

## ESPORTS D'ADVERSARI: JUDO / ESGRIMA

### Dades generals

- **Descripció:** El judo i l'esgrima són esports de lluita que afavoreixen l'adquisició de valors i de noves formes de moviment possibilitant al practicant un ampli ventall de respostes als problemes motrius plantejats. L'assignatura tracta els continguts dels esports i jocs de lluita des d'una vessant pràctica, per transmetre continguts bàsics (tècnics, tàctics i reglamentaris), treballant la metodologia de l'ensenyament en diferents àmbits: educatiu, recreatiu i d'entrenament.
- **Crèdits ECTS:** 6 FORMACIÓ OBLIGATÒRIA
- **Idioma principal de les classes:** Català / Castellà
- **S'utilitza oralment la llengua anglesa en l'assignatura:** Gens (0%)
- **S'utilitzen documents en llengua anglesa:** Gens (0%)
- **Durada:** Semestral (1r Semestre)
- **Curs:** 1r
- **Professorat:** [Sr. MANEL ROSO BRUNO](#) / [Sr. MARC FONT DIMAS](#)

### Competències

#### Competències bàsiques:

CB2- Que els estudiants sàpiguen aplicar els seus coneixements al seu treball o vocació d'una forma professional i posseeixin les competències que es solen demostrar mitjançant l'elaboració i defensa d'arguments i resolució de problemes dins la seva àrea d'estudi.

CB3- Que els estudiants tinguin la capacitat de reunir i interpretar dades rellevants (normalment dins la seva àrea d'estudi) per a emetre judicis que incloguin una reflexió sobre temes rellevants d'índole social, científica o ètica.

CB4- Que els estudiants puguin transmetre informació, idees, problemes i solucions a un públic tant especialitzat com no especialitzat.

CB5- Que els estudiants hagin desenvolupat aquelles habilitats d'aprenentatge necessàries per emprendre estudis posteriors amb un alt grau d'autonomia.

#### Competències transversals:

B4- Treballar de forma autònoma amb responsabilitat i iniciativa.

B5- Treballar en equip de forma col·laborativa i amb responsabilitat compartida.

B6- Comunicar informació, idees, problemes i solucions de manera clara i efectiva en públic o àmbit tècnic concrets.

#### Competències nuclears:

C3- Gestionar la informació i el coneixement.

C4- Expressar-se correctament de manera oral i escrita en una de les llengües oficials de la URV.

#### Competències específiques:

A2- Promoure i avaluar la formació d'hàbits perdurables i autònoms de la pràctica d'activitat física i esport.

A6- Identificar els riscos que se'n deriven per a la salut de la pràctica d'activitats físiques inadequades.

A9- Seleccionar i saber utilitzar el material i equipament esportiu adequat per a cada tipus d'activitat.

## Resultats d'aprenentatge

---

1. Conèixer els diferents factors de progressió per desenvolupar exercicis, activitats i jocs d'aprenentatge dels esports.
2. Adquirir els coneixements teòrics i pràctics dels elements tècnics, tàctics, estratègics i reglamentaris, i el domini d'aquells que siguin imprescindibles per a la pràctica del judo.
3. Elaborar i portar a pràctica l'escalfament adequat per a la pràctica dels esports individuals d'adversari.
4. Conèixer els trets principals del reglament.
5. Elaborar i portar a la pràctica l'escalfament adequat per a la pràctica en els esports individuals, d'adversari o aquàtics.
6. Conduir activitats lúdiques que puguin permetre el domini dels fonaments.
7. Dissenyar propostes metodològiques per a l'ensenyament i l'aprenentatge d'activitats de lluita, individuals i aquàtiques en caràcter educatiu i recreatiu.
8. Conèixer els diferents factors de progressió per a desenvolupar exercicis, activitats i jocs d'aprenentatge dels esports.
9. Conèixer els trets principals del reglament dels esports.
10. Adquirir els coneixements teòrics i pràctics dels elements tècnics, tàctics, estratègics i reglamentaris, i el domini d'aquells que siguin imprescindibles per a la pràctica.

## Continguts JUDO

---

1. Història del judo: orígens del judo, evolució del judo, el judo com a esport i valors del judo.
2. Fonaments del judo: salutació, caigudes, postures, desplaçaments, agarres i fonaments bàsics del judo al terra i de peu.
3. Classificació de les tècniques: ne waza i nagewaza
4. Realitzar activitats lúdiques que possibiliten el domini dels fonaments del judo: proposar jocs i progressions per l'aprenentatge de les caigudes i de les immobilitzacions.
5. Conèixer part del llenguatge tècnic d'aquest esport: conèixer el significat dels principals termes utilitzats durant la sessió.
6. Desenvolupament d'una sessió: escalfament, treball individual, per parelles i per grup, revisió tècnica i estiraments.

## Continguts ESGRIMA

---

1. Reglament, material, història.
2. Fonaments de l'esgrima.
3. Grans escoles internacionals.
  - Escola Hongaresa.
  - Escola Italiana.
  - Escola Francesa: principis fonamentals. Desenvolupament a les Terres de l'Ebre.
4. Didàctica en la iniciació de l'esgrima.
5. Fonaments d'arbitratge.
6. L'esgrima del futur.

## Activitats

Tipus d'activitat	Hores amb professor	Hores sense professor	Total
Sessions magistrals	10	20	30
Seminaris	4	25	29
Laboratori	40	30	70
Prova d'avaluació	6	15	21
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>90</b>	<b>150</b>

### Metodologies docents

Anàlisi/estudi de casos
Aprenentatge basat en resolució de problemes. PBL
Classes expositives
Classes participatives
Classes pràctiques
Lectura i comentari de textos
Prova d'avaluació
Seminari
Presentació de treballs

Les dades que apareixen a la taula de planificació són de caràcter orientatiu, considerant l'heterogeneïtat de l'alumnat.

## Avaluació i qualificació

### Activitats d'avaluació Judo

Activitat d'avaluació	Competències	Descripció de l'activitat	%
Prova pràctica	CB2, CB4 B5, B6 C3, C4 A6, A9	Examen pràctic final	40
Prova mixta (teòrica)	CB3, CB5 B5, B6 A2, A6	Prova oral Dos parcials: un de Ne Waza (5%) i un de Nage Waza (5%)	10
Treballs (teòric)	CB2, CB4, CB5 B4, B5 C3, C4 A9	L'alumne haurà de presentar un treball de pràctiques que inclourà tots el moviments del programa i a més a més un escalfament específic	20

		per al judo i una unitat didàctica de 10 sessions dedicada a alumnes de segon cicle d'ESO	
Treball (teòric + TIC)		Sessió vídeo per parelles on es mostraran tots els moviments i les seves combinacions. Un farà de Tori i l'altre d'Uke	20
Treball de Randori	CB5, B4, B5, B6	Moviments de judo en combat (pactat)	10

### Qualificació Judo

El sistema d'avaluació serà continu, avaluant les qualificacions obtingudes en les diferents proves objectives (proves pràctiques i prova teòrica) i en els treballs específics de l'assignatura.

La qualificació final de l'assignatura es formarà a partir de la nota obtinguda en les proves pràctiques, en la prova teòrica i en els treballs que siguin indicats pel professor. El pes específic de cadascun d'aquests elements d'avaluació sobre la qualificació final, està determinat en el quadre anterior d'aquest apartat.

Per a què l'alumne pugui ser qualificat haurà de complir els requisits mínims d'assistència que s'especifiquen en els aclariments següents.

#### Aclariments respecte a la qualificació final:

- 1- Els treballs amb nota inferior a 4 podran ser millorats i presentar-se novament, a l'avaluació final, però la seva nota no podrà ser superior a un 6.
- 2- Durant l'avaluació continua, els exàmens teòrics (prova mixta) en els quals la qualificació no superi el 4, l'alumne els podrà repetir a l'avaluació final optant a nota màxima de 10.
- 3- En cas de que la nota mitjana entre els apartats 1 i 2 (prova mixta i treballs) sigui igual a 5, l'alumne no està obligat a tornar a fer el treball, ni a presentar-se als exàmens. Sempre que les notes dels apartats 1 i 2 no siguin inferior a un 4.
- 4- La puntuació anirà de 0 a 10.
- 5- En l'avaluació continua s'ha d'aprovar la part teòrica (mitjana de la prova mixta i treballs) i la part pràctica per separat (un 4 mínim).
- 6- Els alumnes que suspenguin l'avaluació continua o no han anat a un 80% de les classes pràctiques, poden optar per aprovar l'assignatura a l'avaluació final amb els següents requisits:
  - a. Entregar la Unitat Didàctica de 5 sessions.
  - b. Prova escrita que consta d'una part teòrica de 10 preguntes. Cada resposta correcta val 1 punt. S'aprova amb una nota de 5 sobre 10.
  - c. Prova oral, analitzar un combat en directe o a través del vídeo i definir amb èxit al menys tres accions d'entre cinc, seleccionades pel professor
- 7- Els alumnes que no aprovin l'examen final no tenen cap altra oportunitat.

### Activitats d'avaluació Esgrima

Activitat d'avaluació	Competències	Descripció de l'activitat	%
Prova pràctica	CB2, CB4 B5, B6 C3, C4 A6, A9	Examen pràctic final	40
Treballs (teòric)	CB2, CB4, CB5 B4, B5 C3, C4	L'alumne haurà de presentar una unitat didàctica de 5 sessions dirigida a alumnes de primer d'ESO	20

	A9		
Prova mixta (teòrica)	CB3, CB5 B5, B6 A2, A6	Prova oral, analitzar un combat en directe o a través del vídeo i definir amb èxit al menys tres accions d'entre cinc, seleccionades pel professor	30
Pràctica	CB3, CB4, CB5 B4, C3 A2, A6, A9	Assistència i anàlisi d'un entrenament de club	10

### Qualificació Esgrima

El sistema d'avaluació serà continu, avaluant les qualificacions obtingudes en les diferents proves objectives (proves pràctiques i prova teòrica) i en els treballs específics de l'assignatura.

La qualificació final de l'assignatura es formarà a partir de la nota obtinguda en les proves pràctiques, en la prova teòrica i en els treballs que siguin indicats pel professor. El pes específic de cadascun d'aquests elements d'avaluació sobre la qualificació final, està determinat en el quadre anterior d'aquest apartat.

Per a què l'alumne pugui ser qualificat haurà de complir els requisits mínims d'assistència que s'especifiquen en els aclariments següents.

#### Aclariments respecte a la qualificació final:

- 1- Els treballs amb nota inferior a 4 podran ser millorats i presentar-se novament, a l'avaluació final, però la seva nota no podrà ser superior a un 6.
- 2- Durant l'avaluació continua, els exàmens pràctics en els quals la qualificació no superi el 4, l'alumne els podrà repetir a l'avaluació final optant a nota màxima de 10.
- 3- En cas de que la nota mitjana entre els apartats 1 i 2 (prova pràctica i treballs) sigui igual a 5, l'alumne no està obligat a tornar a fer el treball, ni a presentar-se als exàmens. Sempre que les notes dels apartats 1 i 2 no siguin inferior a un 4.
- 4- La puntuació anirà de 0 a 10.
- 5- En l'avaluació continua s'ha d'aprovar la part teòrica (mitjana de la prova mixta i treballs) i la part pràctica per separat (un 4 mínim).
- 6- Els alumnes que suspenguin l'avaluació continua o no han anat a un 80% de les classes pràctiques, poden optar per aprovar l'assignatura a l'avaluació final amb els següents requisits:
  - a. Entregar la Unitat Didàctica de 5 sessions.
  - b. Prova escrita que consta d'un examen tipo test de 20 preguntes, cada pregunta tindrà 4 possibles respostes de les quals només una és correcta. Cada resposta correcta val 0,5 punts. S'aprova amb una nota de 5 sobre 10.
  - c. Prova oral, analitzar un combat en directe o a través del vídeo i definir amb èxit al menys tres accions d'entre cinc, seleccionades pel professor
- 7- Els alumnes que no aprovin l'avaluació final no tenen cap altra oportunitat.

#### **Criteris específics de la nota No Presentat:**

Es considerarà un alumne no presentat aquell que no es presenti a l'avaluació final no havent superat l'avaluació contínua.

#### **Bibliografia**

- Álamo, J.M. (2008). La iniciación al judo en la educación física escolar. Sevilla: Wanceulen.
- Amador, F. (1997). El judo y las ciencias de la educación física y el deporte. Vitoria – Gasteiz: Instituto Vasco de Educación Física.

- Carratalá, V. y Carratalá, E. (2000) judo: la actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos. Madrid: Consejo Superior de Deportes.
- Castarlenas, J.L., Pere, J. y Villamón, M. (2002). El judo en la educación física escolar: unidades didácticas. Barcelona: Hispano Europea.
- Gracia-García, J.M. (2006). Judo, juegos para la mejora del aprendizaje de las técnicas. Barcelona: Paidotribo.
- Kano, J. (1989). Judo kodokan. Madrid: Eyra.
- Kudo, K. (1979). Judo en acción: Tomos 1 y 2. bilbao: FHER.
- Páez, C. y Villalta, E. (1983). Judo infantil, pedagogía y técnicas. Barcelona: INEFC, Generalitat de Catalunya.
- Adams, N. (1992). Agarres. Barcelona: Paidotribo.
- González, A. (1998). Teoría y práctica del judo (con especial referencia a la ESO). Madrid: CEES Ediciones.
- Kimura, Masahiko (1976). El judo: Conocimiento práctico y normas. Barcelona: Editorial AEDOS
- Taira, Shu (2009). La esencia del judo. Gijón: Satori Ediciones.
  
- Arkayev, VA. La Esgrima. Editorial Pueblo y Educación, 1990
- AAVV (1993): Esgrima. Madrid . COE, RFEE.
- Alarcia L, Alonso CJ, Saucedo, F (2000): Esgrima con sables de espuma. Madrid: Esteban Sanz.
- Alonso CJ, Saucedo F, Alarcia L (1998): La esgrima como contenido educativo en la E.F. Revista de Educación Física, 72.
- Alonso Temiño CJ (1989): Esgrima básica. Madrid: Alhambra.
- Iglesias X (1991): Esgrima. Col·lecció "Seréis campeones" núm.7: Barcelona, La Vanguardia.
- Iglesias X, Anguera B, González C (2007): Valors en guàrdia. Apunts. Educació Física i Esport, núm. 87, pàg. 35-53.
- Iglesias X, Tarragó R (2008). Material didàctic, curs de tècnic/a d'esport en Esgrima. Nivell I. PT-2008. Consell Català de l'Esport, Escola Catalana de l'Esport. [www.esgrima.cat](http://www.esgrima.cat)
- Kronlund M (1984): Enseñanza de la esgrima de florete. Madrid: Gymnos.
- Popelin D (2002): Escrime. Enseignement et entraînement. París: Amphora.
- Thirioux P (1970): Escrime moderne. París: Amphora

### Assignatures recomanades

---

- Esports d'adversari: Tennis
- Teoria de l'entrenament 1
- Teoria de l'entrenament 2
- Teoria de l'entrenament 3