

JUDO II

UNIDAD DIDACTICA N°1

- TECNICA Y CONDICION FISICA
- LA MECANICA APLICADA AL JUDO
- LA FUERZA (tensión muscular)
- LA VELOCIDAD(tipo de velocidad).
- LA FLEXIBILIDAD.
- LA RESISTENCIA.
- PROYECCIONES DEL TREN SUPERIOR (te-waza).
- PROYECCIONES DE CADERA (koshi-waza).

UNIDAD DIDACTICA N°2

- FACTORES EMOCIONALES.
- MOTIVACION Y EMOCIONES.
- DISTINTOS JUEGOS CON ELEMENTOS Y SIN ELLOS.
- HISTORIA II.
- PROYECCIONES DEL TREN INFERIOR (ashi-waza).
- FORMAS (katas).

UNIDAD DIDACTICA N°3

- EL APRENDIZAJE PROGRESIVO EN EL JUDO.
- LA APTITUD Y ACTITUD DEL JUDOKA.
- EL MOVIMIENTO (reflejo ,voluntario, automático).
- APRENDIZAJE DE HABILIDADES TECNICAS.
- FASES DEL APRENDIZAJE
- CAIDAS (ukemi) CON OBSTACULO , SIN APOYO.
- FORMAS DE TOMAR.
- PROYECCIONES DE SACRIFISIO (ma-sutemi-waza , yoko-sutemi-waza).
- ARBITRAJE INTERNACIONAL II.

CITA BIBLIOGRAFICA

“ KINESIOLOGIA Y ANATOMIA APLICADA” La Ciencia del movimiento Humano.
PHILIP J. RASCH – ROGER K. BURKE. 1986 “EL ATENEO”.

“METODOLOGIA DEL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA PARA
DEPORTISTAS DE ALTO NIVEL” V. V. KUZNETSOV. 1989 “STADIUM” .

“PSICOLOGIA EVOLUTIVA DEL NIÑO Y DEL ADOLESCENTE”
EMILIO MIRA Y LOPEZ. 1988. “EL ATENEO”.

“HACIA UNA CIENCIA DEL MOVIMIENTO HUMANO” Introducción a la
Psicokinetica.
JEAN LE BOULCH. 1991. “PAIDOS”.

“EL JUDO Y SU RAZON KINANTROPOLOGICA”
JOSE A. CECCHINI ESTRADA. 1989. “ G N EDITORES S.A.”

“JUDO INFANTIL-PEDAGOGIA Y TECNICA”
CESAR PAEZ- ESTHER VILALTA . 1983. “EMEGE COLECCIÓN INEF
CATALUNYA”


Lic. FEDERICO H. PLANAS
Decano
Centro Regional Univ. Bariloche

VI


CARLOS A. BAEZ
III Dan Reg. Nac 1054