

## CURS DE TUTOR ESPORTIU ESCOLAR DE GIMNÀSTICA RÍTMICA

### BLOC ESPECÍFIC (35 hores)

#### 1. NORMATIVA TÈCNICA DE COMPETICIÓ

- Normativa tècnica de la UCEC (1 h teòrica).
- Codi FIG 2012-16. Adaptacions a partir de 2015 (1 h teòrica).

#### 2. CONTINGUTS TÈCNICS GIMNÀSTICA RÍTMICA

- Preparació tècnica corporal (3 h teòriques + 5 h pràctiques + 2 h examen pràctic).
  - a). Continguts d'entrenament
    - L'escalfament
    - Salts
    - Equilibris
    - Girs
    - Acrobàcies
    - Col·laboracions amb mans lliures
  - b). Seqüència de continguts
  - c). Metodologia d'entrenament
  - d). Progressions i aplicació
- Preparació tècnica d'aparell (2 h teòriques + 6 h pràctiques + 2 h examen pràctic).
  - a). Continguts d'entrenament
    - Corda
    - Cèrcol
    - Pilota
    - Maces
    - Cinta
    - Intercanvis
    - Col·laboracions amb aparell
  - b). Seqüència de continguts
  - c). Metodologia d'entrenament
  - d). Progressions i aplicació
- Preparació física específica (PFE) i qualitats físiques bàsiques (1 h teòrica + 2 h pràctiques + 1 h examen pràctic).
  - a). Principis bàsics d'entrenament físic
  - b). Exercicis pel desenvolupament de les qualitats físiques bàsiques
  - c). Mètodes d'entrenament de la PFE
  - d). L'avaluació de la PFE
- Preparació coreogràfica (1 h teòrica + 2 h pràctiques + 1 h examen pràctic).
  - a). Continguts coreogràfics
    - Ballet
    - Passos rítmics
  - b). Seqüència de continguts
  - c). Metodologia d'entrenament
  - d). Progressions per l'ensenyament

#### 3. PLANIFICACIÓ ANUAL I PROGRAMACIÓ DE LES SESSIONS

- Planificació anual (1 h teòriques + 1 h d'examen teòric).
- Programació de sessions pràctiques (1 h teòriques + 1 h examen teòric).



## AVALUACIÓ DEL CURS

- Seguiment i valoració de la participació de l'alumne.
- Proves amb avaluació continua:
  - a). Examen pràctic d'aplicació de continguts.
    - Preparació tècnica corporal
    - Preparació tècnica d'aparell
    - Preparació física específica i qualitats físiques bàsiques
    - Preparació coreogràfica
  - b). Examen pràctic d'elaboració de sessions; avaluació de continguts, metodològica, etc.
  - c). Examen teòric d'elaboració de la planificació anual d'un curs.

Per superar el curs caldrà aprovar l'examen i assistir a un mínim del 80% de les hores de classe.