



DEPARTAMENTO DE EDUCACION  
ESCUELA EUGENIO GUERRA CRUZ  
ESPECIALIZADA EN DEPORTES EN EL ALBERGUE OLIMPICO

Región Educativa <u>CAGUAS</u>		<b><i>Judo Olímpico</i></b>		
Distrito Escolar de <u>SALINAS-GUAYAMA</u>				
Escuela <b>ESPECIALIZADA EN DEPORTES EUGENIO GUERRA CRUZ- ECEDAO</b>				
CODIGO	GRADO	CREDITOS	PRERREQUISITOS	AÑO ESCOLAR
EDFI-JUDO 122-1168	7MO - 12MO	2	N/A	2017- 2018
<b>MAESTRO</b>			<b>MAESTROS ALTAMENTE CUALIFICADO:(X)SI ( )NO</b>	
<b><i>Jessica Garcia Medina</i></b>			<b>PREP. ACAD.: (X ) BA ( ) MA ( ) Ed.D. ( ) Ph.D.</b>	
<b>HORA CAPACITACIÓN: 11:00 am - 12:00 pm</b>			<b>CORREO ELECTRÓNICO: DE140026@miescuela.pr</b>	
<b>DESCRIPCIÓN DEL CURSO</b>				
El programa de judo dentro de la base de Educacion Fisica tiene como mision de preparar estudiantes atletas y al mismo tiempo el desarrollar ciudadanos habiles,aptos y conoedores, atraves de experiencias de movimiento cuidadosamente planificadas tomando en cuenta la individualizacion de cada estudiantes dandoles la portunidad de lograr su pleno potencial fisico,social y emocional.				
<b>OBJETIVOS GENERALES Y ESPECIFICOS DEL CURSO</b>				
1. Que en cada nivel de ensenanza,consolidacion y perfeccionamiento deportivo se cumpla el orden establecido en los contenidos del programa para asi lograr el objetivo basico de desarrollar la masividad y de que de esta surjan los futuros talentos que el deporte de alto rendimiento requiere.				
2. Que el judo sea el deporte de su gusto,que lo incentive por ende a practicarlos de forma organizada y sistematicamente.				
3. Que el estudiante desarrolle una destacada disciplina en el cumplimiento de sus tareas como judoca,estudiante y joven de nuestra sociedad puertorriquena.				
4. Que el estudiante adquiera y comprenda las tradiciones caracteristicas del deporte de judo que se debe dominar tanto en el tatami como fuera de este (Reglas y Arbitraje,Etc)				
Judo ECEDAO.				
6. Aprender y dominar desde el punto de vista técnico-táctico, los elementos del deporte en cada una de las etapas; iniciación, desarrollo y perfeccionamiento, para el desarrollo de una práctica exitosa.				
7. El estudiante consolide los grupos de tecnicas establecidos en el programa para cada edad, los cuales iran aumentando en numero y complejidad a medida que el atleta trsniste d euna categoria de edad a otra.				
8. Que el estudiante llegue au un perfecinamiento tecnico-tactico de sus capacidades y habilidades motrices,que le permitan vencer las normativas para ingresar al equipo nacional de judo Puerto Rico.				
9. Que el estudiante cumpla con los objetivos d ecada periodo del Plan de Entrenamiento.				
10. Que el estudiante llegue a un consolide los elementos basicos del judo arriba y abajo. (Newaza y Tashiwaza.				
11. Que el estudiante llegue a un perfeccionamiento tecnico-tactico de sus capacidades y habilidades motrices, que le permitan vencer las normativas para ingresar el equipo nacional de judo de Puerto Rico.				

**PLAN DE EVALUACIÓN**

**Agosto a Julio**

Área	Actividades de evaluación	Valor Relativo
<b>RD</b>	Evaluaciones, Competencias, Topes Especiales	35%
<b>PFG</b>	4 Pruebas Físicas, Evento 5k	20%
<b>FBDD</b>	4 Pruebas de Fundamentos Básicos del Deporte	10%
<b>DR</b>	Diario Reflexivo (libreta) mayo, Proyecto PBL	10%
<b>DGB</b>	1 Prueba de Destrezas Gimnásticas básicas mayo	5%
<b>PTT</b>	3 a 4 Prueba Técnica	20%

**TEMARIO**

Administrativo	<b>APTITUD FÍSICA ESPECIAL</b>
Pruebas diagnósticas	Peso, Talla y Categoría
<b>Destrezas Técnico Tácticas</b>	Ejercicios en Pareja y tríos Ejercicios Gimnásticos
Introducción, Historia y Ukemis	Ejercicios Generales sin Implementos
Postura, Desequilibrios y Caídas	<b>APTITUD FÍSICA GENERAL</b>
Pruebas Técnicas	Fuerza Abdominal
Elementos Básicos Tashiwaza (Arbitraje)	Potencia
<i>Elementos Básicos Newaza (Táctica)</i>	Capacidad aeróbica y Anaeróbica
Desplazamientos 4 Formas	Velocidad
Fund. Básicos Koshiwaza	Resistencia
Fund. Básicos Sutemi Waza	Flexibilidad
Renaraku Waza, Ranrakuwaza	Coordinación, Reacción, Agilidad
Hankogeki Waza (contrataque)	<b>RENDIMIENTO DEPORTIVO</b>
Osaekomi Waza	Competencias Preparatorias
Shimewaza	Competencias Fundamentales (por combates)
Kantsetsu Waza	Topes y Fogueos
Randori Tashiwaza y Newaza	Examen Técnico (pase de cinta)
	Asistencia
<b>ACTITUDES Y RELACIONES INTERPERSONALES</b>	*Según Calendarizado por la FEPURJUDO
Puntualidad y Compromiso, Diario	y la Federación de Judo Internacional
Disciplina, Valores del Judoka	Sujeto a Cambio

**10 A 40 SEMANAS**

### TEXTOS DE REFERENCIA

Estandares de Contenido y Expectativas de Grado k-12 (julio 2016) Departamento de Educacion de PR.  
Normativas de Ingreso en las Areas Deportivas Judo Masculino y Femenino Todas las Edades Cuba  
IJF Certificacion de entrenadores Nivel 1 y 2 Clasificacion de Tecnicas de Judo (International Judo Academy)  
Actualizacion Pedagogica para la Formacion y Preparacion en el Entrenamiento Deportivo DRD,2014  
Bases Didacticas del Judo,Biomecanica para el estudios y el aprendizaje de la tecnica y la tactica del judo.  
Insituto Nacional del Deporte ,Subsistema del Deporte de alto Rendimiento Cuba

### NOTAS GENERALES

1. Asistir puntual y regularmente a la clase. (7:20am - 4:30pm)
2. Llevar el equipo deportivo a las sesiones de entrenamiento (tenis de correr, 2 uniformes de judo y ropa deportiva apropiada). Camisa deportiva amarilla para fase tecnica compulsoria.
3. No utilizar pantallas, "body piercing", cadenas, pulseras, accesorios para el cabello en metal o punzantes.
4. El uso del celular no esta permitido en el entrenamiento.
5. Hacer buen uso de las facilidades en donde estemos entrenando y del equipo deportivo utilizado.
6. De no asistir al entrenamiento o competencia es compulsorio presentar una excusa que justifique su ausencia. ( Salud Deportiva-SADCE (atención primaria y lesiones), comunicación del padre (asuntos personales). De no cumplir con lo requerido se le otorgará un 0 en su evaluación deportiva.
7. Actitudes antideportivas no estan permitidas. Todo estudiante que no respete las normas en torneos y entrenamientos realice un acto de indisciplina o retiro de competencia sin autorización queda fuera del programa inmediatamente.
8. Sea respetuoso para que los demás te respeten. No utilices vocabulario obsceno para comunicarte o dirigirte hacia los demás. Fomenta la amistad, solidaridad y compañerismo con tu equipo y demás compañeros.
9. Actividad Macro del semestre 5 k, requisito asistencia.
10. Este prontuario de curso está sujeto a cambios por condiciones atmosféricas adversas, enfermedad del maestro o necesidades académicas (de reenseñanza) de los estudiantes, entre otros.

### ESCALA DE EVALUACIÓN

100 -90 A	4.00 - 3.50 A
89 - 80 B	3.49 - 2.50 B
79 -70 C	2.49 - 1.60 C
69 - 60 D	1.59 - 0.80 D
59 - 0 F	0.79 - 0.00 F
Firma del Estudiante	Firma del Maestro
Firma del Padre, Madre o Persona Encargada	Firma del Director Escolar