



GUÍA DOCENTE

2024/25

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

Fundamentos de Gimnasia y Judo es una asignatura obligatoria básica de primer curso donde la experiencia y vivencia práctica constituye el eje central de la asignatura: tanto para el conocimiento de los objetivos motores y rasgos dominantes de la práctica motriz de cada uno de estos deportes, como para el conocimiento de los fundamentos técnicos, tácticos y didácticos de los mismos.

Esta asignatura está relación con otras como Expresión Corporal y Didáctica de las actividades Físicas y Deportivas. Por su parte, los contenidos de Gimnasia están también íntimamente relacionados con asignaturas de este primer curso como: Biomecánica, Anatomía o Historia de las Act. Fíc. y del Deporte y Bases de Praxiología Motriz.

En Judo conoceremos su proceso de deportivización desde la época samurai hasta nuestros días.

Esta asignatura prepara a los alumnos para su futura intervención como docentes, en la iniciación deportiva a las distintas modalidades de Gimnasia, como al Judo, para el contextos como puedan ser la Educación Física formal, o el del ocio y tiempo libre.

COMPETENCIAS / RESULTADOS DE APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

C1. Conocer y comprender los fundamentos teóricos de la Gimnasia y del Judo

C2. Conocer y comprender los fundamentos prácticos: técnicos, tácticos y didácticos de la Gimnasia y del Judo.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

- Conoce y es capaz de expresar el origen y la evolución de estos dos deportes a lo largo de su historia. Y particularmente de la Gimnasia, comprender su relación estrecha con el origen de nuestro área curricular obligatoria de la Educación Física.

- Ejecuta ejercicios básicos, diseña prácticas y conoce las progresiones y principios metodológicos para el aprendizaje de la Gimnasia y del Judo para el contexto de la iniciación deportiva

COMPETENCIA TRANSVERSAL (En Gimnasia)

G.019 Desarrollar habilidades de liderazgo de relación interpersonal y de trabajo en equipo.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

- Participa con actitud proactiva en la creación, diseño y realización de diferentes y originales trabajos prácticos en equipo donde aplica los fundamentos prácticos aprendidos.

CONTENIDOS TEÓRICO-PRÁCTICOS

UNIDAD I: GIMNASIA

Fundamentos teóricos:

- Marco conceptual. Historia y evolución de la Gimnasia

- Gimnasia y Educación Física

- Distintas modalidades deportivas de gimnasia: Artística, Akrosport, Aerobic, Rítmica

- El ejercicio gimnástico y su valoración

- El proceso de enseñanza-aprendizaje de la gimnasia en la iniciación. Principios metodológicos

Fundamentos prácticos:

- Fundamentos de la Gimnasia Artística: las habilidades básicas de suelo. Enlaces. Bases metodológicas.

- Modalidades gimnásticas: Akrosport, Rítmica, Aeróbica, Parkour y gimnasia general (según posibilidades: espacio, material...).

UNIDAD II- JUDO

- Fundamentos teóricos del Judo: introducción, judo deportivo, defensa personal, judo como educación física, evolución histórica del jujitsu, 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 em pie: técnicas de piernas, técnicas de caderas, Técnicas de hombros, técnicas de sutemi.

METODOLOGÍA

La mayoría de las clases son prácticas y se realizan en el Gimnasio o en el Tatami. Las clases magistrales serán en un aula.

El proceso de enseñanza aprendizaje está basado en metodologías activas a través de proyectos.

Debido a las características de la asignatura, es indispensable la participación en las clases prácticas con la debida actitud colaborativa y proactiva.

Para Gimnasia:

Será necesario seguir el curso de la asignatura en la plataforma e-gela semanalmente, tanto para la consulta de los contenidos prácticos impartidos, como de la documentación de apoyo (artículos, links de videos y otros) para la adquisición de los fundamentos teóricos. Así como para estar al tanto de los avisos:cambios horarios, instalaciones, envíos de tareas a realizar, publicación de notas parciales, etc...

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/a	45		60						30

Leyenda: M: Magistral

GL: P. Laboratorio

TA: Taller

S: Seminario

GO: P. Ordenador

TI: Taller Ind.

GA: P. de Aula

GCL: P. Clínicas

GCA: P. de Campo

SISTEMAS DE EVALUACIÓN

- Sistema de evaluación continua
- Sistema de evaluación final

HERRAMIENTAS Y PORCENTAJES DE CALIFICACIÓN

- Realización de prácticas (ejercicios, casos o problemas) 60%
- Trabajos individuales 15%
- Trabajos en equipo (resolución de problemas, diseño de proyectos) 15%
- Valoración de la competencia trasversal G019 (10%): valoración respecto a la participación y la actitud en las clases 10%

CONVOCATORIA ORDINARIA: ORIENTACIONES Y RENUNCIA

EVALUACIÓN GIMNASIA :

EVALUACIÓN CONTINUA (*)

Los profesores y profesoras de la asignatura, sin lugar a dudas, y por las características propias de la asignatura, recomienda la evaluación continua. Debido a las características propias de la asignatura, la realización de las prácticas semanales son fundamentales para desarrollar las habilidades y los conocimientos necesarios tanto para los alumnos que optan por la evaluación continua como para los alumnos que optan por la evaluación final.

- Trabajos individuales: 15%
- Valoración de los contenidos prácticos: 60%
- Trabajos en grupo: 15%
- Valoración de la competencia trasversal G019: 10% (valoración mediante rúbrica de la participación y actitud en las clases)

(*) El alumno podrá renunciar al sistema de evaluación continua y optar por la evaluación final en el plazo de las primeras 9 semanas, haciéndolo constar y comunicándolo a los profesores de la asignatura.

"En el caso de evaluación continua, si el peso de la prueba es superior al 40% de la calificación de la asignatura, bastará con no presentarse a dicha prueba final para que la calificación final sea no presentada o no presentada. En caso contrario, si el peso de la prueba final es igual o inferior al 40% de la calificación de la asignatura, el alumnado podrá renunciar a la convocatoria en un plazo que, como mínimo, será hasta un mes antes de la fecha de finalización del período docente de la asignatura correspondiente. Esta renuncia deberá presentarse por escrito ante el profesorado responsable de la asignatura" (punto 12.2. concerniente a la Normativa Reguladora de la Evaluación del Alumnado en las Titulaciones Oficiales de Grado)

EVALUACIÓN FINAL:

Examen teórico-práctico global (100% de la nota). El alumno deberá demostrar su competencia y conocimiento tanto de



los fundamentos teóricos (30% de la nota) mediante una prueba escrita, como de los fundamentos prácticos (70% de la nota).

NOTA IMPORTANTE: Tanto en el sistema de evaluación continua como final, para cálculo de la nota final de Gimnasia será necesario una calificación mínima de 5 en ambas partes (teórica y práctica)

EVALUACIÓN JUDO

Examen teórico-práctico (50%) y evaluación continua-asistencia (50%)

CALIFICACIÓN GIMNASIA Y JUDO

* 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 (Judo o Gimnasia) fuera suspendida, la nota de la parte aprobada solo se reservaría hasta la convocatoria extraordinaria.

RENUNCIA A LA CONVOCATORIA

- 1) La renuncia a la convocatoria supondrá la calificación de no presentado o no presentada.
- 2) En el caso de evaluación continua, el alumnado podrá renunciar a la convocatoria en un plazo que, como mínimo, será hasta un mes antes de la fecha de finalización del período docente de la asignatura correspondiente. Esta renuncia deberá presentarse por escrito ante el profesorado responsable de la asignatura.
- 3) Cuando se trate de evaluación final, la no presentación a la prueba fijada en la fecha oficial de exámenes supondrá la renuncia automática a la convocatoria correspondiente.

EN CASO DE QUEBRANTO DE LOS PRINCIPIOS ETICOS HABITUALES DE ESTUDIO Y EVALUACIÓN LA CALIFICACIÓN SERÁ DE CERO (0.0 SUSPENSO)

En el caso de que la evaluación se tuviera que realizar de forma no presencial se realizaran las adaptaciones organizativas siguiendo las recomendaciones del Plan de Adaptación de Docencia del 2023-2024 y en el calendario y horario correspondiente.

CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA: ORIENTACIONES Y RENUNCIA

El alumno en esta convocatoria será examinado mediante un examen teórico-práctico global (100% de la nota).

GIMNASIA

El alumno en esta convocatoria será examinado mediante un examen teórico-práctico global (100% de la nota). El alumno deberá demostrar su competencia y conocimiento de los fundamentos teóricos (30%) y prácticos (70%) impartidos en la asignatura.

Para aprobar la asignatura es necesario aprobar al menos un 5 ambas partes de la asignatura, tanto Judo como Gimnasia. La nota final de la asignatura será la media de estas dos.

*Si un alumno, de evaluación final, no se presentase a la convocatoria, se entenderá que renuncia a la misma y como consecuencia no será tenida en cuenta a la hora de computar el numero de convocatorias.

EN CASO DE QUEBRANTO DE LOS PRINCIPIOS ETICOS HABITUALES DE ESTUDIO Y EVALUACIÓN LA CALIFICACIÓN SERÁ DE CERO (0.0 SUSPENSO)

En el caso de que la evaluación se tuviera que realizar de forma no presencial se realizaran las adaptaciones organizativas siguiendo las recomendaciones del Plan de Adaptación de Docencia del 2023-2024 y en el calendario y horario correspondiente.

MATERIALES DE USO OBLIGATORIO

Para las prácticas ropa cómoda y adecuada.

BIBLIOGRAFÍA

Bibliografía básica

BIBLIOGRAFÍA 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.
- BROZAS, M.P. Y EREÑO, C. (2006) Valor educativo de las actividades gimnásticas. formas de intervención en el contexto escolar. Evaluación e intervención en el ámbito deportivo (pgs 295-303). Ed diputación foral de Álava.
- 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.
- FERNANDEZ DEL VALLE, A. (1989). Gimnasia Rítmica Deportiva. Fundamentos. Madrid: Federación Española de Gimnasia.
- 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.
- YUNYENT, M.V, MONTILLA, M.J. (1997). 1023 ejercicios y juegos de equilibrios y acrobacias gimnásticas. Barcelona: Paidotribo.

BIBLIOGRAFÍA JUDO:

- VILLAMON, MIGUEL(1999). Introducción al judo. Madrid:Hispano Europea
- KANO,J (1986).Judo Kodokan. Madrid: Eyras

Bibliografía de profundización

Revistas

Direcciones de internet de interés

- [http://www.fig-gymnastics.com / FIG](http://www.fig-gymnastics.com)
- [http://www.rfegimnasia.es/ Real Federación Española de Gimnasia](http://www.rfegimnasia.es/)
- [http://www.federacionvascagimnasia.com / Federación Vasca de Gimnasia](http://www.federacionvascagimnasia.com)

OBSERVACIONES