

IRAKASKUNTA-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 en 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: Magistrala S: Mintedia GA: Gelako p. GL: Laboratediko p. GO: Ordenadailuko 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