

DATOS GENERALES DE LA ASIGNATURA

ASIGNATURA: Fundamentos de los Deportes II

PLAN DE ESTUDIOS: Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (PGR-CAFD)

GRUPO: 2324-M2.2

CENTRO: Facultad de Ciencias de la Salud

CARÁCTER DE LA ASIGNATURA: Obligatorio

ECTS: 6,0

CURSO: 1º

SEMESTRE: 1º Semestre

IDIOMA EN QUE SE IMPARTE:

Castellano, excepto las asignaturas de idiomas que se impartirán en el idioma correspondiente

DATOS DEL PROFESOR

NOMBRE Y APELLIDOS: SERGIO RIAGUAS SABUGO

EMAIL: sriaguas@uemc.es

TELÉFONO: 983 00 10 00

HORARIO DE TUTORÍAS: Jueves a las 14:00 horas

CV DOCENTE:

Profesor de Judo desde 1982. Entrenador y Director Técnico de los clubs de judo vallisoletanos “Colegio Lourdes”, “Liceo Francés”, “Teresianas”, “Jesuitinas”, “San Viator” y “La Enseñanza”.

Entrenador de judokas campeones de España en todas las categorías integrados en Selecciones Nacionales.

Entrenador en Campeonatos del Mundo, Campeonatos de Europa y Juegos del Mediterráneo desde 1992 hasta la actualidad.

Profesor de cursos realizados en el extranjero a través de **convenios** entre la Federación Española de Judo y el Consejo Superior de Deporte.

Actualmente, profesor en el Grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte en la UEMC de la asignatura de JUDO (Fundamentos de los Deportes II), desde el 2010.

CV PROFESIONAL:

Cinturón Negro 7º Dan. Licenciado en Filosofía y Letras. Maestro Nacional de Judo. Árbitro Nacional de Judo. Actual Coordinador y Entrenador de los Equipos Nacionales, ex Seleccionador Nacional Absoluto, Sub-23, Junior y Cadete, durante 29 años.

Juez-Árbitro en los Juegos Olímpicos de Barcelona 92.

Medalla de Bronce y de Plata al Mérito Deportivo (1991 y 1996) de la Federación Española de Judo. Premio “Relevo” de la Junta de Castilla y León del 2001 al 2013. Premio “Castilla y León Olímpica” en 2008, 2010, 2011 y 2013. Premio “Valladolid, Ciudad Deportiva” al mejor entrenador en 2010 del Ayuntamiento de Valladolid. Premio “Excelencia Deportiva” en 2015 y 2016 de la Junta de Castilla y León. Ex-miembro de la Asamblea Nacional y de la Comisión Delegada de la Federación Española de Judo. Ex-Presidente de la Federación Vallisoletana de Judo.

DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

DESCRIPTOR DE LA ASIGNATURA:

La asignatura Fundamentos de los Deportes II forma parte de las materias obligatorias del plan de estudios del Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. En ella, el alumno aprenderá los principios generales de judo y el rugby, así como los factores vinculados a la iniciación deportiva, tácticos y reglamentarios. La asignatura de Judo es la única asignatura del Plan de Estudios que aborda la lucha en el contexto de la enseñanza deportiva, mientras que el rugby se incluye dentro del aprendizaje y conocimiento de los deportes colectivos, de contacto y de balón.

Después de cursar la asignatura, el alumno tendrá las competencias necesarias para poder enseñar judo y rugby dentro del ámbito de la iniciación deportiva. Por tanto, el alumno contará con las herramientas necesarias para desarrollar actividades de iniciación deportiva en instituciones públicas y/o privadas, dentro de los parámetros marcados por la Real Federación Española, la Unión Europea y la Federación Internacional de Judo, así como de las instituciones reguladoras de la práctica del rugby. Para cursar la asignatura es necesario un nivel intermedio de condición física.

CONTENIDOS DE LA ASIGNATURA:

1. **Bloque 1** : Introducción a la asignatura. Aproximación conceptual y terminológica. Origen y desarrollo del Judo.
 1. Tema 1 : Normas e Introducción. Principios básicos.
2. **Bloque 2** : Fundamentos y Técnicas Básicas. Fundamentos motrices del Judo. Aspectos actitudinales de la participación en el Judo. El judo como recurso didáctico en iniciación. Fundamentos motrices y técnicas en pie y en suelo.
 1. Tema 2-7 : El desarrollo de una clase de judo: estructura y contenidos.
3. **Bloque 3** : Fundamentos y Técnicas Avanzadas.
 1. Tema 8-13 : El desarrollo de una clase de judo: estructura y contenidos.

OBSERVACIONES CONTENIDO DE LA ASIGNATURA:

A continuación, se detallan los contenidos de cada uno de los temas a desarrollar en la asignatura:

TEMA 1. Normas e Introducción. Principios Básicos

TEMA 2. El desarrollo de una clase de judo: estructura y contenidos.

-Fundamentos (Kihon):

-Tori y Uke -El saludo (Rei) -Las caídas (Ukemi) -El agarre (Kumi Kata)

-Técnicas de judo pie (Tachi-Waza):

-O Goshi (Koshi-Waza) -O Soto Gari (Ashi-Waza)

-Técnicas de judo suelo (Ne-Waza):

Bases de las Inmovilizaciones (Osae-Waza)

-Hon Kesa Gatame (Osae-Waza)

TEMA 3. El desarrollo de una clase de judo: estructura y contenidos.

-Fundamentos (Kihon):

-La postura (Shisei) -Los desplazamientos (Shintai y Tai-Sabaki)

-Fases de la técnica: - Kuzushi -Tsukuri - Kake

-Técnicas de judo pie (Tachi-Waza) :

-Seoi Nage (Te-Waza)

-Técnicas de judo suelo (Ne-Waza):

-Tate Shio Gatame (Osae-Waza)

TEMA 4. El desarrollo de una clase de judo: estructura y contenidos.

- El Arbitraje actual.
- Titulaciones y Grados.
- Técnicas de judo pie (Tachi-Waza):
 - O Uchi Gari (Ashi-Waza)
- Técnicas de judo suelo (Ne-Waza):
 - Yoko Shio Gatame (Osae-Waza)

TEMA 5. El desarrollo de una clase de judo: estructura y contenidos.

- El Arbitraje actual.
- Técnicas de judo pie (Tachi-Waza):
 - Tai Otoshi (Te-Waza)
- Técnicas de judo suelo (Ne-Waza):
 - Bases de las Estrangulaciones (Shime-Waza):
 - Hadaka-Jime

TEMA 6. El desarrollo de una clase de judo: estructura y contenidos.

- Fundamentos (Kihon): Formas de entrenamiento técnico:
 - Uchi Komi -Nage Komi -Randori -Shiai
- Técnicas de judo pie (Tachi-Waza) :
 - Koshi Guruma (Koshi-Waza) -De Ashi Harai (Ashi-Waza)
- Técnicas de judo suelo (Ne-Waza):
 - Kani Shio Gatame (Osae-Waza)

TEMA 7. El desarrollo de una clase de judo: estructura y contenidos.

- Técnicas de judo pie (Tachi-Waza):
 - Uki Goshi (Koshi-Waza) -Tsuru Goshi (Koshi-Waza)
- Técnicas de judo suelo (Ne-Waza):
 - Bases de las Luxaciones (Kansetsu-Waza)=
 - Juji Gatame (Kansetsu-Waza)

TEMA 8. El desarrollo de una clase de judo: estructura y contenidos.

- Técnicas de judo pie (Tachi-Waza):
 - Técnicas de sacrificio (Sutemi-Waza):
 - Tomoe Nage (Sutemi-Waza)
- Técnicas de judo suelo (Ne-Waza):
 - Kuzure Kesa Gatame (Osae-Waza)
 - Kata Gatame (Osae-Waza)

Tema 9. El desarrollo de una clase de judo: estructura y contenidos.

- Fundamentos (Kihon):
 - Movimiento especial (Tokui-Waza)
 - Combinaciones (Renraku-Waza)

Continuaciones ó Encadenamientos (Renzoku-Waza)

-Técnicas de judo pie (Tachi-Waza):

-Sasae Tsuru Komi Ashi (Ashi-Waza) Hiza-Guruma (Ashi-Waza)

-Técnicas de judo suelo (Ne-Waza):

Grupo Juji Jime (Shime-Waza)=

-Kata -Gyaku -Nami

Tema 10. El desarrollo de una clase de judo: estructura y contenidos.

-Técnicas de judo pie (Tachi-Waza):

-Ko Soto Gake (Ashi-Waza)

-Técnicas de judo suelo (Ne-Waza):

-Kuzure Kami Shio Gatame (Osae-Waza)

-Okuri Eri Jime (Shime-Waza) -Kata Ha Jime (Shime-Waza)

Tema 11. El desarrollo de una clase de judo: estructura y contenidos.

-Técnicas de judo pie (Tachi-Waza):

-Ko Uchi Gari (Ashi-Waza)

-Técnicas de judo suelo (Ne-Waza):

-Ude Garami (Kansetsu-Waza) -Ude Gatame (Kansetsu-Waza)

Tema 12. El desarrollo de una clase de judo: estructura y contenidos.

-Técnicas de judo pie (Tachi-Waza):

-Harai Goshi (Koshi-Waza)

-Técnicas de judo suelo (Ne-Waza):

-Sankaku Gatame (Osae / Shime / Kansetsu-Waza)

Tema 13. El desarrollo de una clase de judo: estructura y contenidos.

-Técnicas de judo pie (Tachi-Waza):

Técnicas de sacrificio (Sutemi-Waza):

-Tani Otoshi (Sutemi-Waza).

-Técnicas de control (Katame-waza):

-Waki Gatame (Kansetsu-Waza)

RECURSOS DE APRENDIZAJE:

Trabajo realizado en las instalaciones facilitadas por la UEMC (gimnasio de Judo). Así mismo, dispone de vestuarios masculinos y femeninos. Los alumnos realizarán la actividad con judogui (traje de judo) compuesto de una chaqueta y un pantalón de tejido resistente, además de un cinturón que lo sujete

No estarán permitidos relojes, pulseras, anillos y demás elementos que puedan causar algún peligro durante la actividad.

En caso de necesidad se utilizará un aula de la facultad con pantalla y vídeo para proyectar técnicas y competiciones.

COMPETENCIAS Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE A ADQUIRIR POR EL ALUMNO

COMPETENCIAS GENERALES:

- CG04. Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas, y para el aprendizaje autónomo
- CG05. Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional
- CG06. Conocer y actuar dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:

- CE09. Conocer y comprender los fundamentos del deporte
- CE10. Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza-aprendizaje relativos a la actividad física y al deporte, con atención a las características individuales y contextuales de las personas
- CE13. Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales a los diferentes campos de la actividad física y del deporte

RESULTADOS DE APRENDIZAJE:

El alumno será capaz de:

- Analizar y comprender la estructura y lógica interna del rugby y el judo.
- Profundizar en los fundamentos necesarios para programar y desarrollar una correcta iniciación al rugby y al judo.
- Dominar y aplicar la reglamentación y terminología básica del rugby y el judo
- Desarrollar la capacidad de análisis de los fundamentos técnico-tácticos del rugby y el judo.

BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS DE REFERENCIA GENERALES

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA:

- Amador, Álamo, Dopico, Iglesias (2009): FUNDAMENTOS ESTRUCTURALES Y PEDAGOGICOS DEL JUDO. . Obra Social Caja Canarias. ISBN: 978-84-92777-08-2
- Tadao Otaki y Donn F.Draeger (1983): JUDO FORMAL TECHNIQUES. Tuttle Publishing. ISBN: 978-0-8048-1676-2
- Des Marwood (2006): JUDO, INICIACION Y PERFECCIONAMIENTO. Editorial Paidotribo. ISBN: 84-8019-180-5
- Neil Adams (1984): LOS AGARRES . Editorial Paidotribo . ISBN: 84-86475-98-7
- Roland Burger (1989): JUDO. Adelef. ISBN: 84-404-3944-X

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA:

- Kano, Jigoro (1986): KODOKAN JUDO . Editorial Eyra. ISBN: 9788531610233
- Kudo, Kazuzo (1983): JUDO EN ACCION . Editorial Fher. ISBN: 9788424316112
- Gaspar, Víctor M (1997): JUDO JUNIOR . Editorial Fher. ISBN: 9788492318605

WEBS DE REFERENCIA:

Web / Descripción

[Federación Española de Judo](http://www.rfejudo.com/)(http://www.rfejudo.com/)

Noticias, campeonatos, estructura federativa, etc.

[Federación Europea](http://www.eujudo.com/)(http://www.eujudo.com/)

Noticias, campeonatos, estructura federativa, etc.

[Federación Internacional](http://www.ijf.org/)(http://www.ijf.org/)

Noticias, campeonatos, estructura federativa, etc.

OTRAS FUENTES DE REFERENCIA:

<http://www.kodokan.org/> (Página oficial del Kodokan)

<http://www.judoinfo.com/> (Información general)

<https://www.fmjudo.es/> (Federación Madrileña)

<https://infovisionmarcial.wixsite.com/revista> (Revista especializada en Artes Marciales)

PLANIFICACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA

METODOLOGÍAS:

MÉTODO DIDÁCTICO:

Se empleará este método didáctico, también denominado expositivo, en todas las clases de la asignatura, menos en los días dedicados a test y exámenes. En este método, el papel del profesor es esencial para que los alumnos adquieran los conocimientos requeridos para aprobar la asignatura

CONSIDERACIONES DE LA PLANIFICACIÓN:

SEMANA 1. Actividades formativas: clase presencial, clase teórica, clase práctica, trabajo en grupo.

TEMA 1. Normas e Introducción. Principios Básicos.

SEMANA 2. Actividades formativas: clase presencial, clase teórica, clase práctica, trabajo en grupo.

TEMA 2. El desarrollo de una clase de judo: estructura y contenidos.

-Fundamentos (Kihon):

Tori y Uke. El saludo (Rei). Las caídas (Ukemi). El agarre (Kumi Kata).

-Técnicas de judo pie (Tachi-Waza):

O Goshi (Koshi-Waza) O Soto Gari (Ashi-Waza)

-Técnicas de judo suelo (Ne-Waza):

Bases de las Inmovilizaciones (Osae-Waza)

Hon Kesa Gatame (Osae-Waza)

SEMANA 3. Actividades formativas: clase presencial, clase teórica, clase práctica, trabajo en grupo.

TEMA 3. El desarrollo de una clase de judo: estructura y contenidos.

-Fundamentos (Kihon):

La postura (Shisei). Los desplazamientos (Shintai y Tai-Sabaki)

Fases de la técnica: Kuzushi, Tsukuri y Kake

-Técnicas de judo pie (Tachi-Waza) :

Seoi Nage (Te-Waza)

-Técnicas de judo suelo (Ne-Waza):

Tate Shio Gatame (Osae-Waza)

SEMANA 4. Actividades formativas: clase presencial, clase teórica, clase práctica, trabajo en grupo.

TEMA 4. El desarrollo de una clase de judo: estructura y contenidos.

-El Arbitraje actual.

-Titulaciones y Grados.

-Técnicas de judo pie (Tachi-Waza):

-O Uchi Gari (Ashi-Waza)

-Técnicas de judo suelo (Ne-Waza):

-Yoko Shio Gatame (Osae-Waza)

SEMANA 5. Actividades formativas: clase presencial, clase teórica, clase práctica, trabajo en grupo.

TEMA 5. El desarrollo de una clase de judo: estructura y contenidos.

- El Arbitraje actual.
- Técnicas de judo pie (Tachi-Waza):
 - Tai Otoshi (Te-Waza)
- Técnicas de judo suelo (Ne-Waza):
 - Bases de las Estrangulaciones (Shime-Waza):
 - Hadaka-Jime

SEMANA 6. Actividades formativas: clase presencial, clase teórica, clase práctica, trabajo en grupo.

TEMA 6. El desarrollo de una clase de judo: estructura y contenidos.

- Fundamentos (Kihon): Formas de entrenamiento técnico:
 - Uchi Komi -Nage Komi -Randori -Shiai
- Técnicas de judo pie (Tachi-Waza) :
 - Koshi Guruma (Koshi-Waza) -De Ashi Harai (Ashi-Waza)
- Técnicas de judo suelo (Ne-Waza):
 - Kani Shio Gatame (Osae-Waza)

SEMANA 7. Actividades formativas: clase presencial, clase teórica, clase práctica, trabajo en grupo.

TEMA 7. El desarrollo de una clase de judo: estructura y contenidos.

- Técnicas de judo pie (Tachi-Waza):
 - Uki Goshi (Koshi-Waza) -Tsuru Goshi (Koshi-Waza)
- Técnicas de judo suelo (Ne-Waza):
 - Bases de las Luxaciones (Kansetsu-Waza)=
 - Juji Gatame (Kansetsu-Waza)

SEMANA 8. Actividades formativas: clase presencial, clase teórica, clase práctica, trabajo en grupo, seminario.

SEMINARIO TUTORIAL GRUPAL. Trabajo de la materia impartida hasta la fecha.

SEMANA 9. Actividades formativas: Evaluación sin calificar

PRUEBA TEÓRICO-PRÁCTICA. TEST DE LOS TEMAS 1 AL 7

SEMANA 10. Actividades formativas: clase presencial, clase teórica, clase práctica, trabajo en grupo.

TEMA 8. El desarrollo de una clase de judo: estructura y contenidos.

- Técnicas de judo pie (Tachi-Waza):
 - Técnicas de sacrificio (Sutemi-Waza):
 - Tomoe Nage (Sutemi-Waza)
- Técnicas de judo suelo (Ne-Waza):
 - Kuzure Kesa Gatame (Osae-Waza)
 - Kata Gatame (Osae-Waza)

SEMANA 11. Actividades formativas: clase presencial, clase teórica, clase práctica, trabajo en grupo.

Tema 9. El desarrollo de una clase de judo: estructura y contenidos.

-Fundamentos (Kihon):

Movimiento especial (Tokui-Waza)

Combinaciones (Renraku-Waza)

Continuaciones ó Encadenamientos (Renzoku-Waza)

-Técnicas de judo pie (Tachi-Waza):

-Sasae Tsuru Komi Ashi (Ashi-Waza) Hiza-Guruma (Ashi-Waza)

-Técnicas de judo suelo (Ne-Waza):

Grupo Juji Jime (Shime-Waza)=

-Kata -Gyaku -Nami

SEMANA 12. Actividades formativas: clase presencial, clase teórica, clase práctica, trabajo en grupo. Presentación de trabajos grupales.

Tema 10. El desarrollo de una clase de judo: estructura y contenidos.

-Técnicas de judo pie (Tachi-Waza):

-Ko Soto Gake (Ashi-Waza)

-Técnicas de judo suelo (Ne-Waza):

-Kuzure Kami Shio Gatame (Osae-Waza)

-Okuri Eri Jime (Shime-Waza) -Kata Ha Jime (Shime-Waza)

SEMANA 13. Actividades formativas: clase presencial, clase teórica, clase práctica, trabajo en grupo.

Tema 11. El desarrollo de una clase de judo: estructura y contenidos.

-Técnicas de judo pie (Tachi-Waza):

-Ko Uchi Gari (Ashi-Waza)

-Técnicas de judo suelo (Ne-Waza):

-Ude Garami (Kansetsu-Waza) -Ude Gatame (Kansetsu-Waza)

SEMANA 14. Actividades formativas: clase presencial, clase teórica, clase práctica, trabajo en grupo, presentación de trabajos. Evaluación

Tema 12. El desarrollo de una clase de judo: estructura y contenidos.

-Técnicas de judo pie (Tachi-Waza):

Harai Goshi (Koshi-Waza)

-Técnicas de judo suelo (Ne-Waza):

Sankaku Gatame (Osae / Shime / Kansetsu-Waza)

SEMANA 15. Actividades formativas: clase presencial, clase teórica, clase práctica, trabajo en grupo, presentación de trabajos.

Tema 13. El desarrollo de una clase de judo: estructura y contenidos.

-Técnicas de judo pie (Tachi-Waza):

Técnicas de sacrificio (Sutemi-Waza):

-Tani Otoshi (Sutemi-Waza).

-Técnicas de control (Katame-waza):

-Waki Gatame (Kansetsu-Waza)

“Esta planificación puede verse modificada por causas ajenas a la organización académica primeramente presentada. El profesor informará convenientemente a los alumnos de las nuevas modificaciones puntuales.”

“Las tutorías individuales podrán ser presenciales o por Teams y podrían verse modificadas en función de los horarios establecidos.”

“Las tutorías académicas grupales serán presenciales y están fijadas en la semana amarilla de preparación para la convocatoria ordinaria (2 horas) y extraordinaria (2 horas). Desde la Facultad de Ciencias de la Salud se notificarán tanto al profesorado como al alumnado los calendarios de estas tutorías como viene siendo habitual.”

PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES Y EVALUACIONES:

PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES:

Actividad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	¿Se evalúa?	CO	CE
JUDO TRABAJO														X		X	X	X
JUDO TEST								X										

CONSIDERACIONES DE LA EVALUACIÓN EN LA CONVOCATORIA ORDINARIA:

La asignatura se evaluará a través de las siguientes pruebas:

- Prueba final escrita: será una prueba de preguntas objetivas tipo test (30% de la nota final), prueba de respuestas cortas (10%) y resolución de casos prácticos- ejecución de tareas reales (40%).
- Trabajo en grupo (20%): será entregado en la semana 12 y constará de los siguientes apartados: historia, fundamentos, técnicas y arbitraje. Todos los miembros del grupo obtendrán la misma nota.

Para considerar superada cada una de las pruebas de evaluación, el alumno debe conseguir al menos una calificación de 5 puntos sobre 10. En caso de no haber alcanzado esta puntuación en alguna de las pruebas, el alumno deberá ser evaluado en convocatoria extraordinaria y la calificación que figurará en el acta será la correspondiente a la prueba suspensa.

La prueba test señalada en la planificación de la asignatura en el mes de noviembre, es una prueba orientativa para el profesor, y su resultado no repercutirá en la calificación final de la asignatura.

CONSIDERACIONES DE LA EVALUACIÓN EN LA CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA:

Las calificaciones obtenidas en la prueba de convocatoria ordinaria no se conservan para la prueba de extraordinaria.

En la convocatoria extraordinaria, el alumno será evaluado de la siguiente forma:

-Trabajo (20%): Según las indicaciones dadas por el profesor. Constará de los siguientes apartados: historia, fundamentos, técnicas y arbitraje.

-Prueba final escrita: dicha prueba constará de una prueba objetiva tipo test (30%), una prueba de respuestas cortas(10%) y una parte de resolución de casos prácticos (40%)

Al igual que en las pruebas de convocatoria ordinaria, el alumno debe conseguir al menos una calificación de 5 puntos sobre 10. En caso de no haber alcanzado esta puntuación en alguna de las pruebas, el alumno no habrá superado la asignatura. La calificación que figurará en el acta será la correspondiente a la prueba suspensa.

Notas comunes a las evaluaciones de las Convocatorias Ordinaria y Extraordinaria.

“La planificación de la evaluación tiene un carácter meramente orientativo y podrá ser modificada a criterio del profesor, en función de circunstancias externas y de la evolución del grupo.

“Los sistemas de evaluación descritos en esta GD son sensibles tanto a la evaluación de las competencias como de los contenidos de la asignatura”

“La realización fraudulenta de cualquiera de las pruebas de evaluación, así como la extracción de información de las pruebas de evaluación, será sancionada según lo descrito en el Reglamento 7/2015, de 20 de noviembre, de Régimen Disciplinario de los estudiantes, Arts. 4, 5 y 7 y derivarán en la pérdida de la convocatoria

correspondiente, así como en el reflejo de la falta y de su motivo en el expediente académico del alumno.”

SISTEMAS DE EVALUACIÓN:

SISTEMA DE EVALUACIÓN	PORCENTAJE (%)
Pruebas de respuesta corta	10%
Trabajos y proyectos	20%
Pruebas de ejecución de tareas reales y/o simuladas	40%
Pruebas objetivas	30%