408503 - Judo 4

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: Entrenament **Tipus matèria:** Optativa
Tipus assignatura: Optativa
Departament: Rendiment Esportiu
Idiomes: Castellà
Curs: 4t **Semestre:** 8è
Crèdits ECTS matèria: 48
Crèdits ECTS assignatura: 6

Configuració de l'assignatura

Crèdits ECTS teoria: 2 **Grups teoria:** 1
Crèdits ECTS pràctica: 4 **Grups pràctica:** 1
Hores de docència setmanal: 4,5

Hores de dedicació de l'alumnat

Presencials: 60
Treballs dirigits: 30
Treball autònom: 30

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 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).

4. Saber emprar les noves tecnologies de la informació i la comunicació (TIC).
5. Desenvolupar habilitats d'adaptació a noves situacions, resolució de problemes i treball autònom.
6. Actuar amb ètica i valors professionals.

Competències específiques

1. Reconèixer i comprendre els diferents factors que condicionen l'activitat física i de l'esport.
2. Interpretar els elements, efectes i riscos que condicionen la pràctica de l'activitat física i de l'esport en diferents àmbits professionals.
3. 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 obligatori haver participat a les classes 1, 2 i 3 de judo

Objectius

- Aplicar els principis pedagògics de l'ensenyament del judo en situacions reals
- Demostrar un alt nivell de domini tècnic en totes les circumstàncies (demostracions, randori, competición ...)
- Planificar adequadament un programa d'entrenament tècnic, tàctic i físic al judo
- Preparar l'examen de cinturó negre

Continguts

- **Bloc 1: Pràctica: Tachi Waza i Ne Waza**
  - Revisió i perfeccionament de totes les tècniques del programa
- **Bloc 2: Millora dels conceptes tàctics al judo**
- **Bloc 3: Aprenentatge del nage-no-kata**
- **Bloc 4: Desenvolupament d'un programa d'entrenament per a un judoka a nivell nacional**
- **Bloc 5: Gestió i direcció de varies sessions de formació**

Activitats formatives

Activitats dirigides

- Fórums/Debats
- Exposició de treballs
- Estudi de casos
- Aprenentatge basat en problemes (ABP)

Classes presencials

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

Treball autònom de l'estudiant

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

Activitats d'avaluació

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) Realitzar el Nage no kata

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

4) Aplicar tots els coneixements anterior per a l'entrenament de un judoka en totes les etapes de la seva progressió.

Objectius associats a l'activitat

- Aplicar els principis pedagògics de l'ensenyament del judo en situacions reals
- Demostrar un alt nivell de domini tècnic en totes les circumstàncies (demostracions, randori, competición ...)
- Preparar l'examen de cinturó negre

Assistència

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

Assistència entre 80 i 90 % de les classes : 0,25 punts

Assistència entre 90 i 95 % de les classes : 0,5 punt

Assistència entre 90 i 95 % de les classes : 0,75 punts

Assistència a totes les classes : 1 punt

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

Objectius associats a l'activitat

- Aplicar els principis pedagògics de l'ensenyament del judo en situacions reals
- Demostrar un alt nivell de domini tècnic en totes les circumstàncies (demostracions, randori, competición ...)
- Planificar adequadament un programa d'entrenament tècnic, tàctic i físic al judo
- Preparar l'examen de cinturó negre

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.

Elaborar exercicis específics per el desenvolupament de les qualitats físiques pròpies del judo

Aplicar els coneixements anteriors per elaborar una planificació d'entrenament per a un competidor

Objectius associats a l'activitat

- Aplicar els principis pedagògics de l'ensenyament del judo en situacions reals
- Planificar adequadament un programa d'entrenament tècnic, tàctic i físic al judo

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.

Broussal-derval, A. (2012). *La prépa physique du judoka*. 4trainer editions.

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.