

## GUÍA DOCENTE 2010/11

**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

Las actividades gimnásticas conocidas con el nombre de arte del gimnasta bajo la perspectiva del control del ejercicio y el jiu jitsu para la guerra y combate se remontan a las épocas de los helenos y de la tradición samurai. Similar a otros deportes que se ofrecen en los estudios de Grado, es importante que los estudiantes adquieran los conocimientos, fundamentales, es decir "básicos" en todos ellos ya que el bagaje y perspectivas que reciban serán esenciales en su formación laboral y profesional del mañana.

### CONTENIDOS TEORICO-PRACTICOS

#### 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

## METODOLOGÍA

## 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 S: Seminario GA: P. de Aula GL: P. Laboratorio GO: P. Ordenador  
GCL: P. Clínicas TA: Taller TI: Taller Ind. GCA: P. de Campo

## SISTEMAS DE EVALUACIÓN

- Sistema de evaluación final

## HERRAMIENTAS Y PORCENTAJES DE CALIFICACIÓN

## CONVOCATORIA ORDINARIA: ORIENTACIONES Y RENUNCIA

## CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA: ORIENTACIONES Y RENUNCIA

## MATERIALES DE USO OBLIGATORIO

## BIBLIOGRAFIA

### Bibliografía básica

- 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.  
VERNATA, 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

### 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

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

## OBSERVACIONES