horario mañana de 9 a 14 h	Horario tarde de 16 a 21/22 h
<b>21 febrero</b> Viernes		<b>REGLAMENTO</b> <b>Sala Prensa. P. Pisuerga</b>
<b>22 febrero</b> sábado	<b>CONJUNTO</b> <b>Sala Entrenamiento. P. Pisuerga</b>	<b>CINTA</b> <b>Sala Entrenamiento. P. Pisuerga(hasta 20 h)</b>
<b>23 febrero</b> domingo	<b>ARO</b> <b>Gimnasio. P. Parquesol</b>	<b>PELOTA</b> <b>Gimnasio. P. Parquesol(hasta 20h)</b>
<b>24 febrero</b> lunes	<b>TÉCNICA CORPORAL</b> <b>Gimnasio. P. Parquesol</b>	<b>TÉCNICA CORPORAL</b> <b>Gimnasio. P. Parquesol</b>
<b>25 febrero</b> martes	<b>CONJUNTO</b> <b>Sala Entrenamiento. P. Pisuerga</b>	<b>CINTA</b> <b>Sala Entrenamiento. P. Pisuerga(hasta 20 h)</b>
<b>26 febrero</b> miércoles	<b>MAZAS</b> <b>Sala Entrenamiento. P. Pisuerga</b>	<b>CUERDA</b> <b>Sala Entrenamiento. P. Pisuerga</b>
<b>29 febrero</b> sábado	<b>EXÁMENES</b> <b>(12 a 14 horas) HÁBITOS SALUDABLES</b> <b>Sala Prensa. P. Pisuerga</b>	



**FEDERACION DE GIMNASIA  
DE CASTILLA Y LEÓN**  
Apdo. Correos 6210  
47080 Valladolid  
G47085949

---

**MATERIAS:** SEGÚN ANEXO I.

### **FORMACIÓN TÉCNICA DEL ENTRENADOR DE GIMNASIA RÍTMICA.**

#### 1. Objetivos generales.

Proporcionar al alumno la competencia de:

*“Promocionar, fomentar y realizar la iniciación básica de Gimnasia Rítmica, y acompañar y tutelar a los deportistas durante su participación en actividades y competiciones propias del deporte escolar o federado y conforme a la normativa que regula estas actividades”.*

#### 2. Objetivos generales.

- Conocer los elementos fundamentales de la técnica y la táctica de Gimnasia Rítmica.
- Conocer la influencia de las capacidades condicionales y las cualidades perceptivo-motrices en el aprendizaje de Gimnasia Rítmica.
- Emplear la terminología específica de Gimnasia Rítmica.
- Conocer la reglamentación básica de Gimnasia Rítmica.
- Conocer las características de los materiales que intervienen en la práctica de Gimnasia Rítmica, así como su cuidado y mantenimiento.
- Conocer las características de las instalaciones para la práctica deportiva.

#### 3. Contenidos de la formación.

- Características generales de la técnica de Gimnasia Rítmica.
- Estudio de los gestos técnicos fundamentales de Gimnasia Rítmica.
- Estudio de las tácticas básicas de Gimnasia Rítmica.
- Las capacidades físicas condicionales y su relación con la ejecución técnica de Gimnasia Rítmica.
- Las cualidades perceptivo-motrices y su relación con la ejecución técnica de Gimnasia Rítmica.
- Reglamentos de Gimnasia Rítmica.
- Materiales técnicos de Gimnasia Rítmica.
- Características de las instalaciones donde se realiza la práctica de Gimnasia Rítmica.
- Cuidado y mantenimiento preventivo del material específico y de las instalaciones.

### **EVALUACIÓN**

Se harán las pruebas que determine el profesorado en cada una de las materias, al menos una será por escrito y se realizará a su finalización. Estas materias se calificarán numéricamente de 0 a 10, siendo positivas las obtenidas de 5 a 10 puntos, lo que significará su superación. La presencia será obligatoria en cada una de ellas, no pudiendo ser objeto de evaluación aquellos alumnos con asistencia menor de un 80% de su horario, en cuyo caso recibirán la calificación de 0 puntos. Este porcentaje de asistencia se requerirá para superar cada una de las materias de que consta el curso.

Para aquellas materias no superadas se realizará una prueba extraordinaria, en cada una de ellas, pasado un mes desde la finalización del curso.



ANEXO I

TÉCNICA CORPORAL	CUERDA	ARO	PELOTA	MAZAS	CINTA	CONJUNTO	REGLAMENTO
<p>Objetivos formativos:</p> <p>a. Diseñar tareas de enseñanza dirigidas al trabajo y logro de la correcta postura corporal.</p> <p>b. Identificar la corrección postural del gimnasta.</p> <p>c. Elaborar tareas de aprendizaje y mejora de la capacidad de ritmo.</p> <p>d. Establecer progresiones de enseñanza para los elementos básicos de los grupos corporales saltos, equilibrios, giros, flexibilidad y onda.</p> <p>e. Detectar y saber corregir los errores más comunes de ejecución de los elementos básicos de los grupos corporales saltos, equilibrios, giros, flexibilidad y onda.</p> <p>f. Emplear la metodología apropiada a la enseñanza y aprendizaje de los elementos básicos de los grupos corporales saltos, equilibrios, giros, flexibilidad y onda.</p> <p>g. Emplear la terminología específica de la modalidad deportiva.</p> <p>Contenidos:</p> <p>– Criterios básicos de la técnica corporal: trabajo postural, alineación corporal.</p> <p>– Enseñanza e iniciación en el ritmo y movimiento con secuencias de elementos corporales: desplazamientos, saltitos, pasos rítmicos.</p> <p>– Introducción a las técnicas de expresión corporal: dimensión expresiva.</p> <p>– Características, y progresiones de enseñanza de los elementos básicos de los grupos corporales saltos, equilibrios, giros, flexibilidad y ondas.</p> <p>– Detección y corrección de errores de ejecución.</p> <p>– Sistemas y métodos de enseñanza apropiados al aprendizaje de los elementos corporales básicos.</p>	<p>Objetivos formativos:</p> <p>a. Adquirir la técnica y metodología de enseñanza de los elementos característicos del aparato.</p> <p>b. Describir las progresiones pedagógicas que posibilitan el aprendizaje de los elementos básicos característicos del aparato.</p> <p>c. Emplear la metodología apropiada a la enseñanza y aprendizaje de los elementos básicos del aparato.</p> <p>d. Distinguir los defectos de ejecución técnica, saber identificarlos, conocer sus causas y aplicar los métodos y medios para su corrección.</p> <p>e. Emplear la terminología específica de la modalidad deportiva.</p> <p>Contenidos:</p> <p>– Familiarización con el aparato: sujeción, agarre, ejecución.</p> <p>– Elementos básicos de los grupos técnicos: manejos (balanceos, circunducciones, movimientos en ocho, velas, transmisiones, espirales), pasos a través en salto, saltitos, rotaciones, manejo de la cuerda estirada, escapadas, equilibrio inestable, lanzamientos (pequeños y grandes lanzamientos).</p> <p>– Sistemas y métodos de enseñanza apropiados al aprendizaje de los elementos básicos del aparato.</p> <p>– Características y normas del aparato.</p> <p>– Elementos técnicos específicos incluidos en las normativas escolares, autonómicas y nacionales de iniciación.</p>	<p>Objetivos formativos:</p> <p>a. Adquirir la técnica y metodología de enseñanza de los elementos característicos del aparato.</p> <p>b. Describir las progresiones pedagógicas que posibilitan el aprendizaje de los elementos básicos característicos del aparato.</p> <p>c. Emplear la metodología apropiada a la enseñanza y aprendizaje de los elementos básicos del aparato.</p> <p>d. Distinguir los defectos de ejecución técnica, saber identificarlos, conocer sus causas y aplicar los métodos y medios para su corrección.</p> <p>e. Emplear la terminología específica de la modalidad deportiva.</p> <p>Contenidos:</p> <p>– Características y normas del aparato.</p> <p>– Familiarización con el aparato: sujeción, agarre, ejecución.</p> <p>– Elementos básicos de los grupos técnicos: manejos (balanceos, circunducciones, movimientos en ocho, impulsos, transmisiones), rodamientos, pasos a través, rotaciones, rotaciones alrededor del eje, pasos por encima del aparato, equilibrio inestable, lanzamientos (pequeños y grandes lanzamientos).</p> <p>– Sistemas y métodos de enseñanza apropiados al aprendizaje de los elementos básicos del aparato.</p> <p>– Elementos técnicos específicos incluidos en las normativas escolares, autonómicas y nacionales de iniciación.</p>	<p>Objetivos formativos:</p> <p>a. Adquirir la técnica y metodología de enseñanza de los elementos característicos del aparato.</p> <p>b. Describir las progresiones pedagógicas que posibilitan el aprendizaje de los elementos básicos característicos del aparato.</p> <p>c. Emplear la metodología apropiada a la enseñanza y aprendizaje de los elementos básicos del aparato.</p> <p>d. Distinguir los defectos de ejecución técnica, saber identificarlos, conocer sus causas y aplicar los métodos y medios para su corrección.</p> <p>e. Emplear la terminología específica de la modalidad deportiva.</p> <p>Contenidos:</p> <p>– Características y normas del aparato.</p> <p>– Familiarización con el aparato: sujeción, agarre, ejecución.</p> <p>– Elementos básicos de los grupos técnicos: manejos (balanceos, rodamientos, rotaciones, reimpulso, toques, transmisiones), molinos, movimientos asimétricos, pequeños círculos, equilibrio inestable, lanzamientos (pequeños y grandes lanzamientos de 1 y 2 mazas).</p> <p>– Sistemas y métodos de enseñanza apropiados al aprendizaje de los elementos básicos del aparato.</p> <p>– Elementos técnicos específicos incluidos en las normativas escolares, autonómicas y nacionales de iniciación.</p>	<p>Objetivos formativos:</p> <p>a. Adquirir la técnica y metodología de enseñanza de los elementos característicos del aparato.</p> <p>b. Describir las progresiones pedagógicas que posibilitan el aprendizaje de los elementos básicos característicos del aparato.</p> <p>c. Emplear la metodología apropiada a la enseñanza y aprendizaje de los elementos básicos del aparato.</p> <p>d. Distinguir los defectos de ejecución técnica, saber identificarlos, conocer sus causas y aplicar los métodos y medios para su corrección.</p> <p>e. Emplear la terminología específica de la modalidad deportiva.</p> <p>Contenidos:</p> <p>– Características y normas del aparato.</p> <p>– Elementos básicos de los grupos técnicos: manejos (balanceos, circunducciones, movimientos en ocho, rodamientos, rotación, reimpulso, transmisiones), espirales, serpentinatas, equilibrio inestable, escapadas, boomerang, lanzamientos (pequeños y grandes lanzamientos).</p> <p>– Sistemas y métodos de enseñanza apropiados al aprendizaje de los elementos básicos del aparato.</p> <p>– Elementos técnicos específicos incluidos en las normativas escolares, autonómicas y nacionales de iniciación.</p>	<p>Objetivos formativos:</p> <p>a. Describir las generalidades y características de la modalidad de conjunto.</p> <p>b. Emplear la metodología apropiada a la enseñanza y aprendizaje de la modalidad de conjunto.</p> <p>c. Reconocer las exigencias técnicas básicas de la modalidad de conjunto.</p> <p>d. Diseñar una composición de manos libres con la combinación de elementos básicos.</p> <p>Contenidos:</p> <p>– Generalidades (n.º de gimnastas, duración del ejercicio, aparatos, colocación sobre el practicable, atuendo de las gimnastas).</p> <p>– Conceptos básicos del valor de dificultad.</p> <p>– Dificultades con intercambio, dificultad sin intercambio.</p> <p>– Colaboraciones.</p> <p>– Conceptos básicos del valor artístico.</p> <p>– Sistemas y métodos de enseñanza apropiados al aprendizaje de la modalidad de conjunto.</p> <p>– Normativa y conceptos básicos para la creación de coreografías de manos libres.</p> <p>– Realización de una composición de manos libres con elementos básicos.</p>	<p>Objetivos formativos:</p> <p>a. Conocer la reglamentación básica de la especialidad deportiva.</p> <p>b. Identificar las exigencias técnicas de nivel promoción, escolar, autonómico.</p> <p>Contenidos:</p> <p>– Generalidades del código de puntuación.</p> <p>– Concursos y programas.</p> <p>– Jurados.</p> <p>– Modalidades de juicio.</p> <p>– Practicable.</p> <p>– Aparatos (normativa FIG y RFEF).</p> <p>– Atuendo de las gimnastas.</p> <p>– Disciplina.</p> <p>– Juez coordinador.</p> <p>– Ejercicios individuales.</p> <p>– Ejecución.</p> <p>Música.</p> <p>Técnica corporal.</p> <p>Técnica de aparato.</p> <p>– Dificultad (D).</p> <p>Dificultad corporal.</p> <p>Grupos corporales obligatorios (GCO).</p> <p>Generalidades.</p> <p>Grupos fundamentales.</p> <p>– Dificultad de aparato.</p> <p>– Bases de los distintos aparatos.</p> <p>– Normativa Nacional Campeonatos de base.</p>	