

GUÍA DOCENTE

2014/15

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.

COMPETENCIAS TITULACIÓN (en relación con el M04)

G002/M04CM01. Adquirir la formación científica básica aplicada a la actividad física y al deporte en sus diferentes manifestaciones.

G007/M04CM02. Conocer y comprender los fundamentos de la gimnasia y del Judo

COMPETENCIAS TRANSVERSALES

G019. Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

El alumno aprenderá 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.

CONTENIDOS TEORICO-PRACTICOS

UNIDAD I - LOS FUNDAMENTOS DE GIMNASIA.

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

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

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

- Diseño de composiciones gimnásticas grupales.

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

UNIDAD 2- LOS FUNDAMENTOS DEL JUDO

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

- 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.

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

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

- 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.

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: Maestral

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

- 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

GIMNASIA

- Valoración de los contenidos teóricos: 30%
- Valoración de la competencia trasversal G019: 10%
- Valoración de los contenidos prácticos: 60%

Formas de evaluación (habrá que optar por una de ellas)

- Evaluación continua (asistencia mínima al 90% de las clases prácticas, y el resto debidamente justificadas): Los estudiantes deberán presentar el diseño y ejecución de una composición gimnástica grupal con música, así como la implementación del proyecto, informes, pruebas físicas, técnicas y otros trabajos de aplicación.
- Evaluación final: examen individual teórico-práctico

JUDO

Examen teórico-práctico: 100%

* Para el cálculo de la nota final de la asignatura es necesario conseguir un mínimo de 5 puntos en ambas unidades (Gimnasia y Judo).

Si en la convocatoria ordinaria una de las dos unidades fuera suspendida, la nota de la parte aprobada solo se reservaría hasta la convocatoria extraordinaria.

* Si el alumno no se presenta a alguna de las convocatorias se entiende que renuncia a la misma, y en consecuencia, no se le contabiliza.

CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA: ORIENTACIONES Y RENUNCIA

MATERIALES DE USO OBLIGATORIO

Ropa cómoda y adecuada para las prácticas.

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://cvb.ehu.es/ikd-baliabideak/fernandezdelvalle-12-2011.htm>
- <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