# 408403 - Judo 3

**Curs acadèmic:** 2026-27
**Facultat:** Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya - Barcelona
**Titulació:** Grau en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport
**Matèria:** Fonaments dels esports **Tipus matèria:** Obligatòria
**Tipus assignatura:** Obligatòria
**Departament:** Rendiment Esportiu
**Idiomes:** Castellà
**Curs:** 3r **Semestre:** 5è
**Crèdits ECTS matèria:** 42
**Crèdits ECTS assignatura:** 6

## Configuració de l'assignatura

**Crèdits ECTS teoria:** 1,5 **Grups teoria:** 1
**Crèdits ECTS pràctica:** 4,5 **Grups pràctica:** 1
**Hores de docència setmanal:** 4,5

## Hores de dedicació de l'alumnat

**Presencials:** 60
**Treballs dirigits:** 45
**Treball autònom:** 45

## Professorat

| Nom | Coordinador | Crèdits | Correu electrònic |
|---|---|---|---|
| Pascal Tayot | Sí | 6 | ptayot@gencat.cat |

## Competències bàsiques

1. Que els estudiants hagin demostrat posseir i comprendre coneixements en un àrea d'estudi que parteix de la base de l'educació secundària general, i se sol trobar a un nivell que, si bé es recolza en llibres de text avançats, inclou també alguns aspectes que impliquen coneixements procedents de l'avantguarda del seu camp d'estudi.
2. Que els estudiants sàpiguen aplicar els seus coneixements al seu treball o vocació d'una forma professional i posseeixin les competències que solen demostrar-se per mitjà de l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes dins de la seva àrea d'estudi.
3. Que els estudiants tinguin la capacitat de reunir i interpretar dades rellevants (normalment dins de la seva àrea d'estudi) per emetre judicis que incloguin una reflexió sobre temes rellevants d'índole social, científica o ètica.
4. Que els estudiants puguin transmetre informació, idees, problemes i solucions a un públic tant especialitzat com no especialitzat.
5. Que els estudiants hagin desenvolupat aquelles habilitats d'aprenentatge necessàries per emprendre estudis posteriors amb un alt grau d'autonomia.

## Competències generals

1. Compromís ètic (capacitat crítica i autocrítica/capacitat de mostrar actituds coherents amb les concepcions ètiques i deontològiques).
2. Capacitat d'aprenentatge i responsabilitat (capacitat d'anàlisi, de síntesi, de visions globals i d'aplicació dels coneixements a la pràctica/capacitat de prendre decisions i adaptació a noves situacions).
3. Capacitat creativa i emprenedora (capacitat de formular, dissenyar i gestionar projectes/capacitat de buscar i integrar nous coneixements i actituds).
4. Capacitat comunicativa (capacitat de comprendre i d'expressar-se oralment i per escrit en català, castellà i

en una tercera llengua, dominant el llenguatge especialitzat/capacitat de buscar, usar i integrar la informació).
5. Saber emprar les noves tecnologies de la informació i la comunicació (TIC).
6. Desenvolupar habilitats d'adaptació a noves situacions, resolució de problemes i treball autònom.
7. Desenvolupar habilitats de relació interpersonal i de comunicació.
8. Desenvolupar hàbits d'excel·lència i qualitat en la intervenció professional.
9. Actuar amb ètica i valors professionals.
10. Actuar d'acord amb el context jurídic i organitzatiu de la professió.

## Competències específiques

1. Identificar i analitzar els trets estructurals i funcionals de l'activitat física i de l'esport.
2. Adquirir habilitats motrius i demostrar l'execució de la pràctica de l'activitat física i de l'esport.
3. Reconèixer i comprendre els diferents factors que condicionen l'activitat física i de l'esport.
4. Interpretar els elements, efectes i riscos que condicionen la pràctica de l'activitat física i de l'esport en diferents àmbits professionals.
5. Aplicar els coneixements adquirits en l'activitat física i de l'esport a la pràctica professional.
6. Planificar i avaluar els processos i programes d'activitat física i de l'esport en l'ensenyament, entrenament, salut, gestió i recreació.

## Recomanacions sobre els coneixements previs per a l'assoliment dels objectius de l'assignatura

És fonamental haver impartit classe de Judo 1 i 2

## Objectius

- Adquirir les habilitats motores necessàries per a la pràctica del judo
- Augmentar el coneixement tècnic de la pràctica del judo
- Comprendre els principis pedagògics de l'ensenyament del judo
- Desenvolupament de la capacitat de liderar un entrenament

## Continguts

- **Bloc 1: Pràctica : Tachi Waza**
  - Amplificació del contingut tècnic : Uchi mata, Ashi guruma,Tomoe nage, Yoko tomoe nage, Sumi gaeshi,
- **Bloc 2: Pràctica: Ne Waza**
  - Millora de tècniques d'estrangulació i dislocació
- **Bloc 3: Millora de conceptes tàctics del judo**
  - Combinacions i contraatacs
- **Bloc 4: Teoria: fonaments pedagògics del judo**
  - Models d'iniciació al judo

## Activitats formatives

### Activitats dirigides

- Fórums/Debats
- Exposició de treballs
- Comentaris de text

### Classes presencials

- Pràctica d'aula
- Pràctica d'Activitat Física i Esportiva
- Lliçó Magistral

### Treball autònom de l'estudiant

- Preparació de temes
- Lectures
- Estudi individual
- El·laboració d'apunts

## Activitats d'avaluació

#### Asistència i dinàmica de participació

Ponderació: 20%
Tipus: Individual
Nota mínima per a fer mitjana: 5
Permet reavaluació: No
Nota mínima reavaluació: -

Assistència entre 80 y 90 % de la classes : 0,25 punts

Assistència entre 90 y 95 % de la classes : 0,5 punts

Assistència entre 90 y 95 % de la classes : 0,75 punts

Assistència a totes la classes : 1 punt

També es valorarà la dinàmica de la participació a classe (1 punt)

#### Objectius associats a l'activitat

- Adquirir les habilitats motores necessàries per a la pràctica del judo
- Augmentar el coneixement tècnic de la pràctica del judo
- Comprendre els principis pedagògics de l'ensenyament del judo
- Desenvolupament de la capacitat de liderar un entrenament

#### Examen pràctic

Ponderació: 40%
Tipus: Individual
Nota mínima per a fer mitjana: 5
Permet reavaluació: Sí
Nota mínima reavaluació: 0,1

1) Realitzar demostracions d'habilitats motrius bàsiques relacionades amb el Ne waza i el Tachi waza

2) L' alumne haurà de realitzar un anàlisi tècnic mitjançant el registre i anàlisi de vídeo. Caldrà detectar i descriure les principals errades a nivell tècnic i proposar els canvis tècnics que l'executant hauria d'adoptar.

3) L' alumne haurà de demostrar els seus coneixements en relació amb els conceptes de oportunitats i tàctica ( atac directe, combinacions, encadenaments....)

#### Objectius associats a l'activitat

- Adquirir les habilitats motores necessàries per a la pràctica del judo

- Augmentar el coneixement tècnic de la pràctica del judo
- Desenvolupament de la capacitat de liderar un entrenament

**Examen teòric**

Ponderació: 40%
Tipus: Individual
Nota mínima per a fer mitjana: 5
Permet reavaluació: Sí
Nota mínima reavaluació: 0,1

Elaborar sessions d'entrenament, encadenades temporalment, per afavorir l'aprenentatge dels conceptes i continguts tècnics i tàctics avançats.

Analitzar l'execució tècnica i tàctica per valorar-la i detectar-ne els possibles errors.

Conèixer i saber aplicar el reglament oficial del judo a les situacions d'entrenament i competició.

**Objectius associats a l'activitat**

- Augmentar el coneixement tècnic de la pràctica del judo
- Comprendre els principis pedagògics de l'ensenyament del judo
- Desenvolupament de la capacitat de liderar un entrenament

## Requisits avaluació continuada (específics)

**Característiques de l'avaluació continuada**

És necessària una assistència mínima d'un 80% a les sessions pràctiques per poder acollir-se a l'avaluació continuada.

Si l'alumnat supera el 20% de faltes permeses, no tindrà dret a ser avaluat (les absències justificades per activitats esportives, visites mediques, etc. s'inclouen en aquest 20%).

La qualificació final de l'assignatura (global) s'obtindrà de la mitjana ponderada de les diferents activitats.
La qualificació "No presentat" -NP-, en qualsevol de les activitats, no dóna accés/dret a la reavaluació i obliga a la qualificació "NP" en la assignatura global.

## Condicions específiques si l'alumnat no pot fer pràctiques o una activitat d'avaluació

1. En relació a l'assistència: L'estudiant haurà de realitzar una activitat d'avaluació alternativa en els terminis establerts.
2. En relació a les activitats d'avaluació: L'estudiant haurà de realitzar una prova d'avaluació alternativa.

## Requisits avaluació única

L'avaluació única es realitzarà en un únic dia i tindrà dues proves:

Prova 1 : Un examen teòric (50% de la nota final)  que es realitzarà en base a la bibliografia específica de l'assignatura.

Prova 2 : Un Examen pràctic (50% de la nota final)

L’alumnat haurà de demostrar el seu coneixement teòric i la seva competència pràctica en l’execució tècnica i ensenyament dels elements treballats a classe ( Ne-waza y Tachi-waza )

També haurà de mostrar la competència per desenvolupar una classe, a nivell avançat.

L’alumne que es presenta a l’examen pràctic té l’obligació de dur una parella per poder-lo realitzar.

## Bibliografia i altres recursos


Brousse, M., y Matsumoto, D. (1999). *Judo a sport and a way of life*. International Judo Federation.

Burger, R. (1989). JUDO (primer ciclo). Madrid, Agrupación deportiva de estudiantes y licenciados de educacion física (ADELEF).

Inogaï, T., y Habersetzer, H. (1983). *Judo pratique, du débutant à la ceinture noire*. Editions Amphora SA.

Taira, S., (2009). *La esencia del judo*. Satori ediciones.

Toshiyasu, U. (1981). *Pedagogía del Judo*. Coleccion KINE de educacion y ciencia deportiva. Editorial Miñón.

Villamón, M. (1999). *Introduccion al judo,* Hispano Europea s.a.

Villamón, M., Brousse, M., Carratala, V., Castarlenas, J, Ll,. Molina, J. P., Mansilla, M., Jurado, D., Espartero, J., Gutierrez, C., González, A., González J-A., Idarreta, J., Blas, F. i Torres, G. (2002). *El judo en la educación físíca escolar. unidades didácticas.* Editorial Hispano Europea S. A.