

**GUÍA DOCENTE** 2016/17

**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 de cada uno de estos deportes, como para la identificación de los fundamentos técnicos tácticos y didácticos de los mismos.

Esta asignatura está relación con las otras asignaturas de "carácter deportivo" como son: Fundamentos de Natación, Atletismo, Baloncesto, Balonmano...también con mayoría de contenidos prácticos.

Por su parte, los contenidos de Gimnasia están también íntimamente relacionados con asignaturas de este primer curso como: Biomecánica, Expresión Corporal y Danza, Anatomía o Historia de las Act. Fís. y del Deporte.

En Judo conoceremos su proceso de deportización 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 la historia. Y particularmente de la Gimnasia, comprender su relación estrecha con el origen de nuestro area curricular obligatoria de la Educación Física.

-Ejecuta ejercicios básicos, diseña prácticas y conoce las progresiones y principios metodológicas 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 TEORICO-PRACTICOS**

**UNIDAD I - GIMNASIA**

Fundamentos teóricos:

-Marco conceptual. Historia y evolución de la Gimnasia

-Gimnasia y Educación Física

-Distintas modalidades deportivas de gimnasia: Artística, Akrogimnasia, 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. Bases metodológicas.

-Principios y habilidades básicas de la Gimnasia Acrobática Grupal (Acrosport)

-Principios y pasos básicos de aerobic. Creación de "coreografías"

-Creación de ejercicios de Gimnasia general

**UNIDAD II- JUDO**

- Fundamentos teóricos del Judo: introducción, judo deportivo, defensa personal, judo como educación física, evolución histórica del judo, 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 practicas y se realizan en el Gimnasio o en el Tatami. Las clases magistrales serán en un aula.

El proceso de enseñanza aprendizaje esta 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 debido actitud colaborativa y proactiva.

## 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  
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 continua
- Sistema de evaluación mixta
- Sistema de evaluación final

## HERRAMIENTAS Y PORCENTAJES DE CALIFICACIÓN

- Prueba tipo test 30%
- Trabajos en equipo (resolución de problemas, diseño de proyectos) 10%
- Exposición de trabajos, lecturas... 60%

## CONVOCATORIA ORDINARIA: ORIENTACIONES Y RENUNCIA

### EVALUACIÓN GIMNASIA

Requisito: asistencia y participación directa al 90% de las clases prácticas (faltas justificadas)

- Valoración de los contenidos teóricos: 30% (examen escrito- Valoración de la competencia trasversal G019: 10%
- Valoración de los contenidos prácticos: 60% (Realización de 4 trabajos grupales de aplicación de lo aprendido en las clases prácticas)

El alumno o alumna que vaya a la evaluación final tendrá un examen teórico práctico global. El alumno deberá demostrar su competencia y conocimiento de los fundamentos teóricos y prácticos impartidos en la asignatura.

(no se mediará con una nota de 0 en cualquiera de las dos partes: fundamentos teóricos y fundamentos prácticos)

### EVALUACIÓN JUDO

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

\* 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.

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

## CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA: ORIENTACIONES Y RENUNCIA

En gimnasia, si un alumno o alumna tuviese aprobada una de las partes (teórica o práctica) se le guardara la nota solo hasta esta convocatoria.

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

## MATERIALES DE USO OBLIGATORIO

Sera 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...

Para las prácticas ropa cómoda y adecuada.

## BIBLIOGRAFIA

### 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.
- 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>
- <http://www.rfegimnasia.es/> Real Federación Española de Gimnasia
- <http://www.federacionvascagimnasia.com/> Federación Vasca de Gimnasia

## OBSERVACIONES