



## APROXIMACIÓN ao JUDO

XOGOS GALEGOS DEPORTIVOS EN IDADE ESCOLAR

# APROXIMACIÓN AO JUDO

## XUSTIFICACIÓN

Segundo De Frutos, Muzas, Galán e Soria (2003), en judo é importante que cando realicemos unha técnica a iniciemos desde unha posición estable ou favorable, xa que isto nos vai permitir desenvolver mellor a nosa forza e a nosa técnica, e sobre todo finalizar con éxito o movemento, é dicir, controlando a Uke na caída. Por iso ao judoka estable chamámoslle TORI e ao judoka inestable (sobre o que facemos a técnica sen capacidade de resistencia por estar en desequilibrio), chamámoslle UKE. Neste nivel de aproximación, o judo de chan recoméndase practicalo sempre nunha superficie perfectamente delimitada, círculo, colchón ou cintos, porque o obxectivo non é fixar, controlar ou inmovilizar senón sacar ou meter dentro do área que delimitamos. Co que respecta ao judo de pé será formulado inicialmente como un exercicio de colaboración, non de oposición, e en canto a práctica de loita será feita polo dominio do espazo ou da posición, pero non co obxectivo da proxección.

## OBXECTIVOS

### DESTREZAS FÍSICAS

- Aproximación aos xestos de judo a través de xogos guiados.
- Representación do propio corpo con organización no espazo.
- Emprego de habilidades motoras básicas e combinadas simples.
- Uso de esquemas motores e posturais básicos ligados á correcta aliñación corporal.

### DESTREZAS TÉCNICAS

Posición básica de judo chan boca arriba.  
Aproximación ás posicións de judo chan.  
Practica deportiva do xogo do judo chan.  
Movemento de judo pé básico dous apoios cara a diante.  
Grupo de movementos de medio xiro.  
Aproximación a depositar o compañeiro no chan.  
Practica deportiva do xogo do judo pé.

### DESTREZAS SOCIAIS

- Aceptación das características persoais do outro como compañeiro de xogo e non como rival.
- Elaboración de tarefas grupais, parellas e individuais que favorezan valores de compañeirismo e traballo en equipo.

## CONTIDOS

- Posición de seguridade no judo chan.
- A posición estable o inestable no chan.
- Introducción aos volteos no judo chan.
- Exercicios e xogos que faciliten o descubrimento guiado no judo chan.
- Aproximación a práctica libre no chan.
- A posición estable o inestable no judo pé.
- Exercicios de habilidade e introdución ao concepto de estabilidade.
- Concepto de agarre e importancia deste no judo.
- Exercicios e xogos que faciliten o descubrimento guiado de movementos no judo pé.
- Aproximación á práctica libre no judo pé.

## CRITERIOS DE AVALIACIÓN

- Participar activamente nas actividades propostas.
- Dominar a posición estable e o control no chan.
- Realizar correctamente os exercicios de estabilidade e reaccións no judo pé.
- Demostrar dominio nos agarres e desprazamentos.
- Entender a practica do judo coma un deporte e non unha loita.
- Comprender que a seguridade do compañeiro depende en gran medida do outro.

## TEMPORIZACIÓN

A U.D. desenvolverase en 10 sesións divididas do seguinte xeito:

SESIÓN 1	<b>JUDO CHAN:</b> Posición básica no chan e posición kesa.
SESIÓN 2	<b>JUDO CHAN:</b> voltear o compañeiro e posición yoko.
SESIÓN 3	<b>JUDO CHAN:</b> posición estable. posición Tate. uso das pernas.
SESIÓN 4	<b>JUDO CHAN:</b> práctica deportiva adaptada do xogo do judo chan.
SESIÓN 5	<b>JUDO PÉ:</b> posición estable. agarre no judo.
SESIÓN 6	<b>JUDO PÉ:</b> movemento de paso adiante. aproximación a depositar o compañeiro no chan.
SESIÓN 7	<b>JUDO PÉ:</b> movemento de medio xiro 1. aproximación a depositar o compañeiro no chan.
SESIÓN 8	<b>JUDO PÉ:</b> movemento de medio xiro 2. aproximación a depositar o compañeiro no chan.
SESIÓN 9	<b>JUDO PÉ:</b> movemento de medio xiro 3. aproximación a depositar o compañeiro no chan.
SESIÓN 10	<b>JUDO PÉ:</b> práctica deportiva adaptada do xogo do judo pé.
SESIÓN 11	avaliación final

## METODOXÍA

Utilizaremos parellas de similar morfoloxía e buscaremos sempre a seguridade na execución a través da tarefa proposta, e a colaboración dos alumnos na responsabilidade do control do compañeiro.

A metodoloxía estará baseada na instrución directa realizando explicacións e recomendacións claras e comprensibles para o alumnado ao que nos esteamos a dirixir. Haberá espazo para a resolución de problemas e o descubrimento guiado, onde o/a alumno/a descubrirá e marcará o seu propio ritmo e progresión, buscarase a mellor solución, pero sempre baixo a supervisión do profesor.

## AVALIACIÓN

**Avaliación continua:** mediante a observación avaliaremos os progresos, procedementos e a actitude do alumnado durante todo o proceso coa idea de poder intervir nalgún momento para corrixir erros na execución das tarefas ou actitudes de colaboración. Observar sempre o enfoque de deporte e non de loita, xa que podería levar a conflitos ao carecer os alumnos da fundamentación pedagóxica deste deporte.

**Avaliación final:** pasarase a folia de rexistro, de maneira que podemos ter unha visión máis obxectiva de todo o proceso de aprendizaxe que levou cada un dos alumnos.

## RECURSOS

- Os recursos materiais necesarios para levar a cabo esta unidade didáctica serán:
- Colchonetas de judo.
- Colchonetas quitamedos.
- Aros, xiz ou cinta adhesiva, para delimitar zonas.
- Cintos de judo, para traccionar ou delimitar.

## ATENCIÓN Á DIVERSIDADE

O máis relevante nesta unidade didáctica é a prevención de lesións, xa que se trata de transmitir un concepto novo de práctica deportiva baseado na loita, pero con fins unicamente deportivos e lúdicos.

A realización incorrecta dalgunhas tarefas pode dar lugar a danos ou lesións corporais. É importante que o mestre propoña tarefas realizables polo alumnado, tendo en conta que o executor final do movemento será o alumno e, polo tanto, non podemos presentar xestos ou controis sobre o compañeiro fóra das súas posibilidades.

Para iso o docente ha de facer fincapé na forma correcta de execución, coidando moito variables como a velocidade que no debe ser alta xa que este é un parámetro só controlable por judokas expertos; temos que ter en conta sempre que a máis velocidade nos xestos diminúe a capacidade de control.

Ademais cando un/unha alumno/a faga un exercicio, haberá que evitar a proxección e en todo caso facer esta rodando e sempre coa colaboración do compañeiro.

### N.º SESIÓN: 1 JUDO CHAN

#### OBXECTIVOS:

- Coñecer a posición básica de judo chan boca arriba.
- Aproximación á posición kesa.

#### CONTIDOS:

- Posición de seguridade e defensiva no judo chan.
- Exercicios e xogos que faciliten chegar á posición kesa judo chan.

DESENVOLVEMENTO DA SESIÓN							
<b>QUECEMENTO</b>	Carreira suave e mobilidade articular						
	Estiradas						
	Xogos e desprazamentos vinculados coa sesión						
<b>PARTE PRINCIPAL</b>	<table border="1"> <tr> <td><b>Practicar os movementos</b></td> <td>Posición básica que nos permitirá: desprazamento, defensa, anticipación, e seguridade</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Exercicios que permitan a asimilación da posición de kesa.</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Práctica: iniciando costas con costas intentar voltear para coller kesa.</td> </tr> </table>	<b>Practicar os movementos</b>	Posición básica que nos permitirá: desprazamento, defensa, anticipación, e seguridade		Exercicios que permitan a asimilación da posición de kesa.		Práctica: iniciando costas con costas intentar voltear para coller kesa.
	<b>Practicar os movementos</b>	Posición básica que nos permitirá: desprazamento, defensa, anticipación, e seguridade					
		Exercicios que permitan a asimilación da posición de kesa.					
	Práctica: iniciando costas con costas intentar voltear para coller kesa.						
<b>VOLTA Á CALMA</b>	Mobilidade articular						
	Recollida do material						

### N.º SESIÓN: 2 JUDO CHAN

#### OBXECTIVOS:

- Saber voltear ao compañeiro para poder inmovilizalo.
- Aproximación á posición yoko.

#### CONTIDOS:

- Introducción aos volteos uke boca abaixo.
- Exercicios e xogos que faciliten chegar á posición yoko judo chan.

DESENVOLVEMENTO DA SESIÓN					
<b>QUECEMENTO</b>	Carreira suave e mobilidade articular				
	Estiradas				
	Xogos de dominio do espazo vinculados coa sesión				
<b>PARTE PRINCIPAL</b>	<table border="1"> <tr> <td rowspan="3">Practicar os movementos</td> <td>Práctica dos volteos do compañeiro cando este está en cuadrupedia</td> </tr> <tr> <td>Práctica de exercicios para posición de yoko</td> </tr> <tr> <td>Práctica: iniciando un de pé e outro tumbado boca arriba chegar a yoko</td> </tr> </table>	Practicar os movementos	Práctica dos volteos do compañeiro cando este está en cuadrupedia	Práctica de exercicios para posición de yoko	Práctica: iniciando un de pé e outro tumbado boca arriba chegar a yoko
	Practicar os movementos		Práctica dos volteos do compañeiro cando este está en cuadrupedia		
			Práctica de exercicios para posición de yoko		
Práctica: iniciando un de pé e outro tumbado boca arriba chegar a yoko					
<b>VOLTA Á CALMA</b>	Mobilidade articular				
	Recollida do material				

### N.º SESIÓN: 3 JUDO CHAN

#### OBXECTIVOS:

- Coñecer a posición estable no chan.
- Aproximación á posición kesa.
- Utilizar as pernas no judo chan para voltear.

#### CONTIDOS:

- Introducción aos volteos tori boca arriba.
- Exercicios e xogos que faciliten chegar á posición tate judo chan.

DESENVOLVEMENTO DA SESIÓN					
<b>QUECEMENTO</b>	Carreira suave e mobilidade articular				
	Estiradas				
	Xogos de dominio do espazo vinculados coa sesión				
<b>PARTE PRINCIPAL</b>	<table border="1"> <tr> <td rowspan="3"><b>Practicar os movementos</b></td> <td>Concepto de posición estable e inestable en judo chan</td> </tr> <tr> <td>Práctica de exercicios para posición de tate</td> </tr> <tr> <td>Práctica: iniciando un boca arriba e outro entre as pernas, intentar voltear cas pernas e chegar a tate</td> </tr> </table>	<b>Practicar os movementos</b>	Concepto de posición estable e inestable en judo chan	Práctica de exercicios para posición de tate	Práctica: iniciando un boca arriba e outro entre as pernas, intentar voltear cas pernas e chegar a tate
	<b>Practicar os movementos</b>		Concepto de posición estable e inestable en judo chan		
			Práctica de exercicios para posición de tate		
Práctica: iniciando un boca arriba e outro entre as pernas, intentar voltear cas pernas e chegar a tate					
<b>VOLTA Á CALMA</b>	Mobilidade articular				
	Recollida do material				

### N.º SESIÓN: 4 JUDO CHAN

#### OBXECTIVOS:

Practica deportiva do xogo do judo chan.

#### CONTIDOS:

Aproximación á práctica libre sacando da zona o non deixando saír.

DESENVOLVEMENTO DA SESIÓN				
<b>QUECEMENTO</b>	Carreira suave e mobilidade articular			
	Estiradas			
	Xogos de dominio do espazo vinculados coa sesión			
<b>PARTE PRINCIPAL</b>	<table border="1"> <tr> <td rowspan="2"><b>Práctica da loita adaptada polo dominio do espazo.</b></td> <td>Práctica da loita no chan intentando que o compañeiro non saia da zona.</td> </tr> <tr> <td>Práctica da loita no chan intentando botar fóra da zona.</td> </tr> </table>	<b>Práctica da loita adaptada polo dominio do espazo.</b>	Práctica da loita no chan intentando que o compañeiro non saia da zona.	Práctica da loita no chan intentando botar fóra da zona.
	<b>Práctica da loita adaptada polo dominio do espazo.</b>		Práctica da loita no chan intentando que o compañeiro non saia da zona.	
Práctica da loita no chan intentando botar fóra da zona.				
<b>VOLTA Á CALMA</b>	Mobilidade articular			
	Recollida do material			

### N.º SESIÓN: 5 JUDO PÉ

#### OBXECTIVOS:

- Comprensión e práctica da posición estable.
- Concepto de agarre e importancia deste no judo.

#### CONTIDOS:

- Xestos de agarre e loita por este.
- Exercicios de habilidade e introdución ao concepto de estabilidade.

DESENVOLVEMENTO DA SESIÓN					
<b>QUECEMENTO</b>	Carreira suave e mobilidade articular				
	Estiradas				
	Xogos ou desprazamentos vinculados coa sesión				
<b>PARTE PRINCIPAL</b>	<table border="1"> <tr> <td rowspan="3"><b>Practicar os movementos</b></td> <td>Concepto de posición estable e inestable.</td> </tr> <tr> <td>Práctica do agarre como fundamento esencial na práctica do judo.</td> </tr> <tr> <td>Práctica: estabilidade con xogos de agarres para facerlle mover un pé ou os dous ao compañeiro, traballando o desequilibrio.</td> </tr> </table>	<b>Practicar os movementos</b>	Concepto de posición estable e inestable.	Práctica do agarre como fundamento esencial na práctica do judo.	Práctica: estabilidade con xogos de agarres para facerlle mover un pé ou os dous ao compañeiro, traballando o desequilibrio.
	<b>Practicar os movementos</b>		Concepto de posición estable e inestable.		
			Práctica do agarre como fundamento esencial na práctica do judo.		
Práctica: estabilidade con xogos de agarres para facerlle mover un pé ou os dous ao compañeiro, traballando o desequilibrio.					
<b>VOLTA Á CALMA</b>	Mobilidade articular				
	Recollida do material				

### N.º SESIÓN: 6 JUDO PÉ

#### OBXECTIVOS:

- Movemento de paso adiante.
- Aproximación a depositar o compañeiro no chan.

#### CONTIDOS:

- Repeticións en estático do xesto deportivo de paso adiante.
- Rodar o compañeiro ata o chan co xesto practicado.
- Aproximación a práctica libre no judo pé metendo dentro da zona o compañeiro.

DESENVOLVEMENTO DA SESIÓN					
<b>QUECEMENTO</b>	Carreira suave e mobilidade articular				
	Estiradas				
	Xogos ou desprazamentos vinculados coa sesión.				
<b>PARTE PRINCIPAL</b>	<table border="1"> <tr> <td rowspan="3"><b>Practicar os movementos</b></td> <td>Práctica de movemento paso adiante con agarre de dúas mangas ou lapela manga e a poio de dous pés depositando o compañeiro no chan, non proxectando.</td> </tr> <tr> <td>Aproximación a rodar o compañeiro ao chan.</td> </tr> <tr> <td>Práctica: loita polo espazo mellorando o agarre traccionando.</td> </tr> </table>	<b>Practicar os movementos</b>	Práctica de movemento paso adiante con agarre de dúas mangas ou lapela manga e a poio de dous pés depositando o compañeiro no chan, non proxectando.	Aproximación a rodar o compañeiro ao chan.	Práctica: loita polo espazo mellorando o agarre traccionando.
	<b>Practicar os movementos</b>		Práctica de movemento paso adiante con agarre de dúas mangas ou lapela manga e a poio de dous pés depositando o compañeiro no chan, non proxectando.		
			Aproximación a rodar o compañeiro ao chan.		
Práctica: loita polo espazo mellorando o agarre traccionando.					
<b>VOLTA Á CALMA</b>	Mobilidade articular				
	Recollida do material				

### N.º SESIÓN: 7 JUDO PÉ

#### OBXECTIVOS:

- Movemento de medio xiro 1.
- Aproximación a depositar o compañeiro no chan.

#### CONTIDOS:

- Repeticións en estático do xesto deportivo de paso adiante.
- Rodar o compañeiro ata o chan co xesto practicado.

DESENVOLVEMENTO DA SESIÓN							
<b>QUECEMENTO</b>	Carreira suave e mobilidade articular						
	Estiradas						
	Xogos ou desprazamentos vinculados coa sesión.						
<b>PARTE PRINCIPAL</b>	<table border="1"> <tr> <td><b>Practicar os movementos</b></td> <td>Práctica de medio xiro do corpo.</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Practica de medio xiro do corpo con man a espalda do comañeiro en aproximación a xesto medio xiro 1.</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Aproximación a rodar o compañeiro ao chan.</td> </tr> </table>	<b>Practicar os movementos</b>	Práctica de medio xiro do corpo.		Practica de medio xiro do corpo con man a espalda do comañeiro en aproximación a xesto medio xiro 1.		Aproximación a rodar o compañeiro ao chan.
	<b>Practicar os movementos</b>	Práctica de medio xiro do corpo.					
		Practica de medio xiro do corpo con man a espalda do comañeiro en aproximación a xesto medio xiro 1.					
	Aproximación a rodar o compañeiro ao chan.						
<b>VOLTA Á CALMA</b>	Mobilidade articular						
	Recollida do material						

### N.º SESIÓN: 8 JUDO PÉ

#### OBXECTIVOS:

- Movemento de medio xiro 2.
- Aproximación a depositar o compañeiro no chan.

#### CONTIDOS:

- Repeticións en estático do xesto deportivo de paso adiante.
- Rodar o compañeiro ata o chan co xesto practicado.
- Aproximación a práctica libre no judo pé gañándolle a posición ao compañeiro.

DESENVOLVEMENTO DA SESIÓN							
<b>QUECEMENTO</b>	Carreira suave e mobilidade articular						
	Estiradas						
	Xogos ou desprazamentos vinculados coa sesión						
<b>PARTE PRINCIPAL</b>	<table border="1"> <tr> <td>Practicar os movementos</td> <td>Práctica de medio xiro do corpo con man ás costas do comañeiro en aproximación a xesto medio xiro 2.</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Aproximación a rodar o compañeiro ao chan.</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Práctica loita a chegar a tocar as costas do compañeiro.</td> </tr> </table>	Practicar os movementos	Práctica de medio xiro do corpo con man ás costas do comañeiro en aproximación a xesto medio xiro 2.		Aproximación a rodar o compañeiro ao chan.		Práctica loita a chegar a tocar as costas do compañeiro.
	Practicar os movementos	Práctica de medio xiro do corpo con man ás costas do comañeiro en aproximación a xesto medio xiro 2.					
		Aproximación a rodar o compañeiro ao chan.					
	Práctica loita a chegar a tocar as costas do compañeiro.						
<b>VOLTA Á CALMA</b>	Mobilidade articular						
	Recollida do material						

### N.º SESIÓN: 9 JUDO PÉ

#### OBXECTIVOS:

- Movemento de medio xiro 3.
- Aproximación a depositar ao compañeiro no chan.

#### CONTIDOS:

- Repeticións en estático do xesto deportivo de paso adiante.
- Rodar o compañeiro ata o chan co xesto practicado.
- Aproximación á práctica libre gañando a posición.

DESENVOLVEMENTO DA SESIÓN							
<b>QUECEMENTO</b>	Carreira suave e mobilidade articular						
	Estiradas						
	Xogos ou desprazamentos vinculados coa sesión						
<b>PARTE PRINCIPAL</b>	<table border="1"> <tr> <td><b>Practicar os movementos</b></td> <td>Práctica de medio xiro do corpo con man ás costas do compañeiro en aproximación a xesto medio xiro 3.</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Aproximación a rodar o compañeiro ao chan dende xesto medio xiro 3.</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Práctica loita para quitar obxectos das costas do compañeiro.</td> </tr> </table>	<b>Practicar os movementos</b>	Práctica de medio xiro do corpo con man ás costas do compañeiro en aproximación a xesto medio xiro 3.		Aproximación a rodar o compañeiro ao chan dende xesto medio xiro 3.		Práctica loita para quitar obxectos das costas do compañeiro.
	<b>Practicar os movementos</b>	Práctica de medio xiro do corpo con man ás costas do compañeiro en aproximación a xesto medio xiro 3.					
		Aproximación a rodar o compañeiro ao chan dende xesto medio xiro 3.					
	Práctica loita para quitar obxectos das costas do compañeiro.						
<b>VOLTA Á CALMA</b>	Mobilidade articular						
	Recollida do material						

### N.º SESIÓN: 10 JUDO PÉ

#### OBXECTIVOS:

- Práctica deportiva adaptada do xogo do judo pé.

#### CONTIDOS:

- Loita sen mans para sacar da zona o compañeiro.
- Loita para non deixar saír da zona o compañeiro.
- Loita para sacar da zona o compañeiro.

DESENVOLVEMENTO DA SESIÓN							
<b>QUECEMENTO</b>	Carreira suave e mobilidade articular						
	Estiradas						
	Xogos ou desprazamentos vinculados coa sesión						
<b>PARTE PRINCIPAL</b>	<table border="1"> <tr> <td>Practicar os movementos</td> <td>Práctica deportiva judo pé adaptada a sacar da zona o compañeiro sen utilizar as mans.</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Práctica deportiva: non deixar saír da zona o compañeiro.</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Práctica deportiva judo pé adaptada a sacar da zona o compañeiro.</td> </tr> </table>	Practicar os movementos	Práctica deportiva judo pé adaptada a sacar da zona o compañeiro sen utilizar as mans.		Práctica deportiva: non deixar saír da zona o compañeiro.		Práctica deportiva judo pé adaptada a sacar da zona o compañeiro.
	Practicar os movementos	Práctica deportiva judo pé adaptada a sacar da zona o compañeiro sen utilizar as mans.					
		Práctica deportiva: non deixar saír da zona o compañeiro.					
	Práctica deportiva judo pé adaptada a sacar da zona o compañeiro.						
<b>VOLTA Á CALMA</b>	Mobilidade articular						
	Recollida do material						

