

**Guía De Estudio**

Asignatura de Judo Propio

La Habana,2021

Santa Catalina Nº. 12453 e/ Primelles y Boyeros, Cerro, La Habana.

[**www.uccfd.cu**](www.uccfd.cu)

* **Nombre de la Asignatura**

Judo Propio, correspondiente al cuarto año de la carrera séptimo semestre, para el curso regular diurno y por encuentro.

* **Fundamentación de la asignatura**

El Judo surge como arte marcial en el año 1882 creado por el maestro Jigoro Kano a partir de principios filosóficos como el Seiryoku zenyo: mejor uso de la energía y Jita kyoei: prosperidad y ayuda mutua. Principios que además de sus aportes éticos y morales permitieron devenir a esta noble arte marcial a deporte y establecerlo dentro del sistema educacional japonés. El Judo goza en la actualidad de una gran popularidad como deporte de combate, según la UNESCO en el año 1992 es una de las disciplinas deportivas que más aportes y valores formativos tributa a niños y jóvenes. La Federación Internacional de Judo es una de las organizaciones que mayor número de asociados tiene, distribuido en 5 regiones continentales con 203 federaciones en total.

En nuestro país desde la organización oficial de este deporte en el año 1951, ha sido dentro de los deportes y artes marciales uno de los de mayor difusión y esto, es debido fundamentalmente a los notables resultados competitivos de los judokas cubanos en eventos internacionales de primer nivel. Cuba cuenta en la actualidad con múltiples medallitas olímpicos, mundiales y continentales.

Este notorio resultado deportivo es posible gracias a los múltiples esfuerzos de la revolución cubana por garantizar las condiciones mínimas indispensables y necesarias a los deportistas cubanos en los centros y áreas de entrenamiento; logrando además que los entrenadores cubanos puedan acceder a una superación adecuada acorde a las exigencias contemporáneas del deporte.

El Judo propio como asignatura dentro del contexto universitario en la carrera de Cultura Física y Deportes, les brinda a todos los estudiantes la oportunidad de adquirir los conocimientos básico- fundamentales dentro de la disciplina de Judo, dotándolos de conocimientos teóricos como el orígenes y desarrollo del deporte y nociones elementales sobre reglamento del Judo internacional y dentro de los conocimientos práctico le permite a los estudiantes dominar habilidades tales como elementos básicos del Judo así como la familiarización con algunos elementos técnicos del Tachi Waza y del Ne Waza.

Dicha asignatura tributa al área del ejercicio de la profesión y pertenece al currículo propio de la Disciplina Teoría y Práctica del Deporte. Por lo que la finalidad de este programa estaría encaminada a la asimilación de conocimientos y habilidades especificas fundamentales en el Judo.

La presente guía de estudio permitirá al estudiante de la carrera de Cultura Física y Deporte su auto-superación en cualquiera de las modalidades de estudio de la Educación Superior: presencial, semi-presencial o a distancia. Ya que el presente documento fue elaborado teniendo en cuenta todo lo establecido en el programa de la Disciplina Teoría y Práctica de Deporte, en lo referido a objetivo general, invariantes del conocimiento, habilidades rectoras, sistema de valores y las orientaciones metodológicas; por lo que el documento deberá ser consultado de manera sistemática para la realización práctica de esta asignatura.

* **Sistema de conocimientos**
* Precedentes históricos y creación del Judo Kodokan.
* Llegada y organización del Judo a Cuba.
* Reglamento oficial de Judo y sus actualizaciones.
* Elementos Básicos de Judo
* Elementos Técnicos.
* **Objetivos Generales**

Demostrar dominio de las acciones específicas del deporte y de los elementos básicos del Tachi Waza como del Ne Waza, con capacidad para la integración de contenidos interdisciplinarios que caracterizan al entrenador deportivo, mostrando con su actuación una actitud honesta, de solidaridad y de valentía en el desempeño de sus funciones y en la solución de problemas profesionales de la actividad deportiva y educativa.

* **Objetivos específicos**
* Interpretar las causas del surgimiento y la evolución del Judo, manifestando valentía para expresar lo que piensa.
* Conocer los artículos del reglamento de Judo más frecuentes dentro de la competición con un carácter reflexivo.
* Ejecutar los elementos básicos del Judo al Tashi Waza y al Ne Waza, con un alto grado de independencia y fluidez
* Ejecutar las técnicas de proyección al Tashi Waza y los diferentes controles al Ne Waza, afrontando con decisión todos los retos que se les puedan presentar.
* **Temarios**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Tema | *Nombre del Tema* | C | S | CP | E | Ev | Total |
| 1 | Aspectos fundamentales de la Historia y reglamento del Judo internacional. |  |  |  | 8 | 2 | 10 |
| 2 | Aspectos fundamentales de los elementos técnicos en el Judo y los elementos básicos del Tachi Waza y Ne Waza |  |  |  | 20 | 2 | 22 |
|  | *Total* |  |  |  | 28 | 4 | 32 |

* **Contenidos**

**Tema I:Aspectos fundamentales de la Historia y reglamento del Judo internacional.**

**ENCUENTRO 1.**

**Objetivo:** Conocer los aspectos más relevantes de la Historia del Judo, antecedentes, creación y desarrollo como arte marcial devenido en deporte con un elevado nivel de actualización.

**Sumario:**

* Jujitsu como arte marcial predominante en Japón y el código samurái
* NIHONDEN KODOKAN JUDO su creación.
* Jigoro Kano (Shijan) institucionaliza el Judo como deporte en Japón.
* Organización del Judo en Cuba y su repercusión en el continente americano.
* Judo revolucionario y sus grandes logros.

**Orientaciones metodológicas:**

Durante el estudio de la bibliografía indicada en la carpeta de la asignatura, el estudiante debe leer e interpretar con carácter analítico los aspectos que permitieron la evolución del Judo como deportes, partiendo de sus precedentes como arte marcial hasta la actualidad. Lo cual le permitirá responder el cuestionario evaluativo sobre la Historia del Judo de forma interactiva dentro de la plataforma Moodle.

Los estudiantes tendrán dos semana para responder el cuestionario interactivo sobre historia del Judo, el cual contempla 20 preguntas de verdadero o falso y completar, basado en una escala de puntación en base a 100, que posteriormente serán llevados por el profesor a una escala de evolución de 2 a 5 puntos.

**Bibliografía**

* Becali G, A (2008) “El Judo y su historia”. Ciudad Habana: Editorial Deporte.
* Taira Shu (2009) “Judo I” España: Editorial Satori

**Texto complementario:**

* Kolychrine Thomison Andrés (1988) “Judo Ciencia y Arte”. Ciudad de la Habana: Editorial científico técnica.
* Historia del surgimiento del Judo en Japón
* Historia del Judo en Cuba. Principales resultados.
* Reglamento Internacional de Judo.

**ENCUENTRO 2.**

**Objetivo:** Conocer los artículos fundamentales y más utilizados del reglamento de Judo internacional utilizados en competiciones con un carácter reflexivo.

**Sumario:**

* Generalidades del reglamento de Judo internacional.
* Particularidades de los cambios más recientes al reglamento de Judo internacional.

**Orientaciones metodológicas:**

Durante el estudio del reglamento actualizados de Judo ubicado en la carpeta de la asignatura, el estudiante debe interpretar y razonar con madurez profesional la aplicabilidad de cada uno de los artículos referenciados en el documento oficial, para una vez familiarizados con el contenido poderlo llevar a las situaciones reales del combate. Esta relación le permitirá al estudiante responder el cuestionario evaluativo en la plataforma Moodle, a través de situaciones problemáticas.

Los estudiantes tendrán dos semanas para responder el cuestionario interactivo sobre reglamento del Judo, el cual contempla 20 preguntas de verdadero y falso basado en los artículos más utilizados dentro del reglamento de Judo internacional, con una escala de puntación en base a 100 que posteriormente el profesor la llevara a escala de evaluación en base a 5 puntos.

**Bibliografía**

* Reglamento oficial de Judo
* Cambios oficiales del reglamento Judo aprobados por FIJ.

**ENCUENTRO 3.**

* **Seminario integrador del Tema I: Fundamentos teóricos de la Historia del Judo, el Reglamento oficial de la F.I.J y proceso de selección de talentos.**

**Objetivo:** Demostrar el conocimiento de los aspectos teóricos sobre Historia del Judo, el reglamento oficial y sus modificaciones.

**Sumario:**

* Generalidades de la historia de la Judo.
* Generalidades del reglamento de Judo internacional.

**Orientaciones metodológicas:**

El estudiante recapitulará los conocimientos adquirido durante el tema 1 utilizando la literatura que aparece dentro de la carpeta de la asignatura `para cada uno de los encuentros del tema, qué le permitió medir sus conocimientos en las evaluaciones anteriores en la interacción con plataforma Moodle.

El seminario corresponderá a la primera evaluación parcial de la asignatura, se realizará por boletas escogidas al azar por el estudiante, las cuales tendrán implícitas una pregunta de historia internacional del Judo, una sobre historia del Judo en Cuba, una tercera pregunta sobre gestos arbitrales y procedimientos. Todas las preguntas se enfocarán con carácter problémico que lleve al estudiante al razonamiento y al uso de la logia y construcción de conocimientos profesionales. El seminario se evaluará en función a 5 puntos.

**Bibliografía**

* Becali G, A (2008) “El Judo y su historia”. Ciudad Habana: Editorial Deporte.
* Taira Shu (2009) “Judo I” España: Editorial Satori
* Reglamento oficial de Judo
* Cambios oficiales del reglamento Judo aprobados por FIJ.
* Noa, H. (2016) “El talento Deportivo: Selección e iniciación al alto rendimiento” Ciudad Habana: Editorial Deporte.

**Tema II:Aspectos fundamentales de los elementos técnicos en el Judo y los elementos básicos del Tachi Waza y Ne Waza**

**ENCUENTRO 4.**

**Objetivo:** Conocer los elementos básicos del Judo, con un alto grado de independencia y fluidez.

**Sumario:**

* Elementos básicos del Tachi Waza
* Elementos básicos de Ne Waza.

**Orientaciones metodológicas:**

Para el estudio del segundo tema, el estudiante debe revisar contantemente de forma simultanea la bibliografía ubicada en la carpeta de la signatura, ya que para la comprensión adecuada de los elementos básicos del Judo se hace necesario vincular, analizar y reflexionar sobres los contenidos que aparecen en la literatura principal. La asimilación del contenido se evaluará en el siguiente encuentro a través de preguntas directas al estudiante.

**Bibliografía**

* Copello Janjaque Manuel (2005) “El arte de enseñar Judo”. Caracas: Editorial: Andrés Eloy Blanco
* García Hernández Mario R (2008) “Judo Versión metodológica” Ciudad Habana: Editorial Deporte.

**Texto complementario:**

* Taira Shu (2009) “Judo I” España: Editorial Satori
* Kolychrine Thomison Andrés (1988) “Judo Ciencia y Arte”. Ciudad de la Habana: Editorial científico técnica.
* Kudo Kazuzo (1987) “Judo en acción: técnicas de proyección”. Ciudad Habana: Editorial científico técnica.

**ENCUENTRO 5.**

**Objetivo:** Conocer los elementos técnicos del Judo, con independencia y flexibilidad de pensamiento.

**Sumario:**

* Koshi Waza
* Ashi Waza
* Te Waza
* Sutemi Waza
* Katame Waza
* Shime Waza
* Kansetsu Waza

**Orientaciones metodológicas:**

Para el estudio del segundo tema, el estudiante debe revisar contantemente de forma simultanea la bibliografía ubicada en la carpeta de la signatura, ya que para la comprensión adecuada de los elementos técnicos en el Judo se hace necesario vincular, analizar y reflexionar sobres los contenidos que aparecen en la literatura principal. La asimilación del contenido se evaluará en el siguiente encuentro a través de preguntas directas al estudiante.

**Bibliografía**

* Copello Janjaque Manuel (2005) “El arte de enseñar Judo”. Caracas: Editorial: Andrés Eloy Blanco
* García Hernández Mario R (2008) “Judo Versión metodológica” Ciudad Habana: Editorial Deporte.

**Texto complementario:**

* Taira Shu (2009) “Judo I” España: Editorial Satori
* Kolychrine Thomison Andrés (1988) “Judo Ciencia y Arte”. Ciudad de la Habana: Editorial científico técnica.
* Kudo Kazuzo (1987) “Judo en acción: técnicas de control”. Ciudad Habana: Editorial científico técnica.

**ENCUENTRO 6.**

* **Evaluación Integradora del Tema II: Aspectos fundamentales de los elementos técnicos en el Judo y los elementos básicos del Tachi Waza y Ne Waza**
* **Objetivo:** Demostrar el dominio teórico de los elementos técnicos del Tachi Waza y del Ne Waza y sus elementos básicos.

**Sumario:**

* Elementos básicos Tachi Waza
* Elementos básicos Ne Waza
* Elementos técnicos de Tachi Waza
* Elementos técnicos de Tachi Waza

**Orientaciones metodológicas:**

El estudiante recapitulará los conocimientos adquirido durante el tema 2 utilizando la literatura que aparece dentro de la carpeta de la asignatura para cada uno de los encuentros del tema, qué le permitió medir sus conocimientos en las evaluaciones anteriores en la interacción directa con el profesor.

El seminario corresponderá a la segunda evaluación parcial de la asignatura, se realizará por boletas escogidas al azar por el estudiante, las cuales tendrán implícitas dos pregunta sobre elementos básicos y tres sobre elementos técnico del Judo. Todas las preguntas se enfocarán con carácter problémico que lleve al estudiante al razonamiento y al uso de la logia y construcción de conocimientos profesionales. El seminario se evaluará en función a 5 puntos.

**Bibliografía**

* Copello Janjaque Manuel (2005) “El arte de enseñar Judo”. Caracas: Editorial: Andrés Eloy Blanco
* García Hernández Mario R (2008) “Judo Versión metodológica” Ciudad Habana: Editorial Deporte.
* Colectivo de autores (2017) “Programa Integral de preparación del deportista”.

**Texto complementario:**

* Taira Shu (2009) “Judo I” España: Editorial Satori
* Kolychrine Thomison Andrés (1988) “Judo Ciencia y Arte”. Ciudad de la Habana: Editorial científico técnica.
* Kudo Kazuzo (1987) “Judo en acción: técnicas de proyección”. Ciudad Habana: Editorial científico técnica.
* Kudo Kazuzo (1987) “Judo en acción: técnicas de control”. Ciudad Habana: Editorial científico técnica.
* **Evaluación**

Las **evaluaciones frecuentes** se realizarán de forma oral, escritas o interactivas en la plataforma Moodle a través de intercambios directo con el profesor, preguntas de control, análisis de los elementos técnicos y orientación de trabajos independientes, dentro de los cuales se tendrán en cuenta las siguientes habilidades

**Habilidades profesionales básicas:**

* Desarrollar una comunicación dialógica basada en el intercambio de opiniones y el respeto mutuo, con adecuada expresión oral.
* Comprender y resumir la información especializada en idioma español, inglés y japonés.
* Fundamentar sus criterios y acciones profesionales sobre la base de las Ciencias Aplicadas a la educación física y el deporte.
* Utilizar las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (TIC) en la búsqueda, intercambio y procesamiento de la información.
* Emplear los métodos investigativos en la solución de problemas profesionales.

**Habilidades profesionales específicas.**

* Interpretar los hechos acontecidos en el desarrollo histórico del Judo
* Impartir justicia de manera imparcial durante los combates en las competiciones de Judo.
* Dominio total de gestos que caracterizan a un árbitro integral del Judo.
* Habilidades pertenecientes al código deportivo.
* Dirigir complejos de ejercicios generales y especiales para el calentamiento.
* Aplicar medios organizativos que ayuden a la más rápida recuperación de los alumnos o atletas y a la prevención de lesiones deportivas.
* Caracterizar los elementos técnicos estudiados como ataques directos.
* Explicar las acciones motrices que intervienen en los movimientos técnicos tácticos del Judo.
* Demostrar los movimientos técnicos seleccionados para su estudio
* Corregir las causas fundamentales de los errores que se cometen en la ejecución de los elementos técnicos del Judo.

**Evaluación Parcial 1:** Se evaluará con un Seminario de preguntas y respuestas, sobre los fundamentos teóricos de la Historia del Judo, el reglamento oficial de la F.I.J correspondiente al tema nº 1.

**Objetivo del Seminario:** Demostrar el dominio de los aspectos teóricos sobre Historia del Judo, el reglamento oficial y sus modificaciones.

**Sumario:**

Evaluación de los fundamentos teóricos sobre Historia del Judo, el reglamento oficial y sus modificaciones.

**Orientaciones Metodológicas:**  Ver encuentro Nº 3

**Habilidades profesionales básicas:**

* Desarrollar una comunicación dialógica basada en el intercambio de opiniones y el respeto mutuo, con adecuada expresión oral.
* Comprender y resumir la información especializada en idioma Español, Inglés y Japonés.
* Fundamentar sus criterios y acciones profesionales sobre la base de las Ciencias Aplicadas a la educación física y el deporte.
* Utilizar las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (TIC) en la búsqueda, intercambio y procesamiento de la información.
* Emplear los métodos investigativos en la solución de problemas profesionales.

**Habilidades profesionales específicas.**

* Interpretar los hechos acontecidos en el desarrollo histórico del Judo
* Impartir justicia de manera imparcial durante los combates en las competiciones de Judo.
* Dominio total de gestos que caracterizan a un árbitro integral del Judo.
* Habilidades pertenecientes al código deportivo.

**Evaluación Parcial 2:** Se evaluará los aspectos teóricos fundamentales sobre los los elementos técnicos de Judo y las particularidades de los elementos básicos correspondiente al tema nº 2.

**Objetivo de la evaluación:** Demostrar el dominio teórico de los elementos básicos y técnicos fundamentales del Tachi Waza y del Ne Waza.

**Sumario:**

Evaluación de los elementos básicos de Judo y de los elementos técnicos fundamentales del Tachi Waza y del Ne Waza.

**Orientaciones Metodológicas:**  Ver encuentro Nº 6

**Habilidades profesionales básicas:**

* Desarrollar una comunicación dialógica basada en el intercambio de opiniones y el respeto mutuo, con adecuada expresión oral.
* Comprender y resumir la información especializada en idioma Español, Inglés y Japonés.
* Fundamentar sus criterios y acciones profesionales sobre la base de las Ciencias Aplicadas a la educación física y el deporte.
* Utilizar las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (TIC) en la búsqueda, intercambio y procesamiento de la información.
* Emplear los métodos investigativos en la solución de problemas profesionales.

**Habilidades profesionales específicas.**

* Dominio de los elementos básicos del Judo Tachi Waza
* Dominio de los elementos básicos del Judo Ne Waza
* Judo.
* Identificar de los elementos Técnicos del Judo Tachi Waza
* Identificar de los elementos Técnicos del Judo Tachi Waza
* **Literatura**

**Principal**

* Becali G, A (2008) “El Judo y su historia”. Ciudad Habana: Editorial Deporte.
* Cambios oficiales del reglamento Judo aprobados por FIJ.
* Copello Janjaque Manuel (2005) “El arte de enseñar Judo”. Caracas: Editorial: Andrés Eloy Blanco
* Colectivo de autores (2017) Programa Integral de preparación del deportista.
* García Hernández Mario R (2008) “Judo Versión metodológica” Ciudad Habana: Editorial Deporte.
* Noa, H. (2016) “El talento Deportivo: Selección e iniciación al alto rendimiento” Ciudad Habana: Editorial Deporte.
* Reglamento oficial de Judo
* Taira Shu (2009) “Judo I” España: Editorial Satori

**Complementario**

* Campus, J. y col. (1996) “Indicadores para l detección de talentos deportivos” Madrid, España: Ministerio de Educación y Ciencia.
* Cedeño, H. (2000) “Guía Instruccional para la selección de talento. Zona educativa del estado portuguesa-Guanare.
* Fleitas, I. (1990) “El problema del talento deportivo. La Habana, Cuba.
* Kolychrine Thomison Andrés (1988) “Judo Ciencia y Arte”. Ciudad de la Habana: Editorial científico técnica.
* Kudo Kazuzo (1987) “Judo en acción: técnicas de proyección”. Ciudad Habana: Editorial científico técnica.
* Taira Shu (2009) “Judo I” España: Editorial Satori
* **Colectivo de profesores de la asignatura de Judo**
* MS.c. Lestter Frias Febles, Profesor Auxiliar.([lestterff@uccfd.com](mailto:lestterff@uccfd.com))

Nº celular +35 52522035.

* MS.c. Raul Prieto Pérez, Profesor Asistente. ([rpp@uccfd.com](mailto:rpp@uccfd.com))

Nº celular +35 58437546.

* E.P.G.Tomás Maza Aranguren, Profesor Asistente.([tomasvg@uccfd.com](mailto:tomasvg@uccfd.com))

Nº celular +53 56580420

* MS.c. Antonio William Mauri Sosa, Profesor Intructor.

Nº celular +53 55154933