

**FITXA IDENTIFICATIVA****Dades de l'Assignatura**

<b>Codi</b>	33214
<b>Nom</b>	Judo
<b>Cicle</b>	Grau
<b>Crèdits ECTS</b>	6.0
<b>Curs acadèmic</b>	2024 - 2025

**Titulació/titulacions**

<b>Titulació</b>	<b>Centre</b>	<b>Curs</b>	<b>Període</b>
1312 - Grau CC.Act.Fís.Esp.	Facultat de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport	3	Primer quadrimestre
1331 - Grau en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport (Ont)	Facultat de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport	3	Primer quadrimestre

**Matèries**

<b>Titulació</b>	<b>Matèria</b>	<b>Caràcter</b>
1312 - Grau CC.Act.Fís.Esp.	10 - Fonaments dels Esports de Lluita	Obligatòria
1331 - Grau en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport (Ont)	10 - Fonaments dels Esports de Lluita	Obligatòria

**Coordinació**

<b>Nom</b>	<b>Departament</b>
CARRATALA BELLOD, HELIO	122 - Educació Física i Esportiva
FORT NUÑO, JORGE	122 - Educació Física i Esportiva
MOLINA ALVENTOSA, JUAN PEDRO	122 - Educació Física i Esportiva

**RESUM**

La matèria Fonaments dels Esports de Lluita és l'única matèria representativa del grup d'esports duals o d'adversari que forma part del pla d'estudis i té com assignatura de referència el Judo. La lluita ha constituït una part important de totes les cultures des del principi de la humanitat contribuint a conformar la seua identitat. El judo, com a primer esport que va nàixer d'una cultura diferent a l'occidental, i el més rellevant dels esports de lluita, interessa a un ampli sector de les societats modernes.

El seu fundador, el pedagog Jigoro Kano, va estudiar diverses escoles de l'antiga lluita japonesa



anomenada ju.-jutsu. El judo va nàixer en 1882 com a producte de les seves inquietuds pedagògiques i intel·lectuals i del seu coneixement de l'esport anglès anglés, que s'estava creant en aquell moment. Aquesta completa i variada disciplina de lluita es fonamenta en agafar a l'adversari i aplicar-li accions d'estirar, espentar, enderrocar, tombar, immobilitzar, luxar i estrangular. A més, estudia les accions de copejar i esquivar.

Les seues característiques educatives i motrius permeten que l'alumne estudeie, basant-se en aquesta disciplina, els fonaments del judo com esport i les seves unitats bàsiques, els valors humanistes i pacifistes que l'envolten, per construir i aplicar situacions genèriques que es puguen adaptar als diferents contextos de l'educació física.

L'alumne podrà incrementar els seus coneixements del judo i les activitats de lluita a través de l'oferta optativa de cursos superiors. Així, en 4t curs s'imparteix l'assignatura "Aplicació a l'entrenament en Judo", de caràcter quadrimestral amb una càrrega de 6 crèdits.

## CONEXIMENTS PREVIS

### Relació amb altres assignatures de la mateixa titulació

No heu especificat les restriccions de matrícula amb altres assignatures del pla d'estudis.

### Altres tipus de requisits

Cap.

### 1312 - Grau CC.Act.Fís.Esp.

- Conèixer i comprendre els fonaments, les estructures i les funcions de les habilitats i patrons de la motricitat humana
- Conèixer i comprendre els fonaments del joc i de l'esport
- Aplicar els drets fonamentals i d'igualtat d'oportunitats entre homes i dones, els principis d'igualtat d'oportunitats i accessibilitat universal de les persones amb discapacitat, de solidaritat i de protecció mediambiental, i els valors propis d'una cultura de la pau i de valors democràtics
- Dissenyar, desenvolupar i avaluar els processos d'ensenyament-aprenentatge relatius a l'activitat física i l'esport, amb atenció a les característiques individuals, col·lectives i contextuals de les persones
- Planificar, desenvolupar i avaluar el procés d'entrenament d'habilitats motrius en els seus diferents nivells i entorns de pràctica
- Seleccionar i saber utilitzar el material i equipament esportiu adequat per a cada tipus d'activitat i població



- Desenvolupar recursos per a l'adaptació a noves situacions i a la resolució de problemes, i per a l'aprenentatge autònom i la creativitat
- Conèixer les característiques pròpies dels esports de lluita i les específiques del judo
- Estudiar els antecedents històrics i filosòfics del judo i conèixer la variació de formes i funcions de l'esport en les cultures orientals per comprendre'n millor la riquesa, la complexitat i la potencialitat
- Distingir els diferents tipus de tècniques en judo i les seues característiques
- Desenvolupar, a través del comportament ètic propi del judo, els valors del respecte als altres i el respecte i la cura del propi cos
- Reflexionar i aplicar els drets fonamentals i d'igualtat d'oportunitats entre homes i dones, els principis d'igualtat d'oportunitats i d'accessibilitat universal de les persones amb discapacitat i els valors propis d'una cultura de la pau i de valors democràtics durant la pràctica del judo
- Conèixer i comprendre els principis i fonaments del judo dempeus i en terra
- Aplicar amb seguretat i eficàcia les diferents tècniques del judo
- Saber adaptar-se a les característiques i les respostes motrius dels diferents companys
- Desenvolupar la capacitat d'aprendre en col·laboració amb els companys de pràctica
- Conèixer i dominar les principals regles del judo
- Dominar i conèixer la bibliografia específica imprescindible per poder aprofundir i ampliar els diversos temes que es plantegen
- Valorar el desenvolupament de la sessió, recollint i processant la informació necessària per a l'elaboració de judicis que permeten ajustar i millorar permanentment el procés d'ensenyament-aprenentatge del judo en l'educació física escolar

Entre els resultats de l'aprenentatge que s'esperen aconseguir, pot destacar-se:

- Conèixer les arrels filosòfiques i culturals del judo.
- Distingir els diferents tipus de tècniques en judo i les seues característiques.
- Comprendre els principis i fonaments del judo dret i a terra.
- Aplicar amb seguretat i eficàcia les diferents tècniques de judo.
- Utilitzar la força generada pel company en benefici propi.
- Adaptar-se a les característiques i respostes motrius dels diferents companys.
- Cooperar en l'aprenentatge dels companys de pràctica.

I uns altres, que s'aniran establint al llarg del curs en funció de les necessitats i el ritme d'aprenentatge dels estudiants.



## DESCRIPCIÓ DE CONTINGUTS

### 1. Aproximació històrico-conceptual i classificació dels esports de lluita

La lluita en les antigues civilitzacions. El procés desportivització de les activitats de lluita. Els jocs i esports tradicionals de lluita a Espanya: lluites canària i lleonesa. Classificació dels esports de lluita. Característiques dels esports de lluita amb agafada.

### 2. La lluita a Orient: el significat de Do

La cultura xinesa: escoles de pensament tradicional. Antecedents i característiques de les arts marcials asiàtiques. Les arts marcials xineses. Les arts marcials japoneses com educació espiritual i el seu canvi a Occident cap a lesportivització. Relació entre Bujutsu-Budo i Jujutsu-Judo.

### 3. Antecedents històrics i culturals del judo

La restauració Meiji. La figura de Jigoro Kano. Fundació i desenvolupament del Judo Kodokan. La influència del Bushido i del militarisme a les arts marcials i el judo. El Judo abans de la Segona Guerra Mundial. Modernització i canvi del judo cap a la seua esportivització. El Judo des de la Segona Guerra Mundial fins l'actualitat. El Judo a Espanya. Tendències actuals.

### 4. Aspectes conceptuals del judo i classificació dels seus continguts

Principis del judo. Mètodes d'estudi del judo. Les classificacions i l'organització dels continguts del judo: Nage-waza, Katame-waza i Atemi-waza. Les tècniques de projecció: classificació del Kodokan. Organització de les tècniques de projecció a través del Gokyo. Altres classificacions: mètode Kawaishi; biomecànica de Sacripanti; A. Geesink; Federació francesa; R. Federació espanyola de judo i D.A.; Classificació de les tècniques d'immobilització, estrangulació i luxació segons el Kodokan.

### 5. Aspectes actitudinals de la participació en el judo: els valors i el judo

Equip per a la pràctica del Judo: judogi i cinturó, forma de vestir-los. Instal·lacions: el dojo, el tatami. Consideracions respecte a les actituds, valors i normes. Els valors i el judo. L'etiqueta i el cerimonial. Actituds positives a través de la pràctica del judo. Categories i graus. Seguretat i higiene.

### 6. Els fonaments del judo en peu

Shisei (Postura). Shizen-hontai (Postura natural). Jigotai (Postura defensiva). Kumikata (com agafar el judogi). Shintai (desplaçament; forma de moure els peus). Taisabaki (moviment giratori del cos; acció durant el desplaçament). La utilització de la força. Ma-ai (distància). Kuzushi (desequilibri). Tsukuri (acció preparatòria per a l'atac). Kake (projecció). Ukemi (formes de caure). Renraku-waza i Renzoku-waza (principis de les combinacions i encadenaments). Gonosen-waza (principis de contra-atac).



## 7. Els fonaments del judo a terra.

Bases de les tècniques d'immobilització (Osae-waza). Moviments bàsics del cos a terra (Tai-sabaki en Ne-waza): per controlar a l'oponent (entrades o atacs), i per defensar-se de l'atac de l'oponent (defenses). Principis de sortida de les immobilitzacions. Combinació d'immobilitzacions. Bases de les estrangulacions. Bases de les luxacions.

## 8. Les tècniques de projecció (Nague-waza)

Te-waza (Tècniques de braços): Seoi-nage; Tai-otoshi. Koshi-waza (Tècniques de malucs): O-goshi; Uki-goshi; Tsurigoshi; Koshi-guruma; Tsurigomi-goshi; Harai-goshi. Ashi-waza (Tècniques de cames): Hiza-guruma; O-soto-gari; Sasae-tsurigomi-ashi; O-uchi-gari; Ko-soto-gake; De-ashi-barai; Ko-uchi-gari.

## 9. Les tècniques d'immobilització, estrangulació i luxació (Katame-waza)

Osae-waza (Immobilitzacions): Kuzure-gesa-gatame; Hon-gesa-gatame; Ushiro-gesa-gatame; Kamishiho-gatame; Yoko-shiho-gatame; Tate-shiho-gatame. Shime-waza (Estrangulacions): Grup Juji-jime (estrangulacions en creu); Hadaka-jime; Okuri-eri-jime; Kata-ha-jime. Kansetsu-waza (luxacions): Luxacions per hiperextensió: Juji-Gatame. Luxacions per torsió: Ude-Garami.

## 10. Aspectes normatius del judo: el reglament

Sistema de puntuacions, penalitzacions i la resolució del resultat final en els combats de judo. Els elements constitutius del judo i els seus valors reglamentaris.

## 11. El procés d'ensenyament del judo. Procediments d'aprenentatge del judo.

Tandoku-renshyu (entrenament un només). Sotai-renshyu (entrenament amb un company). Uchi-komi (repeticions d'una tècnica). Yaku-soku-geiko (estudi en desplaçament projectant). Kakari-geiko (estudi d'atac i defensa). Nage-komi (entrades projectant). Randori (pràctica lliure). Shiai (competició). L'ensenyament del judo: del descobriment a la formació.

## 12. El judo en l'educació física escolar

La iniciació esportiva en el judo. Tractament de la competició en la iniciació esportiva. El judo en l'educació física escolar. L'ensenyament del judo a partir de la tècnica i la seua problemàtica. El judo i la seua raó pedagògica. El judo i la socialització esportiva. El judo en el context recreatiu.



## VOLUM DE TREBALL

ACTIVITAT	Hores	% Presencial
Pràctiques en aula	60,00	100
Elaboració de treballs individuals	40,00	0
Estudi i treball autònom	25,00	0
Lectures de material complementari	20,00	0
Preparació d'activitats d'avaluació	5,00	0
<b>TOTAL</b>	<b>150,00</b>	

## METODOLOGIA DOCENT

El desenvolupament de l'assignatura s'estructura a través de dues sessions pràctiques de dues hores de durada a la setmana. En la primera part, el professor presenta els continguts teòrics que sustenten l'execució pràctica de les diferents habilitats tècniques. Seguidament, dirigeix les activitats a realitzar i els estudiants, per parelles, o en algunes ocasions en grups reduïts, practiquen els exercicis proposats per facilitar l'aprenentatge de les tècniques i les experiències motrius. Finalment, es pot establir un espai de diàleg obert entre el professor i els estudiants, i entre aquests, sobre les activitats i propòsits assenyalats per a la sessió.

A més d'aquestes estratègies directament lligades al desenvolupament de les classes de l'assignatura, també s'utilitzaran unes altres, com el treball autònom, l'estudi individual per aconseguir el domini dels continguts de l'assignatura, les lectures del material complementari i les tutories per orientar de manera particular l'aprenentatge dels estudiants.

## AVALUACIÓ

L'assignatura té continguts teòrics i pràctics, amb un pes en la nota final del 40% teòric i 60% pràctic. Els primers, es valoraran a través d'un treball o d'un examen escrit. Per a la qualificació del treball es tindrà en compte l'estructura, contingut, presentació formal i la seua exposició en classe. Els continguts pràctics seran valorats pel sistema d'avaluació contínua i, per a això, serà requisit indispensable la participació activa en les classes, no la mera presència com a espectador.

Per a accedir al sistema d'avaluació contínua els estudiants deuen assistir a les classes teòriques i pràctiques, i realitzar els treballs i tasques proposades. Al finalitzar el període lectiu es comunicaran les notes obtingudes per avaluació contínua i els estudiants que no obtinguen l'aprobat tindran dret a realitzar l'examen final en la data establida per la Facultat.



L'examen final tant de primera com de segona convocatòria consistirà en una prova teòrica i una altra pràctica sobre els continguts de la Guia docent que s'hagen impartit en les classes.

Es recorda als estudiants que la còpia literal, total o parcial, d'obres alienes presentant-les com pròpies es considerarà una conducta inacceptable en l'àmbit acadèmic. Per altra banda, i per la Llei de Propietat Intel·lectual, estan habitualment prohibides les reproduccions totals o parcials de les obres alienes, podent ocasionar el seu incompliment a les corresponents faltes o delictes penals.

L'assignatura té continguts teòrics i pràctics, amb un pes en la nota final de 50% cada un d'ells. Els primers, es valoraran a través d'un treball o d'un examen escrit. Per a la qualificació del treball es tindrà en compte l'estructura, contingut, presentació formal i la seua exposició en classe. Els continguts pràctics seran valorats pel sistema d'avaluació contínua i, per a això, serà requisit indispensable la participació activa en les classes, no la mera presència com a espectador.

Per a accedir al sistema d'avaluació contínua els estudiants deuen assistir a les classes teòriques i pràctiques, i realitzar els treballs i tasques proposades. Al finalitzar el període lectiu es comunicaran les notes obtingudes per avaluació contínua i els estudiants que no obtinguen l'aprobat tindran dret a realitzar l'examen final en la data establida per la Facultat.

L'examen final tant de primera com de segona convocatòria consistirà en una prova teòrica i una altra pràctica sobre els continguts de la Guia docent que s'hagen impartit en les classes.

Es recorda als estudiants que la còpia literal, total o parcial, d'obres alienes presentant-les com pròpies es considerarà una conducta inacceptable en l'àmbit acadèmic. Per altra banda, i per la Llei de Propietat Intel·lectual, estan habitualment prohibides les reproduccions totals o parcials de les obres alienes, podent ocasionar el seu incompliment a les corresponents faltes o delictes penals.

## REFERÈNCIES

### Bàsiques

- Carratalá, V. y Galán, E. (2017). Judo. Del descubrimiento a la formación. Federación Gallega de Judo y NKL Noris.
- I.J.F., Reglamento de Arbitraje de la Federación Internacional de Judo. [Disponible en: [http://www.intjudo.eu/IJF\\_Referee\\_Rules/Spanish\\_Version\\_/Spanish\\_Version](http://www.intjudo.eu/IJF_Referee_Rules/Spanish_Version_/Spanish_Version)].
- Villamón, M. (dir.) (2005). Introducción al judo. Barcelona: Hispano Europea. [2ª ed.].

### Complementàries

- Espartero, J. y Villamón, M. (2009). La utopía educativa de Jigoro Kano: el judo Kodokan. Recorde: Revista de História do Esporte, 2(1), junio. [Disponible en: [http://www.sport.ifcs.ufrj.br/recorde/pdf/recordeV2N1\\_2009\\_11.pdf](http://www.sport.ifcs.ufrj.br/recorde/pdf/recordeV2N1_2009_11.pdf)].





- Espartero, J., Villamón, M. y González, R. (2011). Artes marciales japonesas: prácticas corporales representativas de su identidad cultural. *Movimento*, 17(3), 39-55. Disponible: <http://seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/21569/14235>
- Carratala, V.; Marco-Ahullo, A; Carratalá I; Carratalá H; Bermejo J.L. (2019). Judo as a tool for social integration in adolescents at risk of social exclusion: A pilot study. 312158 - *Journal of human sport and exercise*. 15, pp. 1 - 15. (España): Universitat d'Alacant.
- Carratalá, V.; Gutierrez, M.; Guzman, J.; Pablos, C. (2011). Percepción del entorno deportivo juvenil por deportistas, padres, entrenadores y gestores. 915218 - *Revista de Psicología del Deporte*. 20 - 2, pp. 337 - 352. (España): Universitat de les Illes Balears. Servei de Publicacions im intercanvi científic. ISSN 1132-239X
- García J.M., Carratalá V., Sterkowicz, S. y Molina R. (2009). A study of the difficulties involved in introducing Young children to judo techniques: A proposed teaching programme. *Archives of Budo*, 5, 121-126.