

**IRAKASKUNTZA-GIDA**

2011/12

**Ikastegia**

135 - Hezkuntza eta Kirol Fakultatea. Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzi

**Zikl.**

Zehaztugabea

**Plana**

GDEPOR10 - Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietako Gradua

**Ikastaroa**

1. maila

**IRAKASGAIA**

25798 - Judoaren eta Gimnastikaren Oinarriak

**ECTS kredituak:** 9

**IRAKASGAIAREN AZALPENA ETA TESTUINGURUA ZEHAZTEA**

**GAITASUNAK / IRAKASGAIA IKASTEAREN EMAITZAK**

El propósito de esta materia es proporcionar al alumno una visión general sobre los deportes de la gimnasia y el judo, así como la importancia que puede tener su práctica generalizada en la formación de los jóvenes, así como conocimientos básicos de reglamento, fundamentos técnicos y didácticos para poderlos aplicar en el ámbito de la Educación. Teniendo en cuenta que la asignatura se denomina Fundamentos de gimnasia y judo, los contenidos serán genéricos y elementales, con referencia y aplicación, sobre todo, a la iniciación en esos deportes.

**EDUKI TEORIKO-PRAKTIKOAK**

UNIDAD DE ENSEÑANZA I ¿ LOS FUNDAMENTOS DE LA GIMNASIA.

TEMA 1. APROXIMACIÓN GENERAL A LAS ACTIVIDADES DE LA GIMNASIA.

- 1.1. La Gimnasia y sus especialidades deportivas.
- 1.2. Introducción histórica.
- 1.3. Las actividades de la Gimnasia: desde su concepción educativa.
- 1.4. Características de las actividades de la gimnasia.

TEMA 2. SU APRENDIZAJE.

- 2.1. Familiarización.
- 2.2. Progresiones.
- 2.3. Ejercicios de preparación física general y específica.
- 2.4. Calentamientos.
- 2.5. Control de los ajustes posturales y correcciones del cuerpo: búsqueda de un desarrollo armónico del cuerpo.
- 2.6. Corrección, feedback, retroalimentación y mejora de las ayudas durante los ejercicios como profilaxis para evitar lesiones y riesgos innecesarios durante la ejecución de los movimientos.

TEMA 3. EL CONTROL DE LAS HABILIDADES BÁSICAS EN LA GIMNASIA con y sin aparatos.

- 3.1. Los desplazamientos.
- 3.2. Los giros y vueltas.
- 3.3. Los saltos.
- 3.4. Los equilibrios.
- 3.5. Las ondas y la flexibilidad.
- 3.6. Los lanzamientos y sus posibles recepciones; botes, rodamientos, rotaciones, sueltas sencillas, pasos a través, etc.

TEMA 4. LA INICIACIÓN A LA GIMNASIA. Principios básicos

- 4.1. Gimnasia general.
- 4.2. Gimnasia artística.
- 4.3. Gimnasia rítmica.
- 4.4. Gimnasia acrobática.
- 4.5. Gimnasia rítmica.

UNIDAD 2- LOS FUNDAMENTOS DEL JUDO.

Capítulo I: Fundamentos de las distintas modalidades atléticas

1. tema:... Introducción: judo deportivo, defensa personal, judo como E.F...
2. tema:... Evolución histórica del jujutsu judo.
3. tema: ...Reglamento.

Capítulo II: Criterios para la iniciación al Judo

5. tema:... Bases técnicas
6. tema:... Criterios para el desarrollo de las cualidades físicas.
7. tema:... Criterios para la adquisición de la técnica del judô.

Capítulo III: ne waza lucha en suelo

8. tema:... Técnicas de estrangulación
9. tema:... Técnicas de inmovilización
10. tema:... Técnicas de luxación
11. tema:...Jujutsu defensa personal

Capítulo IV: nage waza lucha em pie

12. tema: Técnicas de piernas
13. tema: Técnicas de caderas
14. tema: Técnicas de hombros

15. tema: Técnicas de sutemi  
Capítulo V: ukemis caídas  
17. tema: Fundamentos de las caídas  
18. tema: zempo kaiten  
19. tema: mae ukemi  
20. tema: ushiro ukemi

## METODOLOGIA

## IRAKASKUNTZA MOTAK

Eskola mota	M	S	GA	GL	GO	GCL	TA	TI	GCA
Ikasgelako eskola-orduak	30		40						20
Ikaslearen ikasgelaz kanpoko jardueren ord.	45		60						30

**Legenda:** M: Maistrala S: Mintecia GA: Gelako p. GL: Laborateiko p. GO: Ordenaailuko p.  
GCL: P. klinikoak TA: Tailerra TI: Tailer Ind. GCA: Landa p.

## EBALUAZIO-SISTEMAK

- Azken ebaluazioaren sistema

## KALIFIKAZIOKO TRESNAK ETA EHUNEKOAK

## OHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

## EZOHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

## NAHITAEZ ERABILI BEHARREKO MATERIALAK

## BIBLIOGRAFIA

### Oinarrizko bibliografia

- ARAUJO, C. (2004). Manual de ayudas en gimnasia. Barcelona. Editorial Paidotribo  
BROOKE SILER (2000). El método Pilates. La guía más moderna de desarrollo muscular, estiramientos y tonificación corporal para practicar en casa y sin aparatos. Barcelona. Ediciones Oniro, S.A.  
CANALDA LLOBET, A., y SAN MIGUEL ROMERO, G. (1996). Créditos Variables de Educación Física (bloque expresión). Colección Educación Física & enseñanza. Barcelona. Paidotribo.  
FERNÁNDEZ DEL VALLE, A. (1989). Fundamentos de la Gimnasia Rítmica Deportiva. Federación Española de Gimnasia. Madrid.  
FERNÁNDEZ DEL VALLE, A. (1991). Gimnasia rítmica. Comité olímpico español (COE). Madrid.  
FERNÁNDEZ DEL VALLE, A. (1998). El Universo de la Gimnasia. Habilidades con la pelota. Aspectos y Evolución. AFV, SL. Vitoria.  
MENDIZABAL, SUSANA E ISABEL (1985). Gimnasia Rítmica. Manos libres, cuerda, pelota. Madrid. Gymnos.  
VERNETA, M.; BEDOYA, J.L.; y PANADERO, F. (2000). Unidades didácticas para secundaria XI. Habilidades gimnásticas minicircuitos. Inde. Colección unidades didácticas. Zaragoza.  
Villamón, Miguel. Introducción al judo. Barcelona 1999. Hispano europea  
- Kano, Jigoro. Judo Kodokan. Madrid 1986. Eyras

### Gehiago sakontzeko bibliografia

- CANALDA LLOBET, A. (1998). Gimnasia rítmica deportiva. Teoría y práctica. Paidotribo. Colección Deporte.  
ESTEPE TOUS, E. (2002). La acrobacia en gimnasia artística. Su técnica y su didáctica. Inde. Zaragoza.  
FERNÁNDEZ DEL VALLE, A. (1996). Gimnasia rítmica deportiva. Aspectos y Evolución. Librerías deportivas Esteban Sanz SL. Madrid.  
MENDIZABAL, SUSANA E ISABEL (1988). Gimnasia Rítmica. Aros, mazas y cintas. Madrid. Gymnos.

### Aldizkariak

### Interneteko helbide interesgarriak

- Federación Internacional de GIMNASIA (FIG).:  
Federación Europea de GIMNASIA (FEUG).  
Real Federación Española de Gimnasia  
Federación Vasca de Gimnasia:

## OHARRAK