



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

**NOMBRE DE LA ASIGNATURA:** ESPECIALIZACIÓN EN DEPORTES: JUDO

**CRÉDITOS:** 4

**CURSO EN EL QUE SE IMPARTE:** 3º

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

**PRESENTACIÓN DE LA ASIGNATURA:**

Esta asignatura aumenta y mejora todos los conocimientos adquiridos durante el curso anterior. Profundiza en la formación íntegra del alumno, en la práctica de los fundamentos y técnicas, orientando al alumno hacia el ámbito pedagógico y deportivo.

**OBJETIVOS GENERALES DE LA ASIGNATURA:**

- 1.- Ampliar el conocimiento sobre la historia y filosofía del Judo.
- 2.- Repasar los conceptos sobre calentamiento, estiramiento, vuelta a la calma y sus beneficios durante la sesión.
- 3.- Perfeccionar los conocimientos teóricos y prácticos de los fundamentos básicos del Judo y el dominio de aquellos que sean imprescindibles para la práctica.
- 4.- Adquirir conocimientos de actividades lúdicas que beneficien el dominio de los fundamentos.
- 5.- Desarrollar y ejecutar eficientemente la motricidad gestual específica de los contenidos del programa.
- 6.- Afianzar el conocimiento sobre el reglamento del Judo como deporte.
- 7.- Dominio del lenguaje técnico.

**NORMAS DE LA ASIGNATURA:**

- 1.- La asignatura de Judo es teórico-práctica troncal.
- 2.- El alumno deberá asistir obligatoriamente a clase con kimono blanco y cinturón blanco o el cinturón del grado que posea.
- 3.- Está prohibido llevar en el cuerpo cualquier objeto extraño al mismo: pendientes, cadenas, pulseras en muñecas o tobillos, anillos, piercing, etc., ni tener en la boca chicles, caramelos...
- 4.- Higiene corporal. Pelo recogido o corto.
- 5.- La asistencia a clase es obligatoria, sólo se admiten 4 faltas, si supera este número de faltas no podrá presentarse al examen final ni en junio ni en septiembre.
- 6.- La no realización de la práctica será considerada como falta.
- 7.- Deberá entregar el día del examen práctico las fichas correspondientes a las clases dadas.
- 8.- Deberá estar a la hora programada por jefatura de estudios en el lugar designado para desarrollar la clase.
- 9.- Cualquier modificación de alguna de estas normas será publicada con 15 días de antelación a su entrada en vigor en el tablón de anuncios de la 2ª planta y en la puerta del despacho de Judo.



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

- **OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 1<sup>ER</sup> BLOQUE :**

- Repaso de la Historia y el origen del Judo
- Aplicación pedagógica del Judo
- Conocimiento y aplicación de los fundamentos del Judo

- **DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE):**

**Tema 1: Repaso histórico**

- Orígenes del Judo. Fundador. Epoca.
- El Judo como deporte olímpico

**Tema 2: El Judo en la infancia**

- Desarrollo psicomotor de 6 a 9 años
- Desarrollo psicomotor de 9 a 12 años
- El juego y los deportes de lucha.
- Calentamiento.Vuelta a la calma. Estiramientos.

**Tema 3: Fundamentos del Judo (KIHON)**

- Caídas (UKEMI) y su progresión
- Posturas (SHISEI)
- Desplazamientos (SHINTAI)
- Agarres (KUMIKATA)
- Fundamentos del Judo Pie (TACHI WAZA)
- Fundamentos del Judo Suelo (NE WAZA)

- **BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:**

- Shu, Taira. (1992) JUDO 1 y 2. C.O.E.
- Kano, Jigoro. (1989). Judo Kodokan. Ed. Eyras. Madrid
- Kudo, Kazuzo (1979). Judo en Acción: Tomos 1 y 2. Ed. FHER. Bilbao.
- Gaspar, L (1980) Teoría de las Artes Marciales. Edición de autor. Madrid.

- **OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 2º BLOQUE :**

- Conocimiento teórico-práctico del reglamento deportivo del Judo
- Dominio y perfeccionamiento de las técnicas
- Repaso del reglamento de arbitraje

- **DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE):**

**Tema 1: Clasificación de las técnicas**

- Nage waza
- Katame waza
- Atemi waza



### **Tema 2: Nage waza (Técnicas de proyección)**

- Ashi waza (Técnicas de pierna)
- Koshi waza (Técnicas de cadera)
- Te waza (Técnicas de brazo)
- Ataques y defensas

### **Tema 3: Katame waza (Técnicas de control en el suelo)**

- Osaekomi waza (Técnicas de inmovilización)
- Shime waza (Técnicas de estrangulación)
- Kansetsu waza (Técnicas de luxación)
- Ataques y defensas

### **Tema 4: Métodos de perfeccionamiento**

- Tandoku renshu
- Sotai renshu
- Uchi komi
- Randori
- Kakari geiko
- Yaku soku geiko

### **Tema 5: Reglamento**

- Reglamento de competición
- Discusión de las normas y su evolución

## **- BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:**

- Shu, Taira. (1992) JUDO 1 y 2. C.O.E.
- Kano, Jigoro. (1989). Judo Kodokan. Ed. Eyras. Madrid
- Kudo, Kazuzo (1979). Judo en Acción: Tomos 1 y 2. Ed. FHER. Bilbao.
- Burger, R. (1989). Judo. Ed. ADELEF. Madrid.
- Ichiro, Abe. (1964). Judo.
- Okano, I. (1976). Vital Judo. Ed. Japan Publications, INC. USA.
- Adams, Neil. (1992). Luxaciones. Ed. Paidotribo. Barcelona.
- Adams, Neil. (1992). Agarres. Ed. Paidotribo. Barcelona.
- Awazu, S. (1959). Methode de Judo au sol. Ed. Publi-Judo. Le plessis-Robinsin (Seine)
- Kashiwazaki, K. (1992). Tomoe nage. Ed. Paidotribo. Barcelona.
- Sato, N. (1992). Ashi waza. Ed. Paidotribo. Barcelona
- Yamashita, Y. (1992). O soto gari. Ed. Paidotribo. Barcelona.
- Kolychkin, A. (1989). Judo nueva didáctica. Ed. Paidotribo. Barcelona
- Cecchini, J.A: (1989). El Judo y su razón antropométrica. GH editores. Gijón.
- Paez, C.; Villalta, E. (1983). Judo infantil, pedagogía y técnica. INEFC. Generalitat de Catalunya. Barcelona.
- Reglamento de arbitraje de la Federación Española de Judo.



#### VIDEOS:

Lee, Young. (1992). Judo en acción.

Kodokan. (1998) Katas actualizados por Sr.Yamamoto: Nage no Kata, Katame no Kata, Kime no Kata.

Campeonatos del Mundo, europeos y olimpiadas de Judo.

#### - EXÁMENES FINALES

**Contenidos:** El examen constará de tres partes, una práctica, una teórica y de un trabajo escrito referente a la asignatura.

#### **Condiciones de realización:**

- 1.-El examen teórico será de desarrollo, test o forma que el profesorado crea mejor para la evaluación correcta del alumnado, debiendo conseguir acertar un 75% de las preguntas para obtener el aprobado.
- 2.- El examen teórico será corregido por cualquier profesor de la asignatura, teniendo prioridad la opinión del profesor que impartió la clase.
- 3.- El examen práctico consistirá en la realización de técnicas aprendidas durante el curso a criterio del profesor.
- 4.- El trabajo escrito será un trabajo de estudio sobre un tema específico de la asignatura.
- 5.- Si no se aprueba el examen práctico no se podrá aprobar la asignatura.
- 6.- Las faltas restaran de la nota final 0,3 puntos cada una..

#### - SISTEMA DE CALIFICACIÓN

1.- La evaluación final será:

- a.- EXAMEN TEÓRICO.....Hasta 3,5 Puntos
- b.- EXAMEN PRÁCTICO.....Hasta 3,5 Puntos
- c.- TRABAJO ESCRITO.....Hasta 2 Puntos
- d.- CRITERIO DEL PROFESOR...Hasta 1 Punto

2.- Para aprobar la asignatura deberá conseguir un mínimo de 2 puntos en cada una de las pruebas y haber entregado el trabajo requerido.

3.- Si la suma no llega al cinco deberá examinarse en la convocatoria siguiente de toda la materia, parte teórica y parte práctica.

4.- El alumno que tenga que presentarse en convocatoria extraordinaria la evaluación será:

- a.- EXAMEN TEÓRICO.....50% de la nota
- b.- EXAMEN PRÁCTICO.....50% de la nota



**- BIBLIOGRAFÍA GENERAL:**

- Gaspar, L (1980) Teoría de las Artes Marciales. Edición de autor. Madrid.
- Shu, Taira. (1992) JUDO 1 y 2. C.O.E.
- Kano, Jigoro. (1989). Judo Kodokan. Ed. Eyras. Madrid
- Kudo, Kazuzo (1979). Judo en Acción: Tomos 1 y 2. Ed. FHER. Bilbao.
- Burger, R. (1989). Judo. Ed. ADELEF. Madrid.
- Ichiro, Abe. (1964). Judo.
- Okano, I. (1976). Vital Judo. Ed. Japan Publications, INC. USA.
- Adams, Neil. (1992). Luxaciones. Ed. Paidotribo. Barcelona.
- Adams, Neil. (1992). Agarres. Ed. Paidotribo. Barcelona.
- Awazu, S. (1959). Methode de Judo au sol. Ed. Publi-Judo. Le plessis-Robinsin (Seine)
- Kashiwazaki, K. (1992). Tomoe nage. Ed. Paidotribo. Barcelona.
- Sato, N. (1992). Ashi waza. Ed. Paidotribo. Barcelona
- Yamashita, Y. (1992). O soto gari. Ed. Paidotribo. Barcelona.
- Kolychkin, A. (1989). Judo nueva didáctica. Ed. Paidotribo. Barcelona
- Cecchini, J.A: (1989). El Judo y su razón antropométrica. GH editores. Gijón.
- Paez, C.; Villalta, E. (1983). Judo infantil, pedagogía y técnica. INEFC. Generalitat de Catalunya. Barcelona.
- Reglamento de arbitraje de la Federación Española de Judo.

**VIDEOS:**

- Lee, Young. (1992). Judo en acción.
- Kodokan. (1998) Katas actualizados por Sr.Yamamoto: Nage no Kata, Katame no Kata, Kime no Kata.
- Campeonatos del Mundo, europeos y olimpiadas de Judo.