UNIVERSIDAD DE CHILE
FAC. DE C. FS. Y MATEMATICAS
ESCUELA DE INGENIERIA Y CIENCIAS
AREA DEPORTES Y RECREACION

CURSO DEPORTIVO RECREATIVO (DR)

NOMBRE	: Judo I
CODIGO	: DR-11A
REGIMEN DE ESTUDIO	: Semestral
UNIDADES DOCENTES	: 4
CUPOS	: 25
UNIDAD ACADEMICA	: Escuela de Ingeniería y Ciencias.
PROFESOR RESPONSABLE	: Prof. Héctor Urrutia M.
LUGAR DONDE SE REALIZA	: Gimnasio
REQUISITOS	: No tiene

1.- PROPOSITO

- Este curso tiene como propósito iniciar al alumno en el uso mas eficaz posible de la energía mental y física.

2.-OBJETIVOS GENERALES

1. Apreciar la importancia del Judo como formas de entrenamiento mental y físico.
2. Ejecutar las técnicas del Grupo I del Gokio.
3. Comprender los fundamentos Biomecánicos del primer grupo de técnicas del Gokio
4. Internalizar los movimientos básicos del Judo.

3.- OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Recrear las posiciones naturales básicas de derecha/izquierda, defensiva básica, defensiva izquierda/derecha y los agarres básicos en cada una de las posiciones naturales.
2. Ejecutar los movimientos y giros tales como shintai, ayummi-ashi, etc.
3. Usar la fuerza de la forma mas efectiva, para generar la rotura del equilibrio de un oponente.
4. Establecer los fundamentos biomecánicos de la rotura del equilibrio de un oponente.
5. Producir los diferentes tipos de Kusushi.
6. Comprender el concepto de tsukuri.
7. Realizar los tres principales Ukemi.
8. Ejecutar las técnicas de Tachi-waza, Osae-komi waza, Shime waza y Kansetsu waza del primer grupo de técnicas del Gokio.

4.- CONTENIDOS PROGRAMATICOS

1. El Judo como Educación Física.
2. Movimientos Básicos
3. Ukemi

Tachi-waza

4. Gokio nowaza: Grupo 1
4.1 Deashi harai
4.2 Hiza-guruma
4.3 Sasae tsurikomi ashi
4.4 Uki-goshi
4.5 Osoto-gari
4.6 Ogoshi
4.7 Ouchi-gari
4.8 Seoi nage

Osae-komi waza

4.9 Hon-kesa-gatame
4.10 Kusure-kesa-gatame
4.11 Kata-gatame

Shime waza

4.12 Hadaka-jime
4.13 Okuri eri-jime

Kansetsu waza

4.14 Ude-garami
4.15 Ude hishigi juji-gatame