DEPORTES INDIVIDUALES I (2015-16)

DATOS GENERALES

Código 16524

Créditos ECTS 6

Departamentos y áreas

Departamento	Área	Dpt. Resp.	Dpt. Acta
DIDACTICA GENERAL Y DIDACTICAS ESPECIFIC	EDUCACION FISICA Y DEPORTIVA	SÍ	SÍ

Estudios en que se imparte

GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE

Contexto de la asignatura

1.1.1.- Contribuciones de la asignatura al perfil de la titulación

La asignatura "DEPORTES INDIVIDUALES I: JUDO " está englobada dentro del bloque de contenidos " Fundamentos de los deportes" y dentro de los contenidos troncales de la titulación forma parte del Conocimiento Disciplinar Básico.
El Judo es uno de los deportes que más se practica en nuestro país (alcanzando el quinto puesto en cuanto al número de licencias federativas) y en el mundo, existiendo en la actualidad federaciones nacionales de Judo en 197 países de los cinco continentes.
El alto número de practicantes que hay en nuestro país ha provocado una subida en el nivel deportivo de los mismos y como consecuencia los resultados en cuanto a rendimiento a competición internacional son muy satisfactorios, encontrándose en el medallero olímpico entre los primeros deportes por alegrías que le ha dado a nuestro país.
El hecho de que la UNESCO declarara el Judo como el deporte más recomendado para niñ@s hasta 12 años ha provocado una demanda considerable hacia la práctica de este deporte en esas edades, motivo por el cual es muy común que se oferte como actividad extraescolar en la mayoría de colegios de nuestro país.

1.1.2. - Relaciones de la asignatura con otras materias

Los deportes de lucha y adversario (denominación que engloba entre otros al más universal de ellos, el Judo) son uno de los contenidos básicos del bloque de contenidos "DEPORTES INDIVIDUALES"

Su enseñanza-aprendizaje está relacionada con los contenidos de otras materias propias del currículo como son: Fundamentos mecánicos de la motricidad humana, Manifestaciones de la motricidad humana, Enseñanza de la actividad física y el deporte y Entrenamiento deportivo.

1.1.3. - Descripción de la asignatura

Los contenidos de la asignatura "DEPORTES INDIVIDUALES I: JUDO " recogen tanto el aprendizaje de las distintas habilidades específicas técnico-tácticas, como los aspectos reglamentarios y su adaptación a los diferentes ámbitos de aplicación y que pueden ser: Enseñanza de la actividad física y el deporte, iniciación deportiva, entrenamiento deportivo y actividad física para la salud.

OBJETIVOS

Objetivos específicos aportados por el profesorado (2015-16)

Objetivos Específicos de Atletismo.

1. Situar al atletismo en el contexto de la Educación Física.

2. Conocer y dominar los aspectos estructurales y condicionales presentes en las habilidades atléticas de las distintas especialidades.

3. Proporcionar al alumno los medios y recursos para aplicar de una manera adecuada sus conocimientos en su futuro profesional.

4. Conocer y vivenciar las posibilidades de las habilidades atléticas como actividades recreativas, educativas y competitivas.

Objetivos específicos de Judo:

Objetivos de la asignatura relacionadas con las competencias de titulación abordadas.

2.1. Competencia: Conocer y comprender los fundamentos del deporte: Judo.

Objetivos conceptuales:
- Conocer el contenido de las técnicas que componen el Gokyo del Kodokan (o compilación de acciones técnicas aceptadas por la federación Internacional de Judo).
- Conocer los principios teóricos en los que se basan los fundamentos de la técnica en Judo: desequilibrios, par de fuerzas, principios de acción-reacción.

Objetivos procedimentales:
- Ser capaces de realizar con un mínimo de corrección las acciones técnicas o habilidades técnicas específicas del Judo.

Objetivos actitudinales:
- Tener un profundo respeto hacia el compañero-rival.
- Cumplir con las normas que marca el reglamento de Judo.

2.2. Competencia: Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza – aprendizaje relativos a la actividad física y del deporte, con atención a las características individuales y contextuales de las personas.

Objetivos conceptuales y procedimentales: Aprender a elaborar Unidades Didácticas con el contenido central "Judo" adaptadas a los distintos niveles de edad de los que se componen las distintas etapas educativas.

2.3. Competencia: Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles.

Objetivos conceptuales y procedimentales: Aprender a elaborar programas de entrenamiento del deporte Judo para distintos niveles de rendimiento deportivo, desde la iniciación hasta el alto rendimiento.

CONTENIDOS

Contenidos teóricos y prácticos (2015-16)

CONTENIDOS TEÓRICO-PRÁCTICOS DE ATLETISMO:

Tema 1: Breve introdución a la historia del atletismo.

Tema 2: Atletismo Aire Libre, Pista Cubierta, Campo a traves y <Ruta.

Tema 3: Las carreras y su reglamento. (aspectos generales, carreras de velocidad, resistencia y obstáculos)

Tema 4: La Marcha atlética, (Técnica y reglamento).

Tema 5: Los Saltos, reglamento y técnica (Aspectos generales, Saltos Horizontales, longitud , triple, verticales, altura y pértiga.)

Tema 6: Los Lanzamientos, (Reglamento y Técncia) aspectos generales, lanzamientos pesados, Peso, martillo, Lanzamientos ligeros, Jabalina y Disco.

Tema 7: Pruebas Combinadas.

Tema 8: El atletismo escolar y su reglamento.

Tema 9: Instalaciones atléticas, aire libre, pista cubierta y escolares.

Bibliografia:

_ R.F.E.A..reglamento de competición.Madrid.

_ Bravo,J . Manuel de Entrenamiento Básico.

_ Durán, J. Manual Básico d lanzamientos.R.F.E.A. Madrid.

Hedegus,J Técnicas Atléticas.Ed.estadium.Buenos Aires.

_ Rius, J. Metodologìa del Atletismo.(1993)

CONTENIDOS DE JUDO:

BLOQUE TEMÁTICO I

INTRODUCCION AL JUDO.
CONCEPTOS BÁSICOS.

BLOQUE TEMÁTICO II

FUNDAMENTOS DE JUDO (KIHON): MÉTODOS DE APRENDIZAJE, AUTOMATIZACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO DE LA TÉCNICA.

FUNDAMENTOS DE JUDO PIE.
FUNDAMENTOS DE JUDO SUELO.

BLOQUE TEMÁTICO III

ACCIONES TÉCNICO-TÁCTICAS ESPECÍFICAS DE JUDO:

TÉCNICAS BÁSICAS DE JUDO PIE (TACHI-WAZA):

GRUPOS DE PROYECCIONES:

DE BRAZOS: TE-WAZA
DE CADERA: KOSHI-WAZA
DE PERINAS: ASHI-WAZA
DE SACRIFICIO: SUTEMI-WAZA.

TÉCNICAS BÁSICAS DE JUDO SUELO (NE-WAZA):

INMOVILIZACIONES (OSAE-WAZA)
LUXACIONES (KANTSETSU-WAZA)
ESTRANGULACIONES (SHIME-WAZA)

BLOQUE TEMÁTICO IV

REGLAMENTACIÓN BÁSICA DE COMPETICIÓN.
APROVECHAMIENTO TÁCTICO DEL REGLAMENTO.
REGLAMENTOS ADAPTADOS

BLOQUE TEMÁTICO V

CRITERIOS METODOLÓGICOS DE LA ENSEÑANZA DEL JUDO.

BLOQUE TEMÁTICO VI

METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEL JUDO.

EVALUACIÓN

Instrumentos y criterios de Evaluación 2015-16

La asignatura se compone de dos módulos: atletismo y judo que deben superarse por separado para tener aprobada la asignatura.

En el caso de tener un módulo aprobado y otro suspendido en la convocatoria de enero, la parte aprobada se guardará hasta la convocatoria final de junio. Para posteriores convocatorias de cursos siguientes es potestativo del profesor docente del módulo el mantener o no la calificación aprobada.

ATLETISMO.

Para poder optar a evaluación cotinua hay que tener todas las prácticas realizadas (el máximo número de faltas justificadas permitido es de dos).

JUDO.

Para la realización de cualquier tipo de actividad práctica es absolutamente imprescindible vestir con una indumentaria adecuada y específica para la práctica de Judo.

Se contemplan dos sistemas de evaluación: Tipo A o Modalidad Presencial y Tipo B o Modalidad No Presencial.

Para optar al sistema de evaluación de la parte práctica en modalidad continua o final, el alumno debe participar activamente en al menos el 80% de las sesiones de las que consta el curso; a tal efecto la acumulación de dos retrasos se considera como una falta de asistencia.

Para ser evaluado de positivamente de manera global en Judo, el alumno debe alcanzar un mínimo de un 40% en cada apartado evaluable.

Tipo A o MODALIDAD PRESENCIAL

EVALUACIÓN GENERAL = ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN (50%) + PRUEBAS FINALES (50%)

ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN (50%)

A) SEMINARIOS TEÓRICO-PRÁCTICOS (30%):

A.1) EXPOSICIONES (20%):

1. INTRODUCCIÓN AL JUDO. (5%)
2. REGLAMENTO BÁSICO DE JUDO. (5%)
3. EL JUDO Y DIVERSOS COLECTIVOS. (5%)
4. EL JUDO EN ESPAÑA. (5%)

A.2) PRÁCTICAS DE AULA: (10%)

5. ANÁLISIS NOTACIONAL CON EL SOFTWARE LONGOMATCH. (5%)
6. CUMPLIMENTACIÓN DE UNA MINIQUEST. (5%)

B) TRABAJOS DE CAMPO: (10%)

7. ELABORACIÓN DE DIARIO DE CAMPO. (5%)
8. ELABORACIÓN DE GUÍA DE JUEGOS ADAPTADOS. (5%)

C) EVALUACIÓN DEL SEGUIMIENTO DIARIO. (10%)

PRUEBAS FINALES (50%)

D) PRUEBA FINAL TEÓRICA. (25%)

E) PRUEBA FINAL PRÁCTICA. (25%)

Tipo B o MODALIDAD NO PRESENCIAL.

50% Prueba Teórica Conceptual Final.

50% Prueba Práctica-Procedimental Final.

Tipo	Criterio	Descripción	Ponderación
EXAMEN FINAL	Prueba final escrita tipo test en la que el alumno debe demostrar los conocimientos aprendidos a lo largo del curso.	Prueba teórica escrita de Judo	12,5
EXAMEN FINAL	Puede ser de 2 tipos: 1) Preparación y presentación delante del grupo y el profesor de una kata de Judo individual o grupal que recoja todos los contenidos prácticos vistos a lo largo del curso. 2) Examen individual tradicional en el que a preguntas del profesor sobre los contenidos prácticos vistos a lo largo del curso el alumno debe responder con una explicación-demostración técnica. El tipo 1 de examen se aplicará a los alumnos en modalidad Presencial. El tipo 2 de examen se aplicará en modalidad NO Presencial.	Prueba práctica de Judo	12,5
ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN DURANTE EL SEMESTRE	Consistirá en la realización de pruebas de distintas modalidades atléticas tratadas en las clases. El bloque de prácticas se realizará al finalizar cada modalidad atlética. Hay cuatro bloques de prácticas: velocidad, resistencia, saltos y lanzamientos.	Prueba práctica de atletismo	35
ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN DURANTE EL SEMESTRE	Se compone de 3 apartados: 1. Seminarios Teórico-Prácticos. 15% 2. Trabajos de Campo. 5% 3. Evolución del seguimiento diario. 5%	Actividades de Evaluación Diaria en Judo	25
ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN DURANTE EL SEMESTRE	Consistirá en un examen formado por 10 preguntas de respuesta breve sobre los diversos contenidos de la asignatura.	Prueba teórica Atletismo	15