



PROGRAMAS DE ASIGNATURAS

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEL DEPORTE (INEF)

NOMBRE DE LA ASIGNATURA: Deportes alternativos

CRÉDITOS: 4

CURSO EN EL QUE SE IMPARTE: 4º

CARÁCTER DE LA ASIGNATURA (TR., OBL., OP., L.E.): Optativa

PRESENTACIÓN DE LA ASIGNATURA:

Los Juegos y Deportes Alternativos, están planteados con la idea de ofrecer nuevas alternativas dentro del movimiento del juego y del deporte, que haga posible una renovación constante, que se adapte mejor a los intereses y demanda de la sociedad actual.

OBJETIVOS GENERALES DE LA ASIGNATURA:

- Búsqueda y diseño de nuevos materiales
- Recuperación y estudio de juegos antiguos.
- Dar a conocer, juegos y deportes de todo el mundo.
- Incorporación de nuevas actividades dentro de los programas deportivos escolares y recreativos
- Utilización de espacios alternativos, tanto urbanos como rurales para uso deportivo.

DISTRIBUCIÓN DE LOS CONTENIDOS EN BLOQUES DIDÁCTICOS SEÑALANDO (usar solo los apartados necesarios del formulario):

BLOQUE 1

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Buscar actividades que no necesiten instalaciones convencionales, aprovechando siempre que se pueda, los espacios al aire libre, tanto en núcleos urbanos como rurales.
- Recuperar juegos antiguos, de gran tradición y con posibilidades de gran desarrollo en nuestro país.
- Conocer las técnicas básica de los deportes seleccionados, así como sus reglas de juego.
- Taller de construcción de juegos, donde el alumno aprenda a manejar distintas herramientas y materiales como la madera, el aluminio, el plástico, etc.

DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS

Tema 1. La cometa: reseña histórica. El vuelo de la cometa. Principio aerodinámico de Bernoulli. Normas generales para el vuelo de las cometas. Estructura de una cometa: el armazón, la superficie alar, las bridas, la quilla, cuerdas y mandos de control, la cola, la bobina o devanadera. Tipos de cometas: cometas de un solo mando, cometas de doble mando, cometas con estructura rígida, cometas planas, cometas angulares, cometas de caja, cometas mixtas, cometas sin estructura rígida.

Tema 2. Elementos técnicos de la cometa: elección del lugar, forma de elevar la cometa, técnicas de vuelo: vuelo de altura y vuelos acrobáticos (evoluciones a derecha e izquierda, picados, giros o vueltas completas, aterrizajes).



Tema 3. Juegos con cometas: el espantapájaros, cometas bailarinas, carreras acuáticas, tren de cometas, cometas fantasmas, guerra de cometas, acrobacias, precisión.

Tema 4. Taller de construcción: construir una cometa, sencilla, de superficie plana y de un sólo mando, utilizando materiales como el papel, bolsas de plástico, caña para el armazón o listones de madera de haya o de pino.

Tema 5. El disco volador: reseña histórica. Principios aerodinámicos. Características del material: tipos de disco. Elementos técnicos: formas de coger el disco: presas o agarres de revés, presas o agarres del lado derecho, formas de recibir el disco.

Tema 6. el disco volador, modalidades de juego: a) Lanzamiento a distancia, b) lanzar, correr y coger, c) Precisión, d) Disco golf, e) Doble disco, f) Guts, g) Ultimate.

Tema 7. Taller de construcción: construir un disco de trapo, utilizando materiales sencillos como telas, abalorios y agujas para coser.

Tema 8. El boomerang: reseña histórica. Campo de juego y material, normas de seguridad, características del boomerang. El vuelo del boomerang: principios aerodinámicos. Tipos de boomerang: boomerang clásico, boomerang tipo omega, boomerang MTA, boomerang mini, boomerang de tres alas, boomerang de cuatro alas, otros modelos.

Tema 9. Elementos técnicos: el lanzamiento, formas de coger el boomerang, inclinación del boomerang en el momento de lanzar, formas de calcular la altura del lanzamiento, recepción del boomerang, formas de corregir los lanzamientos. Modalidades y reglas de juego.

Tema 10. Taller de construcción: construir un boomerang, utilizando madera de contrachapado de 7 mm., limas y escofinas, lápices de colores y barniz incoloro.

BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE 1

- Backes, W. (1990). Cometas, Barcelona. CEAC.
- Boulanger, L. (1978). Juegos de playa. Barcelona: Vilamala.
- Federici, A. Valentín, M. (1989). Frisbee, dal gioco allo sport. Roma: mediterranee.
- Finningang, D. (1992). The complete juggler. Butterfingers.
- Grufeld, F. (1978). Juegos de todo el mundo, Madrid: Edilan.
- Hernández, M. (1997). Juegos y Deportes alternativos., Madrid: Ministerio de Educación y cultura.
- Hernández, M. (1999). Juegos de pala y raqueta, Madrid: Ministerio de Educación y cultura.
- Horowitz, J. Bloom, B. (1983). Frisbee, more than a game of catch. New York: Leisure Press.
- Lang Neil, C. (1990). Trucos y entretenimientos de salón, Madrid: Frakson.
- Orlik, T. (1990). Lib res para cooperar, libres para crear, Madrid: Paidotribo.
- Ruhe, B. Y Darnell, E. (1990). Boomerang, Sevilla: Progensa.
- Ruiz alonso, G. (1991). Juegos y Deportes alternativos, Lérida: Agonos.
- Virosta, A. (1993). Iniciación al disco volador, Madrid: Gimnos.
- Grelon, B. Y Laurent, O. (1986). Las cometas, Guía completa para construirlas y manejarlas, Barcelona: De Vecchi.

BLOQUE 2

OBJETIVOS ESPECÍFICOS



- Conocer las habilidades básicas de los juegos malabares: pelotas malabares, mazas, aros, palos del diablo, diábolo, cariocas y zancos.
- Conocer la aplicación de los juegos malabares en las clases de Educación Física.
- Conocer la aplicación de los juegos malabares en el campo recreativo.

DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS

Tema 11. Juegos malabares: reseña histórica. Juegos con pelotas pequeñas: manejo de una y dos pelotas, manejos de tres pelotas, variantes con tres pelotas. Cariocas: evoluciones y variantes. Los palos del diablo: medios giros, giros completos, habilidades avanzadas.

Tema 12. Juegos malabares con mazas: juegos con una maza, con dos mazas y con tres mazas, variantes y habilidades avanzadas. Juegos con aros: con dos y con tres aros, habilidades avanzadas y variantes. El diábolo: variantes y habilidades avanzadas.

Tema 13. Taller de construcción: construir unas pelotas malabares, unos palos del diablo,

Tema 14. Taller de construcción: construir unas cariocas y unas mazas.

Tema 15. Los zancos: reseña histórica. Utilización de los zancos en el campo educativo, en el campo recreativo y en el campo profesional. Tipos de zancos: zancos de mano y zancos de pie. Partes de un zanco: los palos o tubos, la plataforma, la base de apoyo, las correas o sistemas de sujeción, las protecciones.

Tema 16. Elementos técnicos: colocarse los zancos, ponerse en pie, primeros pasos, habilidades básicas, habilidades avanzadas, caídas. Juegos con zancos: jugar al corro, danzas y bailes con zancos, malabarismos, formar grupos estables para pasacalles, participar en fiestas locales, etc.

Tema 17. Taller de construcción: construir unos zancos de pie, utilizando como materiales, tubos de aluminio, madera de haya, bases de goma.

BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE 2

BLOQUE 3

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conocer los nuevos deportes y su aplicación en el campo de la Educación Física.
- Profundizar en sus habilidades básicas.
- Iniciación a la táctica de cada uno de los deportes.

DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE 3):

Tema 18. El Kin ball. Origen del Juego. Reglas de juego: el balón, el terreno de juego, duración del encuentro, el lanzamiento, la recepción. Juegos de iniciación, juegos de familiarización: el péndulo, salvar la bola, el pañuelo, balón prisionero, la caza de la araña.

Tema 19. El kin ball, elementos técnicos y tácticos: la recepción, posición básica, recepción de balones altos, recepción de balones bajos, recepción de balones tensos. El saque, posición de trípode, saque a dos manos, saque tipo béisbol, saque a una mano. El ataque: orden de los lanzadores, estrategias de lanzamiento, estrategias avanzadas. La defensa: formación en cuadrado defensivo, parejas defensivas, el bloqueo defensivo, defensa en banda.

Tema 20. El Balon Korf. Origen del juego. Reglas de juego: campo de juego, postes y canastas, el balón, los jugadores, duración de un partido, el tanteo, el cambio de ataque a defensa, el tiro libre y el penalty.

Tema 21. El balón Korf, elementos técnicos y tácticos: el pase y la recepción, el lanzamiento a canasta, la defensa. Juegos de aplicación: monokorfbal, korfbal a una zona, korfbal a tres zonas



Tema 22. El Lacrosse: origen del juego, reglas de juego: el bastón, la indumentaria y protección, la pelota y el terreno de juego, el tiempo de juego, reglas generales.

Tema 23. El Lacrosse, elementos técnicos y tácticos: forma de coger el bastón, movimiento de crosse, lanzamientos por encima de la cabeza, lanzamientos por debajo, formas de recibir la pelota con el bastón. Elementos tácticos: equipo en defensa y equipo en ataque, estrategias básicas de juego.

BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE 3

Vennm, T. (1994). American Indian Lacrosse. Londres: Smithsonian

Hernández, M. (2004). Apuntes del curso de animador de Deporte para Todos.

Martínez, M. (Educación del ocio y el tiempo libre con actividades físicas alternativas, Madrid: E. Sanz.

Virosta, A. (1994). Deportes alternativos en el ámbito de la educación física.

Blázquez, D. (1981). Iniciación a los deportes de equipo, Barcelona: Martínez Roca.

TIPO DE EVALUACIÓN

Evaluación continua.

Nº Y TIPO DE EXÁMENES PARCIALES

Número: 10

Tipo: Examen práctico

Contenidos: Un examen parcial por cada unidad temática

Condiciones realización: prueba individual

Condiciones para liberar contenidos: superar las pruebas prácticas

Fechas aproximadas: Examen después de cada unidad temática.

Contenidos: Al ser una asignatura práctica, el examen consistirá en superar todas las unidades temáticas pendientes del programa

SISTEMA DE CALIFICACIÓN:

Los alumnos deben superar al menos el 80 % de las pruebas prácticas

BIBLIOGRAFÍA GENERAL

Backes, W. (1990). Cometas, Barcelona. CEAC.

Boulangur, L. (1978). Juegos de playa. Barcelona: Vilamala.

Federici, A. Valentín, M. (1989). Frisbee, dal gioco allo sport. Roma: mediterranea.

Finningang, D. (1992). The complete juggler. Butterfingers.

Grufeld, F. (1978). Juegos de todo el mundo, Madrid: Edilan.

Hernández, M. (1997). Juegos y Deportes alternativos., Madrid: Ministerio de Educación y cultura.

Hernández, M. (1999). Juegos de pala y raqueta, Madrid: Ministerio de Educación y cultura.

Horowitz, J. Bloom, B. (1983). Frisbee, more than a game of catch. New York: Leisure Press.

Lang Neil, C. (1990). Trucos y entretenimientos de salón, Madrid: Frakson.

Orlik, T. (1990). Lib res para cooperar, libres para crear, Madrid: Paidotribo.

Ruhe, B. Y Darnell, E. (1990). Boomerang, Sevilla: Progenia.

Ruiz alonso, G. (1991). Juegos y Deportes alternativos, Lérída: Agonos.



Virosta, A. (1993). Iniciación al disco volador, Madrid: Gimnos.

Vennnm, T. (1994). American Indian Lacrosse. Londres: Smithsonian

Hernández, M. (2004). Apuntes del curso de animador de Deporte para Todos.

Grelon, B. Y Laurent, O. (1986). Las cometas, Guía completa para construirlas y manejarlas, Barcelona:
De
Vechi.