



*Universidad de Buenos Aires*  
*Colegio Nacional de Buenos Aires*

**Departamento: Educación Física**

**Asignatura: Educación Física**

**Ciclo lectivo: 2024**

**Año de cursada: 5º Año**

**Judo**

**Carga horaria: 4 horas cátedra semanales**

## **1. Presentación**

La lucha es una expresión de juego tan natural como ancestral. ¿Quién no ha jugado alguna vez a derribar o forcejear a otra persona? También la lucha es uno de los primeros deportes que conformaron los Juegos Olímpicos desde sus inicios.

Judo es un juego, un deporte, un sistema de lucha que comprende: técnicas de caídas – técnicas de proyección - técnicas de retención y otras, concebidas de modo tal que no provoquen daño alguno a quienes las ejecutan.

Desde el año 1964, Judo masculino participa (como deporte) de los Juegos Olímpicos y Judo femenino, lo hace desde el año 1992. Si bien la competencia ocupa un lugar importante en todo deporte, dadas las características específicas de Judo, podemos definirlo como un aporte esencialmente formativo, dentro del proceso educativo del ser humano.

Su práctica requiere de gran perseverancia durante años, para alcanzar el grado de Dan y acceder al uso del cinturón negro.

## **2. Objetivos**

Se espera que los alumnos logren:

- Conocer los rasgos que definen una actividad física saludable y los efectos beneficiosos que ésta tiene para la salud individual y colectiva.
- Valorar la práctica habitual y sistemática de actividades físicas como medio para mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
- Realizar tareas dirigidas al incremento de las posibilidades de rendimiento motor, a la mejora de la condición física para la salud y al perfeccionamiento de las funciones de ajuste, dominio y control corporal, adoptando una actitud de autoexigencia en su ejecución.
- Conocer y realizar actividades deportivas y recreativas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos en situaciones de juego, con progresiva autonomía en su ejecución.
- Planificar actividades que permitan satisfacer las necesidades en relación a las capacidades físicas y habilidades específicas a partir de la valoración del nivel inicial.



*Universidad de Buenos Aires*  
*Colegio Nacional de Buenos Aires*

- Comprender y promover el valor del respeto por nuestros semejantes, reflejado en el uso constante de las normas de cortesía, el cuidado físico de nuestro compañero o circunstancial adversario y la valoración de las relaciones interpersonales.
- Reconocer y ejecutar correctamente las técnicas específicas correspondientes al nivel.

### 3. Contenidos

#### UNIDAD N°1

Aptitud física: Abdominales / espinales / saltos en extensión / flexiones de brazos.  
Ejercicios diversos con orientación específica a la actividad.

#### UNIDAD N°2

Saludos: Ceremonia de saludo para katas.

#### UNIDAD N°3

Ukemis: Formas de caer.

Mae ukemi (hacia adelante): en posición de pie.

Zempo kaitén ukemi (hacia adelante): rodando sobre brazo izquierdo y/o derecho con salto en largo y/o alto.

#### UNIDAD N°4

Nage Waza (proyecciones): Técnicas correspondientes al 3er. Kio (2da. parte)  
En diferentes secuencias.

Sin oponer resistencia / oponiendo resistencia.

Con desplazamiento / sin desplazamiento.

Sin proyectar / con proyección.

Opciones simultáneas o alternadas.

Osae waza (retenciones): Técnica N° 7.

En diferentes secuencias:

Sin oponer resistencia y sin desplazamiento.

Oponiendo resistencia y con desplazamiento.

Con un solo compañero.

Con varios compañeros alternadamente.

Desde distintas posiciones.



*Universidad de Buenos Aires*  
*Colegio Nacional de Buenos Aires*

## **UNIDAD N°5**

Goshin Jutsu (defensa): Técnicas de ejecución N° 4 al 6.

Posibles variantes.

Katas: Nage no kata: 1ra. Serie – posición izquierda.

2da. Serie - posición derecha.

Juego: Aplicación de reglas generales.

Resolución de situaciones diversas.

\*\*Mas todos los ítems de 1º - 2º y 3er. Año (o nivel) \*\*

### **4. Bibliografía y otros recursos**

Apuntes de la cátedra.

Kano, J. (1986) Judo Kodokan. Tokyo, Japón: Kodansha International.

Mifune, K (2004) The Canon of Judo: Classic Teachings on Principles and Techniques. Nueva York, Estados Unidos de Norteamérica: Kodansha USA.

Kawaishi, M. (1986) The Complete Seven Katas of Judo. Nueva York, Estados Unidos de Norteamérica: The Overlook Press.

Kano, J. (2013) Mind Over Muscle: Writings from the Founder of Judo. Tokyo, Japón: Kodansha International.

Reglamento de Competencia International Judo Federation.

### **5. Instrumentos de Evaluación**

Evaluación teórico- práctica

Eventual trabajo de indagación

### **6. Pautas Generales para la aprobación de la asignatura**

Mínimo de 70% de asistencia

Demostrar conocimientos teórico-prácticos de los contenidos del nivel y de los niveles anteriores.

Prof. Liliana Suárez  
Coordinadora del Departamento de Educación Física