



PROGRAMAS DE ASIGNATURAS

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

NOMBRE DE LA ASIGNATURA: DEPORTES DE ALTO RENDIMIENTO I – JUDO

CRÉDITOS: 8

CURSO EN EL QUE SE IMPARTE: 4º

CARÁCTER DE LA ASIGNATURA: OPTATIVA (SEGUNDO CICLO)

PRESENTACIÓN DE LA ASIGNATURA:

Mediante la presente asignatura se pretende proporcionar al alumno una amplia base técnica, táctica y de comprensión de los sistemas de entrenamiento específicos del Judo a través de su práctica.

OBJETIVOS GENERALES DE LA ASIGNATURA:

1. Desarrollar sesiones de clase y de entrenamiento, identificando las diferentes partes que deben conformarlas.
2. Dominar los sistemas de entrenamiento específicos del Judo.
3. Perfeccionar los conocimientos teóricos y prácticos sobre los fundamentos básicos del Judo.
4. Desarrollar y ejecutar eficientemente la motricidad gestual específica de los contenidos del programa.
5. Conocer los principales fundamentos tácticos de este deporte.
6. Conocer, practicar y ejecutar el Kata como base del Judo.
7. Dominar y saber aplicar el reglamento del Judo como deporte.
8. Manejar con fluidez el lenguaje técnico propio de este deporte.

NORMAS DE LA ASIGNATURA:

1. La asistencia a clase es obligatoria para poder ser evaluado de forma continua, admitiéndose únicamente seis faltas de asistencia. Superado ese número, el alumno no podrá ser evaluado de manera continua, optando solamente a la evaluación final en las fechas que se establezcan para la convocatoria ordinaria o extraordinaria (según proceda). En evaluación continua, cada falta de asistencia (hasta un máximo de seis) 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 nueve 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 judogui 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 judogui 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:

OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL PRIMER BLOQUE:

- Desarrollar sesiones de clase y de entrenamiento, identificando las diferentes partes que deben conformarlas.
- Dominar los sistemas de entrenamiento específicos del Judo.
- Desarrollar y ejecutar eficientemente la motricidad gestual específica de los contenidos del programa.
- Conocer los principales fundamentos tácticos de este deporte.
- Dominar y saber aplicar el reglamento del Judo como deporte.

DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS DEL PRIMER BLOQUE:

Tema 1: Perfeccionamiento técnico.

- Nague waza. Selección de técnicas para 1º Kyu y Cinturón Negro 1º Dan
- Katame waza. Selección de técnicas para 1º Kyu y Cinturón Negro 1º Dan
- Renraku waza y Renzoku waza.

Tema 2: Sistemas de entrenamiento.

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

Tema 3: La táctica en el Judo. Reglamento y arbitraje. La competición.

- Adversarios.
- Zona de combate.
- Tiempo de combate, etc.

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.
- 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.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL SEGUNDO BLOQUE:

- Perfeccionar los conocimientos teóricos y prácticos sobre los fundamentos básicos del Judo.
- Conocer, practicar y ejecutar el Kata (tres primeros grupos del Nage No Kata) como base del Judo.
- Manejar con fluidez el lenguaje técnico propio de este deporte.

DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS DEL SEGUNDO BLOQUE:

Tema 5: Fundamentos del Judo (KIHON).

- Profundización en los fundamentos de Judo pie.
- Profundización en los fundamentos Judo suelo.

Tema 6: Nague No Kata.

- Grupo de Te waza.
- Grupo de Koshi waza.
- Grupo de Ashi waza.

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.
- Gaspar, L (1980) Teoría de las Artes Marciales. Edición de autor. Madrid.

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 de forma continua, deberá cumplir los requisitos de asistencia que se indican en la normativa específica de la asignatura. En caso contrario, sólo podrá optar a ser evaluado de forma final, en las fechas que se establezcan para la convocatoria ordinaria y, en su caso, para la extraordinaria. En ese caso, la calificación final de la asignatura será la obtenida en la prueba objetiva de carácter teórico-práctico que se desarrollará en la fecha establecida para la convocatoria ordinaria o extraordinaria (según proceda) de evaluación.
3. Por evaluación continua, 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 los trabajos que se soliciten por el profesor a lo largo del curso (25% de la calificación final de la asignatura).

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 los trabajos solicitados en las fechas indicadas por el profesor.
4. Las fechas previstas para las pruebas objetivas parciales serán:
 - Primera prueba práctica parcial: jueves 16 de diciembre de 2010.
 - Segunda prueba práctica parcial: martes 10 de mayo de 2011.
 - Prueba teórica parcial: martes 10 de mayo de 2011.
 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 Deportes de Alto Rendimiento I – Judo en cuarto curso, supondrá la obtención del grado de Cinturón Marrón o Cinturón Negro 1^{er} DAN.

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.