

**FICHA IDENTIFICATIVA****DATOS DE LA ASIGNATURA**

Código: 33214
Nombre: Judo
Ciclo: Grado
Créditos ECTS: 6
Curso académico: 2025-26

TITULACIONES

Titulación	Centro	Curso	Periodo
1312 - Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (Vcia)	Facultat de Ciències de l'Activitat Física i Esports	3	Primer cuatrimestre, Segundo cuatrimestre
1331 - Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (Ont)	Facultat de Ciències de l'Activitat Física i Esports	3	Primer cuatrimestre

MATERIAS

Titulación	Materia	Carácter
1312 - Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (Vcia)	Fundamentos de los Deportes de Lucha	OBLIGATORIA
1331 - Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (Ont)	Fundamentos de los Deportes de Lucha	OBLIGATORIA

COORDINACIÓN

FORT NUÑO JORGE

MOLINA ALVENTOSA JUAN PEDRO

CARRATALA BELLOD HELIO

RESUMEN

La materia Fundamentos de los Deportes de Lucha es la única materia representativa del grupo de deportes duales o de adversario que forma parte del plan de estudios y tiene como asignatura de referencia el Judo. La lucha ha constituido una parte importante de todas las culturas desde el principio de la humanidad contribuyendo a conformar su identidad. El judo, como primer deporte que nació de una cultura distinta a la occidental, y el más relevante de los deportes de lucha, interesa a un amplio sector de



las sociedades modernas.

Su fundador, el pedagogo Jigoro Kano, estudió en varias escuelas de la antigua lucha japonesa llamada *ju-jitsu*. El judo nació en 1882 como producto de sus inquietudes pedagógicas e intelectuales y de su conocimiento del deporte inglés, que se estaba creando en aquel momento. Esta completa y variada disciplina de lucha se fundamenta en agarrar al adversario para poder aplicar sobre él acciones de tirar, empujar, derribar, inmovilizar, luxar y estrangular. Además, estudia las acciones de golpear y esquivar.

Sus características educativas y motrices permiten que el alumno estudie, basándose en esta disciplina, los fundamentos del judo como deporte y sus unidades básicas, los valores humanistas y pacifistas que lo rodean, para construir y aplicar situaciones genéricas que se puedan adaptar a los diferentes contextos de la educación física.

El alumno podrá incrementar sus conocimientos del judo y las actividades de lucha a través de la oferta optativa de cursos superiores. Así, en 4º curso se imparte la asignatura "Aplicación al entrenamiento en Judo", de carácter cuatrimestral con una carga de 6 créditos.

CONOCIMIENTOS PREVIOS

RELACIÓN CON OTRAS ASIGNATURAS DE LA MISMA TITULACIÓN

No se han especificado restricciones de matrícula con otras asignaturas del plan de estudios.

OTROS TIPOS DE REQUISITOS

Ninguno.

COMPETENCIAS / RESULTADOS DE APRENDIZAJE

-

Aplicar con seguridad y eficacia las distintas técnicas de judo.

Aplicar los derechos fundamentales y de igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres, los principios de igualdad de oportunidades y accesibilidad universal de las personas con discapacidad, de solidaridad, de protección medioambiental y los valores propios de una cultura de la paz y de valores democráticos

Conocer las características propias de los deportes de lucha y las específicas del judo.

Conocer y comprender los fundamentos, estructuras y funciones de las habilidades y patrones de la motricidad humana

Conocer y comprender los fundamentos del juego y del deporte



Conocer y comprender los principios y fundamentos del judo en pie y en el suelo.

Conocer y dominar las principales reglas del judo.

Desarrollar, a través del comportamiento ético propio del judo, los valores del respeto a los demás y el respeto y cuidado del propio cuerpo.

Desarrollar la capacidad para aprender en colaboración con los compañeros de práctica.

Desarrollar recursos para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas, y para el aprendizaje autónomo y la creatividad

Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza-aprendizaje relativo a la actividad física y del deporte, con atención a las características individuales, colectivas y contextuales de las personas

Distinguir los diferentes tipos de técnicas en judo y sus características.

Dominar y conocer la bibliografía específica imprescindible para poder profundizar y ampliar los diversos temas que se plantean.

Estudiar los antecedentes históricos y filosóficos del judo y conocer la variación de formas y funciones del deporte en las culturas orientales para comprender mejor su riqueza, su complejidad y potencialidad.

Planificar, desarrollar y evaluar el proceso de entrenamiento de habilidades motrices en sus distintos niveles y entornos de práctica

Reflexionar y aplicar los derechos fundamentales y de igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres, los principios de igualdad de oportunidades y accesibilidad universal de las personas con discapacidad y los valores propios de una cultura de la paz y de valores democráticos durante la práctica del judo.

Saber adaptarse a las características y respuestas motrices de los diferentes compañeros.

Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad y población

Valorar el desarrollo de la sesión, recogiendo y procesando la información necesaria para la elaboración de juicios que permitan el ajuste y mejora permanente del proceso de enseñanza-aprendizaje del judo en la educación física escolar.

DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS

1. Aproximación histórico-conceptual y clasificación de los deportes de lucha

La lucha en las antiguas civilizaciones. El proceso de deportización de las actividades de lucha. Los juegos y deportes tradicionales de lucha en España: la lucha canaria y la lucha leonesa. Clasificación de los deportes de lucha. Características de los deportes de lucha con agarre.



2. La lucha en Oriente: el significado de Do

La cultura china: escuelas de pensamiento tradicional. Antecedentes y características de las artes marciales asiáticas. Las artes marciales chinas. Las artes marciales japonesas como educación espiritual y su cambio en Occidente hacia la deportivización. Relación entre Bujutsu-Budo y Jujutsu-Judo.

3. Antecedentes históricos y culturales del judo

La restauración Meiji. La figura de Jigoro Kano. Fundación y desarrollo del Judo Kodokan. La influencia del Bushido y del militarismo en las artes marciales y el judo. El Judo antes de la Segunda Guerra Mundial. Modernización y cambio del judo hacia su deportivización. El Judo desde la Segunda Guerra Mundial a la actualidad. El Judo en España. Tendencias actuales.

4. Aspectos conceptuales del judo y clasificación de sus contenidos

Principios del judo. Métodos de estudio del judo. Las clasificaciones y la organización de los contenidos del judo: Nage-waza, Katame-waza y Atemi-waza. Las técnicas de proyección: clasificación del Kodokan. Organización de las técnicas de proyección a través del Gokyo. Otras clasificaciones: método Kawaishi; biomecánica de Sacripanti; A. Geesink; Federación francesa; R. Federación española de judo y D.A.; Clasificación de las técnicas de inmovilización, estrangulación y luxación según el Kodokan.

5. Aspectos actitudinales de la participación en el judo: los valores y el judo

Equipo para la práctica del Judo: judogi y cinturón, forma de vestirlos. Instalaciones: el dojo, el tatami. Consideraciones respecto a las actitudes, valores y normas. Los valores y el judo. La etiqueta y el ceremonial. Actitudes positivas a través de la práctica del judo. Categorías y grados. Seguridad e higiene.

6. Los fundamentos del judo en pie

Shisei (Postura). Shizen-hontai (Postura natural). Jigotai (Postura defensiva). Kumikata (cómo agarrar el judogi). Shintai (desplazamiento; forma de mover los pies). Taisabaki (movimiento giratorio del cuerpo; acción durante el desplazamiento). La utilización de la fuerza. Ma-ai (distancia). Kuzushi (desequilibrio). Tsukuri (acción preparatoria para el ataque). Kake (proyección). Ukemi (formas de caer). Renraku-waza y Renzoku-waza (principios de las combinaciones y encadenamientos). Gonosen-waza (principios de contra-ataque).

7. Los fundamentos del judo en suelo

Bases de las técnicas de inmovilización (Osae-waza). Movimientos básicos del cuerpo en el suelo (Taisabaki en Ne-waza): para controlar al oponente (entradas o ataques), y para defenderse del ataque del oponente (defensas). Principios de salida de las inmovilizaciones. Combinación de inmovilizaciones. Bases de las estrangulaciones. Bases de las luxaciones.



8. Las técnicas de proyección (Nague-waza)

Te-waza (Técnicas de brazos): Seoi-nage; Tai-otoshi. Koshi-waza (Técnicas de caderas): O-goshi; Uki-goshi; Tsurigoshi; Koshi-guruma; Tsurikomi-goshi; Harai-goshi. Ashi-waza (Técnicas de piernas): Hiza-guruma; O-soto-gari; Sasae-tsurikomi-ashi; O-uchi-gari; Ko-soto-gake; De-ashi-barai; Ko-uchi-gari.

9. Las técnicas de inmovilización, estrangulación y luxación (Katame-waza)

Osae-waza (Inmovilizaciones): Kuzure-gesa-gatame; Hon-gesa-gatame; Ushiro-gesa-gatame; Kami-shiho-gatame; Yoko-shiho-gatame; Tate-shiho-gatame. Shime-waza (Estrangulaciones): Grupo Juji-jime (estrangulaciones en cruz); Hadaka-jime; Okuri-eri-jime; Kata-ha-jime. Kansetsu-waza (luxaciones): Luxaciones por hiperextensión: Juji-Gatame. Luxaciones por torsión: Ude-Garami.

10. Aspectos normativos del judo: el reglamento

Sistema de puntuaciones, penalizaciones y la resolución del resultado final en los combates de judo. Los elementos constitutivos del judo y sus valores reglamentarios.

11. El proceso de enseñanza del judo. Procedimientos de aprendizaje del judo

Tandoku-renshyu (entrenamiento uno solo). Sotai-renshyu (entrenamiento con un compañero). Uchi-komi (repeticiones de una técnica). Yaku-soku-geiko (estudio en desplazamiento proyectando). Kakari-geiko (estudio de ataque y defensa). Nage-komi (entradas proyectando). Randori (práctica libre). Shiai (competición). La enseñanza del judo: del descubrimiento a la formación.

12. El judo en la educación física escolar

La iniciación deportiva en el judo. Tratamiento de la competición en la iniciación deportiva. El judo en la educación física escolar. La enseñanza del judo a partir de la técnica y su problemática. El judo y su razón pedagógica. El judo y la socialización deportiva. El judo en el contexto recreativo.

VOLUMEN DE TRABAJO (HORAS)

ACTIVIDADES PRESENCIALES

Actividad	Horas
Prácticas en aula	60,00
Total horas	60,00

ACTIVIDADES NO PRESENCIALES

Actividad	Horas
-----------	-------



Asistencia a otras actividades	0,00
Elaboración de trabajos individuales o en grupo	40,00
Estudio y trabajo autónomo	45,00
Preparación de clases	0,00
Preparación de actividades de evaluación	5,00
Resolución de casos prácticos	0,00
Total horas	90,00

METODOLOGÍA DOCENTE

El desarrollo de la asignatura se estructura a través de dos sesiones prácticas de dos horas de duración a la semana. En la primera parte, el profesor presenta los contenidos teóricos que sustentan la ejecución práctica de las diferentes habilidades técnicas. Seguidamente, dirige las actividades a realizar y los estudiantes, por parejas, o en algunas ocasiones en grupos reducidos, practican los ejercicios propuestos para facilitar el aprendizaje de las técnicas y las experiencias motrices. Finalmente, se puede establecer un espacio de diálogo abierto entre el profesor y los estudiantes, y entre éstos, sobre las actividades y propósitos señalados para la sesión.

Además de estas estrategias directamente ligadas al desarrollo de las clases de la asignatura, también se utilizarán otras, como el trabajo autónomo, el estudio individual para lograr el dominio de los contenidos de la asignatura, las lecturas del material complementario y las tutorías para orientar de manera particular el aprendizaje de los estudiantes.

EVALUACIÓN

La asignatura tiene contenidos teóricos y prácticos, con un peso en la nota final de 40% el teórico y 60% el práctico. Los primeros, se valorarán a través de un trabajo o de un examen escrito. Para la calificación del trabajo se tendrá en cuenta la estructura, contenido, presentación formal y su exposición en clase. Los contenidos prácticos serán valorados por el sistema de evaluación continua, y para ello será requisito indispensable la participación activa en las clases, no la mera presencia como espectador.

Para acceder al sistema de evaluación continua los estudiantes deben asistir a las clases teóricas y prácticas y realizar los trabajos y tareas propuestas. Al finalizar el periodo lectivo se comunicarán las notas obtenidas por evaluación continua y los estudiantes que no obtengan el aprobado tendrán derecho a realizar el examen final en la fecha establecida por la Facultad.

El examen final tanto de primera como de segunda convocatoria consistirá en una prueba teórica y otra práctica sobre los contenidos de la Guía docente que se hayan impartido en las clases.



La copia literal, total o parcial, de obras ajenas presentándolas como propias se considera una conducta inaceptable en el ámbito académico. Por otra parte, y por la Ley de la Propiedad Intelectual, están habitualmente prohibidas las reproducciones totales o parciales de las obras ajenas, pudiendo dar lugar su incumplimiento a las correspondientes faltas o delitos penales

BIBLIOGRAFÍA

- 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/recordede/pdf/recordedeV2N1_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>
- 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/].
- Villamón, M. (dir.) (2005). *Introducción al judo*. Barcelona: Hispano Europea. [2ª ed.].
- 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 imtercanvi 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.