



PROGRAMAS DE ASIGNATURAS

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

NOMBRE DE LA ASIGNATURA: JUDO

CRÉDITOS: 4

CURSO EN EL QUE SE IMPARTE: 2º

CARÁCTER DE LA ASIGNATURA: TRONCAL

PRESENTACIÓN DE LA ASIGNATURA:

La asignatura de Judo, a través del aprendizaje técnico, táctico, así como de la comprensión de la cultura oriental, pretende transmitir al alumno los aspectos en los que se fundamenta la creación de esta disciplina:

- La educación corporal completa.
- La educación del carácter.

OBJETIVOS GENERALES DE LA ASIGNATURA:

1. Conocer la historia y la filosofía del Judo.
2. Asimilar la importancia que tienen las diferentes partes de la sesión de trabajo durante una clase de Judo.
3. Adquirir los conocimientos teóricos y prácticos de los fundamentos básicos del Judo y el dominio de aquéllos que sean imprescindibles para la práctica.
4. Realizar actividades lúdicas que permitan el dominio de los fundamentos.
5. Desarrollar y ejecutar eficientemente la motricidad gestual específica de los contenidos del programa.
6. Conocer los aspectos más relevantes del reglamento del Judo como deporte.
7. Conocer parte del lenguaje técnico propio de este deporte.

NORMAS DE LA ASIGNATURA:

1. La asistencia a clase es obligatoria, admitiéndose únicamente cuatro faltas de asistencia. Superado ese número, el alumno no podrá ser evaluado en la convocatoria ordinaria ni en la extraordinaria. Además, cada falta de asistencia (hasta un máximo de cuatro) reducirá en 0,3 puntos la calificación final de la asignatura.
2. Las faltas no se podrán recuperar asistiendo a clase con otro grupo.
3. La asistencia a clase sin realizar la práctica será considerada como falta, salvo que exista justificación para ello (lesión o enfermedad).
4. Los retrasos injustificados también serán considerados como una falta de asistencia.
5. Los alumnos lesionados o enfermos (salvo que la lesión o enfermedad se lo impida expresamente) deberán asistir a clase aunque no puedan practicar. En cualquiera de los casos, aquellos alumnos que estén más de seis sesiones de clase sin poder practicar por causa de una lesión o enfermedad, no podrán ser evaluados en la convocatoria ordinaria ni en la extraordinaria. Todas las enfermedades o lesiones deberán ser convenientemente justificadas al profesor de la asignatura.
6. Salvo que el profesor indique lo contrario, los alumnos deberán asistir siempre a clase con judogi blanco y cinturón del grado que posean.
7. Durante las clases, queda terminantemente prohibido llevar en el cuerpo cualquier objeto extraño al mismo: relojes, pendientes, cadenas, pulseras en muñecas o tobillos, anillos, piercing, etc.
8. Todos los alumnos asistirán a clase convenientemente aseados, con el judogi limpio y con las uñas de pies y manos cortadas. Asimismo, los alumnos que tengan el pelo largo deberán llevarlo recogido.
9. No está permitido comer ni beber durante las clases.
10. En general, los alumnos mostrarán siempre el máximo respeto hacia sus compañeros, hacia el material docente y hacia las instalaciones en general.



DISTRIBUCIÓN DE LOS CONTENIDOS EN BLOQUES DIDÁCTICOS.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL PRIMER BLOQUE:

- Conocer la historia, el origen y la filosofía del Judo.
- Asimilar la importancia que tienen las diferentes partes de la sesión de trabajo durante una clase de Judo.
- Adquirir conocimientos teóricos y prácticos de los fundamentos básicos del Judo y dominar aquellos que sean imprescindibles para la práctica.

DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS DEL PRIMER BLOQUE:

Tema 1: La historia del Judo.

- Orígenes del Judo.
- Evolución del Judo.
- El Judo como deporte.

Tema 2: Fundamentos del Judo (KIHON).

- El saludo (REI).
- Caídas (UKEMI) y su progresión.
- Posturas (SHISEI).
- Desplazamientos (SHINTAI).
- Agarres (KUMIKATA).
- Fundamentos básicos de Judo Suelo (NE WAZA): bases de las inmovilizaciones, de las estrangulaciones y de las luxaciones. Movimientos básicos de ataque.

Tema 3: El desarrollo de una clase de Judo: estructura y contenidos.

- El calentamiento.
- El trabajo individual, por parejas y en grupo.
- Revisión técnica.
- Vuelta a la calma. Estiramientos.

BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL PRIMER 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 SEGUNDO BLOQUE:

- Conocer, desde un punto de vista teórico y práctico, los principales aspectos del reglamento del Judo como deporte.
- Desarrollar y ejecutar eficientemente la motricidad gestual específica de los contenidos del programa.
- Conocer parte del lenguaje técnico propio de este deporte.



DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS DEL SEGUNDO BLOQUE:

Tema 4: Clasificación de las técnicas.

- Nage waza.
- Katame waza.
- Atemi waza.

Tema 5: Nage waza (técnicas de proyección).

- Tachi waza: Ashi waza (técnicas de pierna), Koshi waza (técnicas de cadera) y Te waza (técnicas de brazo). Selección de técnicas de 6º a 4º Kyu.
- Ataques y defensas.

Tema 6: Katame waza (técnicas de control en el suelo).

- Osaekomi waza (Técnicas de inmovilización)
- Shime waza (Técnicas de estrangulación). Selección de técnicas de 6º a 4º Kyu.
- Kansetsu waza (Técnicas de luxación). Selección de técnicas de 6º a 4º Kyu.
- Ataques y defensas.

BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL SEGUNDO 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.
- Kolychkine, 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 Yamamoto: Nage no Kata, Katame no Kata, Kime no Kata.
- Campeonatos del Mundo, europeos y olimpiadas de Judo.



EVALUACIÓN:

1. El sistema de evaluación del alumno será continuo, valorándose las calificaciones obtenidas en las diferentes pruebas objetivas (pruebas prácticas y prueba teórica), en los trabajos específicos de la asignatura y en el cuaderno de clase.
2. Para que el alumno pueda ser evaluado, deberá cumplir los requisitos de asistencia que se especifican en la normativa específica de la asignatura.
3. En concreto, la calificación final de la asignatura se conformará a partir de:
 - La nota media obtenida en las dos pruebas prácticas parciales o, en su caso, la de la prueba práctica final en la convocatoria ordinaria o extraordinaria (50% de la calificación final de la asignatura).
 - La nota obtenida en la prueba teórica parcial o, en su caso, la de la prueba teórica final en la convocatoria ordinaria o extraordinaria (25% de la calificación final de la asignatura).
 - La nota obtenida en el cuaderno de clase que habrá que entregar al profesor a final de curso (25% de la calificación final de la asignatura). El cuaderno de clase se elaborará a mano y recogerá todas las sesiones de clase que se hayan desarrollado a lo largo del curso.

De cualquier manera, para poder aplicar los porcentajes que acaban de ser indicados será imprescindible:

- Haber superado con una calificación mínima de 5 las pruebas de evaluación sobre contenidos prácticos de la asignatura (pruebas parciales o prueba final en convocatoria ordinaria o extraordinaria).
 - Haber superado con una calificación mínima de 5 las pruebas de evaluación sobre contenidos teóricos de la asignatura (prueba parcial o prueba final en convocatoria ordinaria o extraordinaria).
 - Haber entregado el cuaderno de clase en la fecha indicada por el profesor.
4. Las fechas previstas para las pruebas objetivas parciales serán:

PRIMER CUATRIMESTRE:

Primera prueba práctica parcial:

- 2º E: miércoles 4 y/o lunes 9 de noviembre de 2009.
- 2º C: martes 3 y/o viernes 6 de noviembre de 2009.
- 2º A: martes 3 y/o miércoles 4 de noviembre de 2009.

Segunda prueba práctica parcial:

- 2º E: lunes 14 y/o miércoles 16 de diciembre de 2009.
- 2º C: martes 15 y/o viernes 18 de diciembre de 2009.
- 2º A: martes 15 y/o miércoles 16 de diciembre de 2009.

Prueba teórica parcial:

- 2º E: miércoles 9 de diciembre de 2009.
- 2º C: viernes 11 de diciembre de 2009.
- 2º A: miércoles 9 de diciembre de 2009.

SEGUNDO CUATRIMESTRE:

Primera prueba práctica parcial:

- 2º B y 2º D: martes 23 y/o viernes 26 de marzo de 2010.
- 2º F: lunes 22 y/o miércoles 24 de marzo de 2010.

Segunda prueba práctica parcial:

- 2º B y 2º D: martes 11 y/o viernes 14 de mayo de 2010.
- 2º F: lunes 10 y/o miércoles 12 de mayo de 2010.

Prueba teórica parcial:

- 2º B y 2º D: viernes 7 de mayo de 2010.
- 2º F: miércoles 5 de abril de 2010.

5. Los alumnos que no consigan superar las pruebas prácticas parciales, deberán:

- Si no han superado ninguna de ellas, volver a examinarse de todos los contenidos prácticos de la asignatura en la fecha prevista para la convocatoria final ordinaria.



- Si no han superado solamente una, volver a examinarse de la parte práctica que corresponda en la fecha prevista para la convocatoria final ordinaria.
- 6. Los alumnos que no consigan superar la prueba teórica parcial, deberán volver a examinarse de todos los contenidos teóricos de la asignatura en la fecha prevista para la convocatoria final ordinaria.
- 7. Los alumnos que no hayan conseguido superar la asignatura en la convocatoria ordinaria tendrán que:
 - En caso de no haber superado las pruebas objetivas (práctica y/o teórica), volver a examinarse de todos los contenidos prácticos y/o teóricos de la asignatura en la fecha prevista para la convocatoria extraordinaria.
 - En caso de no haber superado la asignatura por las calificaciones obtenidas en el cuaderno de clase y/o en los trabajos, o bien, por no haberlos entregado en el plazo indicado por el profesor, el alumno tendrá que entregar su cuaderno de clase y/o los trabajos correspondientes en la fecha prevista para la convocatoria extraordinaria.
- 8. La superación de todos los requisitos de evaluación de la asignatura de Judo en segundo curso, supondrá la obtención del grado de Cinturón Naranja o, excepcionalmente, solo el de Cinturón Amarillo. Lógicamente, este criterio no es aplicable a aquellos alumnos que comiencen la asignatura con un grado superior al de Cinturón Blanco.

BIBLIOGRAFÍA GENERAL DE LA ASIGNATURA:

- 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.
- Kolychkine, 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 Yamamoto: Nage no Kata, Katame no Kata, Kime no Kata.
- Campeonatos del Mundo, europeos y olimpiadas de Judo.