

**DENOMINACIÓN DA ASIGNATURA: JUDO E A SÚA DIDÁCTICA**

**CURSO ACADÉMICO: 2007/2008**

**NÚMERO E TIPO DE CRÉDITOS: 4,5 CRÉDITOS 4 PRÁCTICOS E 0,5 TEÓRICOS**

**DURACIÓN DA ASIGNATURA: CUATRIMESTRAL**

**CARÁCTER DA ASIGNATURA: OPTATIVA**

**LIBRE CONFIGURACIÓN: SI**

**DEPARTAMENTO: EDUCACIÓN FÍSICA E DEPORTIVA**

**CONTINUIDADE CURRICULAR: MESTRÍA EN JUDO I e MESTRÍA EN JUDO II**

## I. INTRODUCCIÓN / XUSTIFICACIÓN

Ao igual que no caso da asignatura *Habilidades de Loita*, para a elaboración e distribución dos contidos correspondentes a *Judo e a súa didáctica* consideramos varios factores que poderían quedar recollidos nos seguintes puntos:

- *O descriptor da asignatura:*

Bases técnicas, tácticas e didácticas do Judo. Proceso de ensino/aprendizaxe dos procesos técnico/tácticos prácticos para a competición institucionalizada en educación física e en iniciación deportiva. Introducción ao adestramento do judo na etapa inicial deportiva. Selección de talentos para judo.

- *A finalidade das asignaturas do primeiro ciclo* da licenciatura en Ciencias da Actividade Física e do Deporte.
- *O perfil do alumno* susceptible de cursar a asignatura.
- *As dimensións temporais* da asignatura.
- *As características do judo* como deporte e medio formativo.

Todo isto permite construír un programa afín e diferenciado do correspondente á asignatura do segundo curso. Así pretendemos asegurar, por un lado, a necesaria continuidade curricular, e por outro o carácter de especificidade que a referencia a un deporte de loita particular lle otorga a súa denominación a esta asignatura.

## II. OBXECTIVOS

Todo proceso didáctico debe contemplar unha serie de obxectivos que guíen a intervención respecto dos coñecementos, actitudes e habilidades a desenvolver no alumno.

Os obxectivos que a continuación presentamos fan referencia ao conxunto global do programa, tratando de configurar unha serie de enunciados que le aporten unidade, interrelacionando os contidos, as estratexias de ensino e o modelo de avaliación proposto. Con posterioridade exporemos unha serie de obxectivos adscritos a cada un dos bloques de contidos en que estructuraremos os contidos e, polo tanto, de carácter máis específico.

- Integrar un corpo de coñecementos teórico-prácticos relativos ao judo deportivo.
- Coñecer e manexar os factores, principios e liñas metodolóxicas a empreñar na iniciación ao adestramento do judo na etapa inicial deportiva.
- Posibilitar a transferencia de coñecemento e competencias desde outras asignaturas a esta e viceversa
- Fomentar a vinculación do coñecemento do do judo deportivo ao ámbito das ciencias aplicadas á actividade física e o deporte.
- Fomentar mediante actividades académicas e extracurriculares o interese polo coñecemento e estudo do judo como disciplina deportiva.
- Concebir e desenvolver o presente programa baixo o principio de *ensino activo*, que aposta pola responsabilidade conxunta docente-discente na consecución de obxectivos, desenvolvemento dos contidos e verificación dos sistemas de avaliación.

### **III. TEMARIO**

#### **BLOQUE TEMÁTICO I**

##### **ANÁLISE DO JUDO COMO DEPORTE DE LOITA**

#### **TEMA 1. APROXIMACIÓN AO REGULAMENTO EN JUDO.**

- 1.1. Características básicas do regulamento en judo.
- 1.2. Influencia do regulamento na iniciación deportiva ao judo.

#### **TEMA 2. ANÁLISE DO JUDO COMO XOGO DEPORTIVO.**

- 2.1. Os xogos deportivos: clasificación do judo como deporte de oposición-loita.
- 2.2. Análise da lóxica interna do judo: criterios.
- 2.3. Categorías do espazo sociomotor no judo: a distancia de garda.
- 2.4. Análise do elemento tempo e as súas implicacións na distribución do esforzo no judo.
- 2.5. Características universais comúns dos deportes de loita: judo.

#### **BLOQUE TEMÁTICO II**

##### **FUNDAMENTOS MOTRICES DO JUDO**

#### **TEMA 3. PROXECCÍONS CON XIRO.**

- 3.1. Criterios fundamentais de execución.
- 3.2. Secuenciación práctica.
- 3.3. Variacións na execución.
- 3.4. Combinacións motrices.

#### **TEMA 4. PROXECCÍONS SEN XIRO**

- 4.1. Criterios fundamentais de execución.
- 4.2. Secuenciación práctica.
- 4.3. Variacións na execución.
- 4.4. Combinacións motrices.

## **TEMA 5. PROYECCIONES CON PASO A TENDIDO SUPINO**

- 5.1. Criterios fundamentais de execución.
- 5.2. Secuenciación práctica.
- 5.3. Variacións na execución.
- 5.4. Combinacións motrices.

## **TEMA 6. CONTROIS EN SITUACION DE CHAN.**

- 6.1. Criterios fundamentais de execución.
- 6.2. Controis corporais.
- 6.3. Controis segmentarios.
- 6.4. Controis por estrangulación.
- 6.5. Combinacións motrices.

## **BLOQUE TEMÁTICO III**

### **BASES PARA A FORMACIÓN COORDINATIVA-COGNITIVA DO JUDOCA**

## **TEMA 7. INTRODUCCIÓN Á ANÁLISE DAS DEMANDAS COORDINATIVO-COGNITIVAS DO JUDO.**

- 7.1. Análise do judo como deporte situacional.
- 7.2. O agarre como orixe de situacións motrices.
- 7.3. As posicións relativas.
- 7.4. A organización do repertorio motor do judoca.

## **TEMA 8. PRINCIPIOS METODOLÓXICOS DE INTERVENCIÓN.**

- 8.1. Obxectivos fundamentais do adestramento coordinativo-cognitivo nas fases iniciais da especialización deportiva no judo.
- 8.2. Métodos e medios de adestramento coordinativo-cognitivo nas fases iniciais da especialización deportiva no judo.

## **BLOQUE TEMÁTICO IV**

### **FUNDAMENTOS DA FORMACIÓN CONDICIONAL DO JUDOCA**

#### **TEMA 9. INTRODUCCIÓN Á ANÁLISE DAS DEMANDAS CONDICIONAIS DO JUDO.**

- 9.1. Demandas bioenerxéticas.
- 9.2. Manifestacións da forza no judo

#### **TEMA 10. PRINCIPIOS METODOLÓXICOS DE INTERVENCIÓN.**

- 10.1. Obxectivos fundamentais do adestramento condicional nas fases iniciais da especialización deportiva no judo.
- 10.2. Métodos e medios de adestramento condicional nas fases iniciais da especialización deportiva no judo.

#### IV. AVALIACIÓN

A avaliación do alumno desta asignatura será similar á da Troncal de Habilidades de Loita en canto á estrutura, se bien, como é lóxico, existirán modificacións puntuais en atención á especificidade dos contidos e ao perfil do alumno. Por iso, a calificación elaborárase a partir de dúas probas:

*EXÁME TEÓRICO*.....60 %

*EXÁME PRÁCTICO*.....40 %

Para que poida seren aplicado estes valores porcentuais, ambos exames tamén deberán seren superados cunha nota igual ou superior a *CINCO (5)*, sendo a calificación final de suspenso no caso de que algunha das dúas probas non fosen superadas. O apto en calquera destes apartados manterase nas convocatorias extraordinarias de Setembro e de Febreiro (Decembro). Trascorrido este periodo o alumno deberá someterse ao conxunto global do sistema de calificación.

## V. BIBLIOGRAFÍA

### BIBLIOGRAFÍA BÁSICA DO BLOQUE I

AMADOR, F. (1994). *Estudio Praxiológico de los Deportes de Lucha. Análisis de la acción de brega en la Lucha Canaria*. Tesis Doctoral. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.

AMADOR, F. & DOPICO, J. (1993): *La Estructura Formal y Funcional de los Deportes de Lucha con Agarre*. Ponencia al Seminario: La Estrategia y la Táctica en los Deportes de Lucha. INEF-Galicia. A Coruña.

BAYER, C. (1986): *La enseñanza de los Juegos Deportivos Colectivos*. Editorial Hispano Europea. Barcelona.

CASTARLENAS, J. L. (1993): Estudio de las situaciones de Oposición y Competición. Aplicación de los universales ludomotores a los deportes de combate: el Judo. *Apunts\_ Educación Física y Deportes*, nº 32, pp. 54-65.

DOPICO, J. , IGLESIAS, E. (1994): Judo: hacia un análisis de la Táctica en función del Reglamento. *R.E.D. (Revista de Entrenamiento Deportivo)*, nº 2, pp. 37-44.

DOPICO, J., IGLESIAS, E. & ROMAY, B. (1998). *Judo. Habilidades Específicas*. Santiago de Compostela: Lea.

HERNÁNDEZ, J. (1987): *Estudio sobre el análisis de la Acción de Juego en los Deportes de Equipo: Su aplicación al Baloncesto*. Tesis Doctoral. Barcelona.

HERNÁNDEZ, J. (1994): *Análisis de las Estructuras del Juego Deportivo*. INDE Publicaciones. Barcelona.

PARLEBÁS, P. (1988): *Elementos de Sociología del Deporte*. Editorial Unisport. Málaga.

PARLEBAS, P. (1989). *Perspectivas para un educación física moderna*. Málaga: Unisport.

VARIOS (1993): Estudio praxiológico de las prácticas deportivas, expresivas, lúdico-recreativas y aprehensivas. *Apunts. Educación Física y Deportes*, nº 32, pp.27-37.

VARIOS (1992): *Judo I*. Editorial Comité Olímpico Español. Madrid.

VARIOS (2001): *Reglamento de Judo*. Real Federación Española de Judo.

### BIBLIOGRAFÍA BÁSICA DO BLOQUE II

BURGER, R. (1989): *Judo*. Editorial Artes Gráficas Benzal. Madrid.

CECCHINI, J. A. (1989): *El Judo y su razón kinantropológica*. G.H. Editores, S.A. Gijón (Asturias).

COCHE, J. P. & RENAULT, J.-F. (1989): *Judo: Technique, Tactique et Entraînement*. Editorial Robert Laffont. París.

CRESPIN, E. (1986): *Judo de competition*. Editorial Amphora. París.

DOPICO, J., IGLESIAS, E. & ROMAY, B. (1998). *Judo. Habilidades Específicas*. Santiago de Compostela: Lea.

INMAN, R. (1988): *Las técnicas de los campeones en combate*. Editorial Eyras. Madrid.

INOgai, T. (1989): *Judo Practique*. Edit. Amphora. París.

KASHIWAZAKI, K. (1992). *Tomoe Nage*. Barcelona: Paidotribo.

KASHIWAZAKI, K. (1993): *Shime Waza*. Editorial Paidotribo. Barcelona.

KASHIWAZAKI, K. & NAKANISHI (1995). *Atacar en Judo. Guía de combinaciones y contraataques*. Editorial Paidotribo. Barcelona.

KUDO, K. (1979): *Judo en Acción (I)*. Editorial Fher. Bilbao.

KUDO, K. (1979): *Judo en Acción (II)*. Editorial Fher. Bilbao.

KOLYCHKINE, A. (1989): *Judo. Nueva Didáctica*. Editorial Paidotribo. Barcelona.

MARTÍNEZ VILLASANTE, L.G. (1984): *Programación sobre la enseñanza de Judo Suelo*. Edición de la FEJYDA. Madrid.

ORTEGA, R. (1980): *Bases en Judo*. Editorial Artes Gráficas Salvador. Madrid.

PELLETIER, G. & URVOY, C. (1987): *Ne Waza*. Editorial SEDIREP. Boulogne (Francia).

PLANELLAS VIDAL, P.R. (1986): *Harai Waza. La técnica de los Barridos*. Editorial Alas. Barcelona.

- SATO, N. (1992). *Ashi Waza*. Barcelona: Paidotribo.
- TALENS, F. (1975): *Judo: Técnicas para la competición*. Editorial Alas. Valencia.
- UZAWA, T. (1981): *Pedagogía del Judo*. Editorial Miñón. Valladolid.
- VARIOS (1992): *Judo I*. Editorial Comité Olímpico Español. Madrid.
- VARIOS (1992): *Judo II*. Editorial Comité Olímpico Español. Madrid.
- YAMASHITA, Y. (1993). *O Soto Gari*. Barcelona: Paidotribo.

### **BIBLIOGRAFÍA BÁSICA DO BLOQUE III**

- ADAMS, N. (1992): *Los Agarres*. Editorial Paidotribo. Barcelona.
- CECCHINI, J. A. (1989): *El Judo y su razón kinantropológica*. G.H. Editores, S.A. Gijón (Asturias).
- DELFINI, P. (1992): Problemi tattici negli sport di combattimento. *Rivista di Cultura Sportiva. Scuola dello Sport*, nº 25, pp. 30-34.
- DOPICO, J. (1998). *Estudio sobre la relación entre la lateralidad morfológica y la lateralidad funcional en la ejecución de habilidades específicas de judo*. Tesis Doctoral. Univ. da Coruña.
- DOPICO, J. & AMADOR, F. (1999). *La dominancia lateral funcional en la ejecución de habilidades específicas deportivas y su relación con la dominancia lateral morfológica*. Libro de Resúmenes del I Congreso Iberoamericano de Ciencias del Deporte, pg 12. AECI Santa Cruz de la Sierra: Bolivia.
- IGLESIAS, E. & DOPICO, J. (1997). *Propuestas metodológicas para el desarrollo y optimización de la habilidad en judo en atención a las capacidades coordinativas*. En: VV.AA: El Judo y las ciencias de la actividad física y del deporte. Págs.71-82.
- DOPICO, J. & IGLESIAS, E. (1997). *Clasificación y organización de los contenidos de enseñanza específicos del Judo, para la intervención en la iniciación*. En: VV.AA: El Judo y las ciencias de la actividad física y del deporte. Págs. 83-112.
- DOPICO, J., IGLESIAS, E. & ROMAY, B. (1998). *Judo. Habilidades Específicas*. Santiago de Compostela: Lea.
- IGLESIAS, E. (1999). *Estudio de la lateralidad funcional en la ejecución de habilidades específicas de judo, a partir de dos modelos de entrenamiento*. Tesis Doctoral. Universidade da Coruña.
- LEHMANN, G. (1984): Le capacità coordinative e la tecnica negli sport di combattimento. *Rivista di Cultura Sportiva. Scuola dello Sport*, nº 2, pp. 50-53.
- LEHMANN, G. (1994). Il principio della multilateralita nell'allenamento giovanile del Judo. *SdS - Rivista di Cultura Sportiva*, 12(31), 62-66.
- MANNO, R. (1991): *Fundamentos del Entrenamiento Deportivo*. Editorial Paidotribo. Barcelona.
- MEINEL, K. & SCHNABEL, G. (1987) *Teoría del Movimiento. Motricidad Deportiva*. Editorial Stadium. Buenos Aires (Argentina).
- RIERA RIERA, J. (1989): *Aprendizaje de la Técnica y la Táctica deportivas*. Publicaciones INDE. Barcelona.
- SAGNOL, J.M. & BISCITTI, G.N. (1998). La scelta decisionala nel judo: aspetti psicofisiologici e biomecatici. *SDS Rivista di cultura sportiva*, nº 41-42, 97-103.
- SEIRUL-LO, F. (1993). Capacidades cognitivas, condicionales y cognitivas. Interconexiones, medios y métodos. *Apuntes del curso de postgrado "Preparación Física en Deportes de Equipo"*. INEF Galicia, A Coruña.

### **BIBLIOGRAFÍA BÁSICA DO BLOQUE IV**

- ARRUZA, J. A. (1991): Judo: Preparación Física específica. *Jornadas de Judo de la Diputación de A Coruña*.
- CALLISTER, R. y col. (1991): Physiological Characteristics of elite judo athletes. *Internatonal Journal of Sports Medicine*, nº 2, pp. 196-203.

- GARCÍA MANSO, J.M., NAVARRO, M. & RUIZ CABALLERO, J.A. (1996). *Bases Teóricas del Entrenamiento Deportivo. Principios y Aplicaciones*. Editorial Gymnos. Madrid.
- GONZÁLEZ J.J. & GOROSTIAGA, E. (1995): *Fundamentos del entrenamiento de la fuerza. Aplicación al alto rendimiento deportivo*. Inde. Barcelona.
- GONZÁLEZ, M. & RUBIO, S. (1990). Valores ergoespirométricos en deportistas españoles de élite. *Revista de Investigación en Ciencias de la Educación Física y del Deporte*, 14, 9-51.
- GOROSTIAGA, E. M. (1988): Coste energético del combate de judo. *Revista Apunts*, 25, pp. 135-138.
- HEINISCH, H.D. (1996). L'analisi dell'allenamento e della gara nel judo. *Scuola dello Sport. Rivista di Cultura Sportiva*, 37, 53-62.
- HORSWILL, C. y col. (1988): Physiological profile of elite junior wrestlers. *RQES*, nº 3, pp. 257-262.
- IGLESIAS, E. & DOPICO, J. (1997). *Propuesta de utilización simultánea de vídeo y pulsómetro en la caracterización del esfuerzo en Judo*. Libro de Actas del Curso de Verano del INEF de Castilla y León, pp. 103-117. Junta de Castilla y León: Valladolid.
- IGLESIAS, E. & DOPICO, J. (1999). *Análisis y descripción del esfuerzo deportivo mediante la filmación de conductas y el registro simultáneo de la frecuencia cardíaca*. Libro de Resúmenes del I Congreso Iberoamericano de Ciencias del Deporte, pp 17-18. AECI Santa Cruz de la Sierra: Bolivia.
- IGLESIAS, E., FERNÁNDEZ, M., DOPICO, J., CARRATALÁ, V. & PABLOS, C. (2000). *Propuesta de organización y control del entrenamiento de fuerza del judoca*. Libro de Actas del I Congreso de la Asociación Española de Ciencias del Deporte, Volumen I, pp. 81-88. Universidad de Extremadura: Cáceres.
- LEPLANQUAIS, F. ET AL. (1994). Proposition pour une musculation spécofique: exemple du judo. *Cinesiologie*, 160, 80-86.
- LITTLE, N. G. (1991): Physical performance attributes of junior and senior women, juvenile, junior and senior men judokas. *The Journal of Sports Medecine and Physical Fitness*, nº 4, pp. 510-520.
- SANCHÍS, C. (1991): Una experiencia en la valoración fisiológica de la competición en Judo. *Revista Apunts*, 18, pp. 51-58.
- SEIRU-LO, F. (1993). *Preparación Física en los Deportes de Equipo*. Centro Galego de Documentación e Edicións Deportivas. A Coruña.
- THOMAS, D. (1990): Judokas. Évolution de la lactatémie au cours de randoris successifs. *Medecine du Sport*, nº 5, pp. 234-236.
- THOMAS, C. ET AL. (1989): Physiological Profiles of the Canadian National Judo Team. *Canadian Journal Sport and Science*, 13, 142-147.
- THOMAS, PH, GOUBAULT, C. & BEAU, C. (1990): Judokas. Évolution de la lactatémie au cours de randoris successifs. *Medecine du Sport* 5, 234-236.