

Guía Docente

DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Titulación:	Ciencias de la Actividad Física y del Deporte		
Rama de Conocimiento:	Ciencias Sociales y Jurídicas		
Facultad/Escuela:	Educación y Humanidades		
Asignatura:	Fundamentos e Iniciación Deportiva de los Deportes de Adversario y su Didáctica		
Tipo:	Obligatoria	Créditos ECTS:	6
Curso:	2	Código:	7529
Periodo docente:	Cuarto semestre		
Materia:	Fundamentos e Iniciación Deportiva		
Módulo:	El Deporte y las Prácticas Físico-Deportivas		
Tipo de enseñanza:	Presencial		
Idioma:	Castellano		
Total de horas de dedicación del alumno:	150		

Equipo Docente	Correo Electrónico
Iñaki Quintana García-Milla	i.quintana.prof@ufv.es
Antonio Jesús Noblejas Fernández-Pacheco	
María Merino Fernández	m.merino.prof@ufv.es

DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA

Esta asignatura consta de dos bloques: Deportes de combate y Deportes de pala y raqueta:
 - En Deportes de combate veremos el judo y el jiu-jitsu. El judo como deporte olímpico y el jiu-jitsu como el antecesor del mismo, y como defensa personal. Se llevará a cabo un recorrido por la historia, para poder entender el punto en el que nos encontramos. Veremos la relación entre los diferentes deportes de combate. Se llevará a cabo la enseñanza de las técnicas fundamentales, así como los fundamentos de su enseñanza.

- En la parte de Deportes de pala y raqueta se incluirán el tenis y el pádel. Esta parte de la asignatura abarcará los conocimientos necesarios para que el alumno pueda enseñar las acciones técnico-tácticas básicas de la iniciación a ambos deportes, pueda detectar errores en dichas acciones y corregirlos, así como elaborar sesiones y propuestas metodológicas básicas para trabajar estos aspectos técnico-tácticos de iniciación.

Asignatura inscrita en el Módulo de "El deporte y las prácticas físico-deportivas", con un total de 30 créditos ECTS. En esta asignatura se trata de conocer la técnica básica y la didáctica de cuatro deportes de adversario de carácter individual como son el Judo y el Jiu-Jitsu (deportes de combate), y el Tenis y el Pádel (deportes de pala y raqueta).

Para ello, el alumno debe poner todos los medios a su alcance para dominar sus técnicas, interiorizarlas, desarrollar un espíritu crítico y reflexivo hacia las prácticas físico - deportivas.

Diferenciar entre la enseñanza a niños y adultos.

El alumno UFV deberá ser muy consciente del poder educativo del deporte, pero también del daño que puede ocasionar cuando es un deporte en el que el proceso no importa, sino los resultados, y en el que no haya un compromiso o la excelencia, la rigurosidad y la búsqueda de la calidad profesional. Un deporte irresponsable (o unas prácticas irresponsables) suelen llevar daños físicos, estructurales, fisiológicos y psicológicos. Una actividad responsable es garantía de una mejora de la calidad de vida del sujeto y de su educación integral.

En el marco de los deportes de combate, se enseñarán las técnicas básicas, para así poder dotar a los alumnos de unos conocimientos básicos de estos deportes, y sus adaptaciones a las diferentes poblaciones, como son los niños, los adultos, diferencias entre hombres y mujeres (su implicación en defensa personal).

En el campo de los deportes de raqueta, se explicarán las diferentes metodologías de enseñanza, se desarrollarán los aspectos técnico-tácticos de iniciación y sus propuestas de aprendizaje, además de abordar los criterios de elaboración de sesiones y programaciones básicas para el aprendizaje de estos aspectos.

Por último, los alumnos también analizarán las diferentes etapas de la enseñanza para así poder llevar a cabo una progresión lógica y pedagógica de estos deportes, e implicaciones psicológicas de estos deportes como las variables psicológicas implicadas en el rendimiento deportivo.

OBJETIVO

Conocer los aspectos técnicos y tácticos de iniciación en Judo, Jiu-Jitsu, Tenis y Pádel, así como los criterios para la elaboración de sesiones básicas en dichos deportes.

CONTENIDOS

JUDO Y JIU-JITSU

- Tema 1.- Historia y competición
- Tema 2.- Fundamentos
- Tema 3.- Legislación
- Tema 4.- Técnicas de proyecciones y derribos
- Tema 5.- Técnicas de suelo
- Tema 6.- Técnicas de atemis
- Tema 7.- Técnicas de bloqueo
- Tema 8.- Técnicas de controles
- Tema 9.- Juegos en la enseñanza y el entrenamiento

TENIS Y PÁDEL

- Bloque 1. Generalidades.
- Bloque 2. Iniciación técnico-táctica en Tenis: - Iniciación técnica. - Iniciación táctica.
- Bloque 3. Iniciación técnico-táctica en Pádel: - Iniciación técnica. - Iniciación táctica.
- Bloque 4. Enseñanza del tenis y pádel en iniciación.

JUDO Y JIU-JITSU

- Tema 1.- Historia y competición
 - Historia y Evolución del Judo
 - Historia y Evolución del Jiu-Jitsu
 - Judo y olimpismo
 - Reglamento y competición
 - Grados / cinturones

Tema 2.- Fundamentos

- Pie
- Suelo

Tema 3.- Legislación

- Defensa legítima
- Violencia

Tema 4.- Técnicas de proyecciones y derribos

- Técnicas de pierna (formas de llegar, combinaciones, etc.)
- Técnicas de cadera (formas de llegar, combinaciones, etc.)
- Técnicas de brazo (formas de llegar, combinaciones, etc.)
- Técnicas de sacrificio (formas de llegar, combinaciones, etc.)
- Otras

Tema 5.- Técnicas de suelo

- Inmovilizaciones (fundamentales, variantes , formas de llegar y salidas)
- Luxaciones (fundamentales, variantes , formas de llegar y salidas)
- Estrangulaciones (fundamentales, variantes , formas de llegar y salidas)

Tema 6.- Técnicas de atemis

- Puño (fundamentales, encadenamientos y defensas)
- Codo (fundamentales, encadenamientos y defensas)
- Mano (fundamentales, encadenamientos y defensas)
- Pierna (fundamentales, encadenamientos y defensas)

Tema 7.- Técnicas de bloqueo

- Con brazo
- Con pierna

Tema 8.- Técnicas de controles

Tema 9.- Juegos en la enseñanza y el entrenamiento

TENIS Y PADEL

Bloque 1. GENERALIDADES:

1. Historia del Tenis
2. Reglamento básico y materiales en tenis y pádel.
3. Familiarización con el medio, el implemento y la pelota.
4. Concepto de Play & Stay
4. Golpeos: tipos, fases, efectos.

Bloque 2. INICIACIÓN TÉCNICO-TÁCTICA EN MINITENIS:

1. Iniciación técnica:
 - Derecha.
 - Revés: Revés a una mano. Revés a dos manos.
 - Saque.
 - Voleas de derecha y de revés.
 - Remate.

Bloque 2. INICIACIÓN TÉCNICO-TÁCTICA EN PÁDEL:

1. Iniciación técnica:
 - Derecha.
 - Revés.
 - Voleas de derecha y de revés.
 - Remate y bandeja.
 - Paredes.
2. Iniciación táctica:
 - Situaciones tácticas básicas.
 - Fundamentos de la táctica en pádel.

Bloque 4. ENSEÑANZA DEL TENIS Y PÁDEL EN INICIACIÓN:

1. Metodologías de enseñanza.
2. Estructuración y organización de sesiones de tenis y pádel en iniciación.

JUDO Y JIU-JITSU

Tema 1.- Historia y competición

- Historia y Evolución del Judo
- Historia y Evolución del Jiu-Jitsu
- Judo y olimpismo
- Reglamento y competición
- Grados / cinturones

Tema 2.- Fundamentos

- Pie
- Suelo

Tema 3.- Legislación

- Defensa legítima
- Violencia

Tema 4.- Técnicas de proyecciones y derribos

- Técnicas de pierna (formas de llegar, combinaciones, etc.)
- Técnicas de cadera (formas de llegar, combinaciones, etc.)
- Técnicas de brazo (formas de llegar, combinaciones, etc.)
- Técnicas de sacrificio (formas de llegar, combinaciones, etc.)
- Otras

Tema 5.- Técnicas de suelo

- Inmovilizaciones (fundamentales, variantes , formas de llegar y salidas)
- Luxaciones (fundamentales, variantes , formas de llegar y salidas)
- Estrangulaciones (fundamentales, variantes , formas de llegar y salidas)

Tema 6.- Técnicas de atemis

- Puño (fundamentales, encadenamientos y defensas)
- Codo (fundamentales, encadenamientos y defensas)
- Mano (fundamentales, encadenamientos y defensas)
- Pierna (fundamentales, encadenamientos y defensas)

Tema 7.- Técnicas de bloqueo

- Con brazo
- Con pierna

Tema 8.- Técnicas de controles

Tema 9.- Juegos en la enseñanza y el entrenamiento

TENIS Y PADEL

Bloque 1. GENERALIDADES:

1. Historia del Tenis
2. Reglamento básico y materiales en tenis y pádel.
3. Familiarización con el medio, el implemento y la pelota.
4. Concepto de Play & Stay
4. Golpeos: tipos, fases, efectos.

Bloque 2. INICIACIÓN TÉCNICO-TÁCTICA EN MINITENIS:

1. Iniciación técnica:
 - Derecha.
 - Revés: Revés a una mano. Revés a dos manos.
 - Saque.
 - Voleas de derecha y de revés.
 - Remate.

Bloque 2. INICIACIÓN TÉCNICO-TÁCTICA EN PÁDEL:

1. Iniciación técnica:
 - Derecha.
 - Revés.
 - Voleas de derecha y de revés.
 - Remate y bandeja.
 - Paredes.
2. Iniciación táctica:
 - Situaciones tácticas básicas.
 - Fundamentos de la táctica en pádel.

Bloque 4. ENSEÑANZA DEL TENIS Y PÁDEL EN INICIACIÓN:

1. Metodologías de enseñanza.
2. Estructuración y organización de sesiones de tenis y pádel en iniciación.

ACTIVIDADES FORMATIVAS

- Clases expositivas.
- Role-playing.
- Análisis de intervenciones didácticas.
- Participación abierta y dialogada.
- Presentación de trabajos.
- Tutorías individuales y/o grupales.
- Talleres/Charlas/Mesas redondas.

Se desarrollarán clases teóricas y prácticas. El grueso de la asignatura será trabajo práctico, desde el cual se afianzarán los conocimientos teórico-prácticos.

Se utilizarán diferentes metodologías, de tal modo que se ofrezca a los alumnos un amplio abanico de

oportunidades de aprendizaje, y que experimente cada una de ellas.
 Los alumnos realizarán investigaciones de temas monográficos, observarán vídeos, películas y documentales con la finalidad de reflexionar y analizar diferentes aspectos del deporte.
 Igualmente se utilizará la grabación del compañero de un gesto deportivo determinado con la finalidad de analizar posibles errores.

Se desarrollarán clases teóricas y prácticas. El grueso de la asignatura será trabajo práctico, desde el cual se afianzarán los conocimientos teórico-prácticos.
 Se utilizarán diferentes metodologías, de tal modo que se ofrezca a los alumnos un amplio abanico de oportunidades de aprendizaje, y que experimente cada una de ellas.
 Los alumnos realizarán investigaciones de temas monográficos, observarán vídeos, películas y documentales con la finalidad de reflexionar y analizar diferentes aspectos del deporte.
 Igualmente se utilizará la grabación del compañero de un gesto deportivo determinado con la finalidad de analizar posibles errores.

DISTRIBUCIÓN DE LOS TIEMPOS DE TRABAJO

ACTIVIDAD PRESENCIAL	TRABAJO AUTÓNOMO/ACTIVIDAD NO PRESENCIAL
60 horas	90 horas
Clases expositivas 48h Seminarios teórico-prácticos, talleres, conferencias: trabajo en pequeños grupos con el fin de profundizar en los contenidos de la asignatura, tutorías individuales y grupales. 8h Evaluación 4h	Trabajos individuales y/o en grupo. 40h Preparación y estudio de la asignatura (teórico y práctico) 45h Actividades formativas (eventos deportivos, búsquedas bibliográficas, charlas, etc.) 5h

COMPETENCIAS

Competencias básicas

Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio

Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio

Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética

Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado

Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía

Competencias generales

Conocer y comprender el objeto de estudio de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad, en sus diferentes contextos, escolar, deportivo, recreativo o deporte para todos.

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

Desarrollar un pensamiento analítico, sintético, reflexivo, creativo, crítico, teórico y práctico.

Conocer y actuar dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional.

Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y funcionalidad del cuerpo, así como sobre los aspectos psicológicos y sociales del ser humano.

Conocer y comprender los fundamentos del deporte.

Competencias específicas

Conocer los medios o instrumentos que facilitan la consecución de los objetivos planteados por el entrenador/a.

Conocer y aplicar convenientemente los criterios para el entrenamiento de niños, adolescentes y jóvenes.

Conocer los principios teóricos del entrenamiento y su aplicación práctica.

Fomentar el juego limpio y la solidaridad, utilizando el ámbito deportivo como medio de transformación social.

Manejar y mostrar actitud de apertura e interés hacia nuevos métodos, instrumentos y herramientas de ayuda al control y mejora del entrenamiento y la competición.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Aplicar razonadamente la reglamentación deportiva existente durante la práctica de Judo, Jiu-Jitsu, Tenis o Pádel.

Realizar búsquedas de información sistemáticas con el fin de actualizar y reciclar conocimientos.

Describir de forma básica los elementos técnicos y tácticos en los niveles de iniciación del Judo, el Jiu-Jitsu, el Tenis y el Pádel.

Analizar y corregir de forma general los elementos técnicos básicos y las situaciones tácticas propias de los niveles de iniciación en estos deportes.

Utilizar las herramientas y metodologías disponibles para facilitar el aprendizaje y entrenamiento de estos deportes en niños, adolescentes y jóvenes.

Reconocer y describir de forma clara las conductas correctas e incorrectas durante la práctica deportiva.

SISTEMA DE EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

EVALUACIÓN CONTINUA

- Exámenes teóricos y prácticos: 60% de la nota de la asignatura.
- Participación en clase y trabajos: 40% de la nota de la asignatura.

EVALUACIÓN NO CONTINUA

- Exámenes teóricos y prácticos: 60% de la nota de la asignatura.
- Trabajos: 40% de la nota de la asignatura.

Para superar la asignatura de deportes de adversario, el alumno deberá aprobar los dos bloques en los que se divide la asignatura. En caso de no superar alguno de los bloques, irá a la convocatoria extraordinaria con la parte no superada.

En el caso de persistir el suspenso en la convocatoria extraordinaria, se repetirá la asignatura con los dos bloques completos, no guardándose ninguna nota de ningún apartado.

JUDO Y JIU-JITSU:

- 1.-EVALUACIÓN CONTINUA: Asistir por lo menos al 80% de las clases y tener todos los apartados aprobados.
Participación activa en las clases---10% (se llevará a cabo una economía de fichas con puntos)
Trabajos y actividades prácticas---30% (dos trabajos, cada uno vale un 15% y será obligatorio aprobar los dos)
Examen práctico--- 40%
Examen teórico---20%

Para aprobar este bloque se tendrá que aprobar los apartados de exámenes (un 5 en el práctico y un 5 en el teórico) y trabajos (un 5 en cada uno), en el caso de no superar un apartado, se acudirá a la convocatoria extraordinaria con ese apartado.

2.- EVALUACIÓN NO CONTINUA: todos aquellos que no hayan asistido a clase por lo menos al 80%.

Examen práctico--- 40%

Examen teórico--- 20%

Trabajos y actividades prácticas--- 30%

Para aprobar este bloque (judo y Jiu-jitsu) se tendrá que superar cada examen, es decir un mínimo de 5 en cada uno y un mínimo de 5 en cada uno de los trabajos.

TENIS Y PÁDEL:

1. EVALUACIÓN CONTINUA

- Examen teórico: 20%

- Exámenes prácticos: 40%.

- Asistencia y participación: 10%

- Trabajos propuestos: 30%

Para superar el bloque de pádel y tenis es obligatorio aprobar cada uno de los exámenes (como mínimo un 5 en el teórico y un 5 en el práctico) y cada uno de los trabajos propuestos.

2. EVALUACIÓN NO CONTINUA

- Examen teórico: 30%

- Exámenes prácticos: 40%.

- Trabajo propuesto: 20%

Para aprobar este bloque (pádel y tenis) es obligatorio aprobar con un mínimo de 5 el examen teórico, el práctico y cada uno de los trabajos propuestos.

*Los trabajos deben presentarse de acuerdo a las normas de realización de trabajos de CAFyD UFV. De lo contrario será motivo de suspenso

Las faltas se justificarán por los siguientes motivos: INGRESO MÉDICO, CITACIÓN JUDICIAL Y MUERTE FAMILIAR.

EVALUACIÓN EXTRAORDINARIA

El alumno tendrá que presentarse a aquellas partes no superadas, guardándose la nota de los apartados aprobados.

PARA APROBAR LA ASIGNATURA SERÁ NECESARIO APROBAR LOS DOS BLOQUES: TENIS Y PÁDEL + JUDO Y JIU-JITSU, en el caso de que sólo quede un deporte suspenso en la convocatoria extraordinaria se repetirá la asignatura con TODO, es decir exámenes y trabajos de ambos bloques.

BIBLIOGRAFÍA Y OTROS RECURSOS

Básica

-Ghetti, R. (2000). Lecciones de Judo. Editorial de Vecchi.

-Kano, J. (1987), 2ªed. Kodokan Judo. Ed. Kodansha Internacional, Tokyo New-York.

-Crespo M, Reid M. Entrenamiento de tenistas iniciantes e intermedios. Manual del programa de formación de entrenadores de la ITF. London: International Tennis Federation, ITF Ltd; 2009.

-International Tennis Federation. Manual de Play Tennis: International Tennis Federation; 2010.

- Ortega Fernández, R. (1980). "Bases en judo". Gráficas Salvador.

- Rodríguez Dabauza, P. "Ju jitsu"

- VV.AA. "Judo. Juegos para la mejora del aprendizaje de las técnicas"

-Taira, S.; Herguedas, J.; Román, F.I. (1992). Judo (I). Comité Olímpico Español.

-Sanz Rivas D. El tenis en la escuela. 1 ed. Madrid: Paidotribo; 2004.

- Castellote M. Pádel: atlas ilustrado. 1 ed: Susaeta; 2011.
- Di Marino, S. Ghetti, R. (2000). "Lecciones de Karate". Editorial de Vecchi
- Santos Nalda, J. "Judo infantil". Educación integral
- Villamón, V. "Introducción al judo"

Complementaria

- Mirallas, J.A. (1995). Bases didácticas del Judo.
- Mifune, K. (2004). The canon of judo: classic teachings on principles and techniques. Kodansha E.
- Crespo M, Granitto G, Miley D. Trabajando con jóvenes tenistas. 1 ed. London: International Tennis Federation, ITF Ltd; 2002.
- Comité Español de Árbitros de Tenis. Reglas del Tenis 2009. 2009.
- Crespo M.: MiguelCrespo.net.; Available from: <http://www.miguelcrespo.net/>.
- International Tennis Federation. Web del Departamento de Desarrollo y Formación de la Federación Internacional de Tenis. London: International Tennis Federation,; [cited 2012]; Available from: <http://itftennis.com/coaching>.