



PROGRAMAS DE A

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

NOMBRE DE LA ASIGNATURA: DEPORTES DE ALTO RENDIMIENNTO II: JUDO

CRÉDITOS: 8

CURSO EN EL QUE SE IMPARTE: 5º

CARÁCTER DE LA ASIGNATURA (TR., OBL., OP., L.E.): OPTATIVA (SEGUNDO CICLO)

PRESENTACIÓN DE LA ASIGNATURA:

La asignatura pretende ser un eslabón más en el aprendizaje del Judo como una totalidad, en el desarrollo de las sesiones.

También se va a tratar el Judo deporte desde el ámbito de la fisiología, las respuestas metabólicas durante el entrenamiento y la competición. Los sistemas de entrenamiento más adecuados su justificación y la elaboración de programas de entrenamiento.

Y aprenderán los Katas de nivel superior, entendiendo la base sobre la que se sustentan y repasando los ya aprendidos.

OBJETIVOS GENERALES DE LA ASIGNATURA:

- 1.-Complementar y asentar conocimientos anteriores.
- 2.- Aplicar el conocimiento sobre la fisiología del ejercicio al Judo.
- 3.- Adaptar los sistemas específicos de entrenamiento del Judo al campo de la fisiología del esfuerzo.
- 4.- Dominar los conocimientos teóricos y prácticos de los fundamentos básicos del Judo
- 5.- Analizar la dificultad de las técnicas y su aplicación en el aprendizaje.
- 6.- Desarrollar y ejecutar eficientemente la motricidad gestual específica de los contenidos del programa.
- 7.- Dominio del reglamento del Judo como deporte.
- 8.- 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 BLOQUE :

Recordar conceptos de fisiología del ejercicio

Aplicar los conceptos de fisiología a la práctica del Judo

Utilizar los sistemas específicos de entrenamiento de Judo bajo el enfoque de la fisiología

Afianzar el conocimiento técnico

Aprendizaje de Katas

- DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE):

Tema 1: Conceptos de fisiología del ejercicio aplicados al Judo

- Repaso de los conceptos básicos de fisiología del ejercicio
- Análisis de los sistemas de entrenamiento específicos de Judo y su aplicación.

Tema 2: Pedagogía en la enseñanza de los 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)
- Renraku waza
- Renzoku waza
- Kaeshi waza
- Chikara no Oyo

Tema 3: Planificación del entrenamiento

- Principios
- Métodos
- Periorización

Tema 4: GOKYO

- Estudio de los 5 grupos

Tema 5: Katame no Kata (Técnicas de control en el suelo)

- Osae komi waza
- Shime waza
- Kansetsu waza



Tema 6: Kime no Kata

- Idori
- Tachi ai

- 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: Técnica, Kata y de un trabajo escrito referente a la asignatura.

Condiciones de realización:

- 1.- El examen práctico consistirá en la realización de técnicas aprendidas durante el curso a criterio del profesor.
- 2.- El examen de Katas consistirá en la realización de todos los Katas aprendidos
- 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 DE KATAS.....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 DE KATAS.....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.