

GUÍA DOCENTE

2012/13

Centro

135 - Facultad de Educación y Deporte. Sección Ciencias de la Actividad Física

Ciclo

Indiferente

Plan

GDEPOR10 - Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Curso

1er curso

ASIGNATURA

25798 - Fundamentos de Gimnasia y Judo

Créditos ECTS : 9

DESCRIPCIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN DE LA ASIGNATURA

COMPETENCIAS / RESULTADOS DE APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA

Las actividades gimnásticas, antiguo arte del gimnasta, para el control del ejercicio físico, y el jiu jitsu como preparación para la guerra y el combate se remontan a las épocas de los helenos y de la tradición samurai. En esta asignatura los alumnos aprenderán los fundamentos teóricos, técnicos y tácticos tanto de la gimnasia como del judo para ser capaces de aplicarlo a los contextos educativo, recreativo, competitivo o de iniciación deportiva.

COMPETENCIAS TRANSVERSALES DE TITULACIÓN

G018. Utilizar las Tic's. Programas Word, Excel, plataforma Moodle, etc.

G019. Aprender a liderar y a trabajar en equipo, a través de metodologías activas cooperativas.

G020. Aprender a adaptarse, a resolver problemas y a iniciarse en el auto-aprendizaje.

G021. Buscar la excelencia.

G022. Trabajar en base a valores y principios éticos.

Esta asignatura cubre las cinco competencias transversales, por parte de los cuatro profesores de la materia, dos de ellas en euskera y dos en castellano.

Objetivos comunes. Competencias de la asignatura:

C1. Identificar las exigencias condicionales, técnicas y tácticas, derivadas que determinan la acción competitiva, educativa, formativa y recreativa en el ámbito de la Gimnasia y del Judo. Esta competencia la interaccionamos con la del Ministerio de Educación y Ciencia (MEC)- "Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional". Así como conocer y actuar dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio de la profesión.

C2. Adquirir los principios de acción correctos y modos de resolución de las diferentes tareas en las modalidades de Gimnasia y del Judo. Esta competencia la interaccionaremos con la competencia transversal número dos del Ministerio de Educación y Ciencia (MEC) que dice "aplicar tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las CCAFD". Entre ellas nos serviremos de programas Windows Movie Maker, Excel, de la plataforma Moodle, etc.

C3. Saber diferentes progresiones metodológicas para el aprendizaje de las actividades de Gimnasia y del Judo para su aplicación en los diferentes contextos.

C4. Interpretar, explicar y realizar las ayudas que garanticen la seguridad e integridad de los participantes en las actividades de Gimnasia y del Judo. Al tiempo, aprender a trabajar de manera cooperativa y autónoma, así como el uso de otras tecnologías de la información y comunicación dentro del marco de la CCAFD que sirvan de estímulo responsable y crítico en las aulas (MEC).

Objetivos específicos. Unidad de Enseñanza Gimnasia. Competencias de la asignatura:

C5. Planificar y ejecutar actividades creativas y cooperativas a través del diseño de composiciones gimnásticas grupales con música.

CONTENIDOS TEORICO-PRACTICOS

UNIDAD I - LOS FUNDAMENTOS DE GIMNASIA.

TG1. Aproximación general a las actividades gimnásticas: modalidades deportivas y otras clasificaciones en diferentes contextos. Introducción histórica.

TG2. Enseñanza y aprendizaje de la Gimnasia: familiarización, progresiones, ejercicios de preparación física, calentamientos.

TG3. Control de las habilidades básicas en Gimnasia: elementos de técnica corporal y elementos con y sin aparatos.

TG4. Diseño de composiciones gimnásticas grupales.

TG5. El control de los ajustes y correcciones posturales en la Gimnasia.

UNIDAD 2- LOS FUNDAMENTOS DEL JUDO.

T J1. Fundamentos del Judo: introducción, judo deportivo, y defensa personal, judo como E.F, Evolución histórica del jujutsu judô, y Reglamento.

TJ2. Criterios para la iniciación al Judo: bases técnicas, criterios para el desarrollo de las cualidades físicas, criterios para la adquisición de la técnica del judo.

TJ3. Ukemis caídas: las caídas, zempo kaiten, mae ukemi, ushiro ukemi.

TJ4. Ne waza lucha en suelo: técnicas de estrangulación, Técnicas de inmovilización, Técnicas de luxación, Jujutsu defensa personal.

TJ5. Nage waza lucha en pie: técnicas de piernas, técnicas de caderas, Técnicas de hombros, técnicas de sutemi.

METODOLOGÍA

el proceso de enseñanza-aprendizaje se realizará en base a metodologías activas, en especial didácticas de aprendizaje de cooperación y aprendizaje basado en proyectos.

P = presencial aula o gimnasio; NP = no presencial, fuera del aula.

TIPOS DE DOCENCIA

Tipo de Docencia	M	S	GA	GL	GO	GCL	TA	TI	GCA
Horas de Docencia Presencial	30		40						20
Horas de Actividad No Presencial del Alumno	45		60						30

Leyenda:

M: Magistral
GCL: P. Clínicas

S: Seminario
TA: Taller

GA: P. de Aula
TI: Taller Ind.

GL: P. Laboratorio
GCA: P. de Campo

GO: P. Ordenador

SISTEMAS DE EVALUACIÓN

- Sistema de evaluación final

HERRAMIENTAS Y PORCENTAJES DE CALIFICACIÓN

- Prueba escrita a desarrollar %
- Prueba tipo test %
- Defensa oral %
- Realización de prácticas (ejercicios, casos o problemas) %
- Trabajos individuales %
- Trabajos en equipo (resolución de problemas, diseño de proyectos) %
- Exposición de trabajos, lecturas... %

CONVOCATORIA ORDINARIA: ORIENTACIONES Y RENUNCIA

El sistema de evaluación puede ser realizado en base a dos criterios:

- Evaluación continua con informes, implementación de proyecto (en caso de haber elegido PBL), pruebas técnicas, físicas, etc. En el módulo de Gimnasia los estudiantes deberán presentar el diseño y ejecución de una coreografía grupal con música.
- Evaluación tradicional con exámenes teórico, práctico, corrección, sistemas de ayuda, etc.

CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA: ORIENTACIONES Y RENUNCIA

MATERIALES DE USO OBLIGATORIO

Instalaciones utilizadas para las sesiones prácticas de campo y de aula son el Gimnasio de Ariznavarra y el Gimnasio BetiJai.

Las sesiones teóricas se realizan en la Facultad de CC. Actividad Física y del Deporte

BIBLIOGRAFIA

Bibliografía básica

UNIDAD I: LOS FUNDAMENTOS DE GIMNASIA.

ARAUJO, C. (2004). Manual de ayudas en Gimnasia. Barcelona: Paidotribo.

AYKROYD, P. (1983). Tácticas y destrezas de la gimnasia. Bogotá. Educar editores.

BROZAS, M.P. (2004). Fundamentos de las actividades gimnásticas y acrobáticas.

León: Universidad de León.

BROZAS, M.P., PEDRAZ, M.V. (1999). Actividades acrobáticas grupales y creatividad. Madrid: Gymnos.

CANALDA, A. (1998). Gimnasia Rítmica Deportiva. Teoría y práctica. Barcelona: Paidotribo.

EREÑO, C. (1993). "Iniciación a la Gimnasia Rítmica, principios metodológicos y formas de desarrollo de la creatividad motriz. Revista Perspectivas de la Actividad Física y el Deporte nº 12, 13-16.

EREÑO, C. (1995). GRD. Diccionario de dificultades corporales (vídeo). Madrid: Gymnos.

ESTAPÉ, E. (2002). La acrobacia en gimnasia artística. Su técnica y su didáctica. Inde. Zaragoza.

FERNANDEZ DEL VALLE, A. (1989). Gimnasia Rítmica Deportiva. Fundamentos. Madrid: Federación Española de Gimnasia.

FERNANDEZ DEL VALLE, A. (1998). El Universo de la Gimnasia. Habilidades con la pelota. Aspectos y evolución. Vitoria: AFV, SL.

GARCIA, J. I (1999). Acrogimnasia. Recursos educativos. Valencia: ECIR.

HUOT-MONETA, C. Y SOCIÉ, M. (2000). Acrosport. "De la escuela a las asociaciones deportivas" Lérida: Agonos.

LANGLADE, A., y N. (1970). Teoría general de la gimnasia. Buenos Aires: Stadium.

MATEU, M. (1996). 1300 ejercicios y juegos aplicados a las actividades gimnásticas

Barcelona: Paidotribo.

VERNETTA, M., LOPEZ, J., y PANADERO, A. (1996). El acrosport en la escuela. Barcelona: INDE.

YUNYENT, M.V, MONTILLA, M.J. (1997). 1023 ejercicios y juegos de equilibrios y acrobacias gimnásticas. Barcelona: Paidotribo.

Bibliografía de profundización

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.

Revistas

Direcciones de internet de interés

- <http://www.fig-gymnastics.com/vsite/vtrial/page/home/0,11065,5187-187975-205197-45048-285446-custom-item,00.html>. Federación Internacional de GIMNASIA (FIG)
- EUROPEAN UNION OF GIMNASTICS / <http://www.ueg.org>
- <http://www.rfegimnasia.es/> Real Federación Española de Gimnasia
- <http://www.federacionvascagimnasia.com/> Federación Vasca de Gimnasia

OBSERVACIONES