

**ANX-PR/CL/001-01**  
**GUÍA DE APRENDIZAJE**

**ASIGNATURA**

Tecnificación en deporte: judo

**CURSO ACADÉMICO - SEMESTRE**

2016-17 - Primer semestre

## Datos Descriptivos

<b>Nombre de la Asignatura</b>	Tecnificación en deporte: judo
<b>Titulación</b>	11CD - Grado en Ciencias del Deporte
<b>Centro responsable de la titulación</b>	Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte - Inef
<b>Semestre/s de impartición</b>	Quinto semestre
<b>Módulos</b>	Modulo 9 tecnificación en deporte
<b>Carácter</b>	Optativa
<b>Código UPM</b>	115000043
<b>Nombre en inglés</b>	Technification of sport: judo

## Datos Generales

<b>Créditos</b>	6	<b>Curso</b>	3
<b>Curso Académico</b>	2016-17	<b>Período de impartición</b>	Septiembre-Enero
<b>Idioma de impartición</b>	Castellano	<b>Otros idiomas de impartición</b>	

## Requisitos Previos Obligatorios

### Asignaturas Previas Requeridas

El plan de estudios Grado en Ciencias del Deporte no tiene definidas asignaturas previas superadas para esta asignatura.

### Otros Requisitos

El plan de estudios Grado en Ciencias del Deporte no tiene definidos otros requisitos para esta asignatura.

## Conocimientos Previos

### Asignaturas Previas Recomendadas

El coordinador de la asignatura no ha definido asignaturas previas recomendadas.

### Otros Conocimientos Previos Recomendados

El coordinador de la asignatura no ha definido otros conocimientos previos recomendados.

## Competencias

---

CE1 - Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza aprendizaje relativos a la actividad física y el deporte con atención a las características individuales y contextuales de las personas

CE11 - Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica actividad física y del deporte, entre la población que realiza entrenamiento deportivo. Nivel 3.

CE12 - Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de actividades físico deportivas orientadas a la prevención y mejora de la salud. Nivel 3.

CE8 - Aplicar de manera fundamentada y argumentada los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, durante la dirección del entrenamiento deportivo. Nivel 3.

CG5 - Gestionar con eficacia y eficiencia la información procedente de diferentes fuentes integrando sus aspectos relevantes para el cumplimiento de los objetivos propuestos.

## Resultados de Aprendizaje

---

RA285 - Comprensión de las diferentes formas de iniciación deportiva

RA286 - Identificar el error técnico en diferentes técnicas estudiadas

RA52 - Dominio técnico y táctico de un deporte dirigido hacia el rendimiento

RA51 - Adquisición y desarrollo de habilidades motrices que lleven a un refinamiento motor como consecuencia de la práctica especializada de una modalidad deportiva

## Profesorado

---

### Profesorado

Nombre	Despacho	e-mail	Tutorías
Blanco Garcia, Cecilia ( <b>Coordinador/a</b> )		cecilia.blanco@upm.es	

**Nota.-** Las horas de tutoría son orientativas y pueden sufrir modificaciones. Se deberá confirmar los horarios de tutorías con el profesorado.

## Descripción de la Asignatura

---

La asignatura está orientada para que el alumno aumente sus conocimientos acerca del judo y perfeccione la ejecución en las diferentes técnicas explicadas a lo largo del curso. Asimismo intentamos que valoren el judo como una herramienta útil en diferentes contextos(educativo, salud, rendimiento..)

## Temario

---

1. Repaso y afianzamiento de los fundamentos del Judo(KIHON):
  - 1.1. -El saludo(REI)
  - 1.2. -Caídas(UKEMI) y su progresión
  - 1.3. -Posturas(SHISEI)
  - 1.4. -Desplazamientos(SHINTAI)
  - 1.5. -Agarres(KUMIKATA)
  - 1.6. -Fundamentos básico de Judo Suelo(NE WAZA):bases de las inmovilizaciones, de las estrangulaciones y de las luxaciones.Movimientos básicos de ataque y defensa.
2. Katame Waza(técnicas de control en suelo):
  - 2.1. -Osaekomi waza(Técnicas de inmovilización)
  - 2.2. -Shime waza(Técnicas de estrangulación).Selección de técnicas de 4º a 2º Kyu.
  - 2.3. -Kansetsu waza(Técnicas de luxación).Selección de técnicas de 4º a 2º Kyu.
  - 2.4. -Ataques, defensas y combinaciones.
  - 2.5. -Progresiones de juegos y ejercicios acordes al nivel de los ejecutantes.
3. Nage waza(técnicas de proyección)
  - 3.1. -Tachi waza:Ashi waza(técnicas de pierna), Koshi waza(técnica de cadera) y Te waza(técnicas de brazo).Selección de técnicas de 4º a 2º Kyu.
  - 3.2. -Ataques, defensas y combinaciones
  - 3.3. -Progresiones de juegos y ejercicios acordes al nivel de los ejecutantes.
4. Métodos de entrenamiento específicos en judo
  - 4.1. -Tandoku renshu.
  - 4.2. -Sotai renshu.
  - 4.3. -Uchi komi.
  - 4.4. -Nage komi.
  - 4.5. -Yaku soku geiko.
  - 4.6. -Kakari geiko.
  - 4.7. -Randori
5. Detección del error técnico en técnicas de proyección de nage waza:
  - 5.1. -Identificar los errores más comunes en las diferentes técnicas de proyección de 4º a 2º Kyu.

6. La competición en judo:

- 6.1. -Identificación de los diferentes elementos que intervienen en la competición.
- 6.2. -Análisis de combates de judo competición.
- 6.3. -Calentamiento pre-competitivo.

7. Enseñanza del judo escolar.

- 7.1. -Importancia del juego en el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- 7.2. -Establecer contenidos, objetivos, metodologías, criterios de evaluación, dependiendo de las posibilidades motoras de los alumnos.

8. Proceso formativo de un judoka.

- 8.1. -Desde la tecnificación deportiva al rendimiento deportivo.

## Cronograma

**Horas totales:** 60 horas

**Horas presenciales:** 60 horas (38.5%)

**Peso total de actividades de evaluación continua:**  
100%

**Peso total de actividades de evaluación sólo prueba final:**  
100%

Semana	Actividad Presencial en Aula	Actividad Presencial en Laboratorio	Otra Actividad Presencial	Actividades Evaluación
Semana 1			<b>Repaso y afianzamiento de los fundamentos de judo. Repaso de técnicas de cursos anteriores KATAME WAZA</b> Duración: 04:00 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas	
Semana 2			<b>Repaso y afianzamiento de fundamentos de judo(KIHON). Repaso de técnicas de cursos anteriores de KATAME WAZA. Algunos contenidos se repasarán a través de una metodología lúdica, activa y participativa.</b> Duración: 04:00 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas	
Semana 3			<b>Repaso de técnicas de cursos anteriores de NAGE WAZA</b> Duración: 04:00 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas	
Semana 4			<b>Repaso de técnicas de cursos anteriores de NAGE WAZA. Algunos contenidos se repasarán a través de una metodología lúdica, participativa y activa.</b> Duración: 04:00 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas	
Semana 5			<b>Nuevas técnicas de KATAME WAZA. Selección de técnicas de 4º a 2º kyu.</b> Duración: 04:00 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas	
Semana 6			<b>Nuevas técnicas de NAGE WAZA. Selección de técnicas de 4º a 2º kyu.</b> Duración: 04:00 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas	
Semana 7			<b>Nuevas técnicas de KATAME WAZA y NAGE WAZA. Selección de técnicas de 4º a 2º kyu. Métodos de entrenamiento específicos en judo.</b> Duración: 04:00 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas	<b>TAREA 1. LECTURA Y PREGUNTAS DE ASIMILACIÓN DE CONTENIDOS.</b> Duración: 00:00 PG: Técnica del tipo Presentación en Grupo Evaluación continua Actividad presencial

Semana 8			<p><b>Repaso de todos los contenidos prácticos desarrollados hasta la fecha a través de métodos de entrenamientos específicos de judo.</b></p> <p>Duración: 02:00</p> <p>AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas</p>	
Semana 9				<p><b>1ª PRUEBA DE EVALUACIÓN SOBRE CONTENIDOS PRÁCTICOS.</b></p> <p>Duración: 02:00</p> <p>EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas</p> <p>Evaluación continua</p> <p>Actividad presencial</p>
Semana 10			<p><b>Nuevas técnicas de KATAME WAZA y NAGE WAZA. Combinaciones, encadenamientos. Ataques y defensas. Métodos de entrenamiento específicos en judo.</b></p> <p>Duración: 04:00</p> <p>AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas</p>	
Semana 11			<p><b>Nuevas técnicas de KATAME WAZA y NAGE WAZA. Combinaciones y encadenamientos. Ataques y defensas.</b></p> <p>Duración: 04:00</p> <p>AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas</p>	
Semana 12			<p><b>Nuevas técnicas de KATAME WAZA y NAGE WAZA. Combinaciones y encadenamientos. Ataques y defensas.</b></p> <p>Duración: 04:00</p> <p>AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas</p>	
Semana 13			<p><b>Detección del error técnico en técnicas de proyección de nage waza. Identificar errores más comunes en las técnicas estudiadas. Repaso de técnicas estudiadas</b></p> <p>Duración: 04:00</p> <p>AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas</p>	<p><b>TAREA 2. Crear un instrumento de evaluación para detectar errores en la ejecución de las diferentes técnicas estudiadas</b></p> <p>Duración: 00:00</p> <p>TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo</p> <p>Evaluación continua</p> <p>Actividad presencial</p>
Semana 14			<p><b>Análisis de combates de judo. Elementos que intervienen en la competición. Calentamiento pre-competitivo.</b></p> <p>Duración: 04:00</p> <p>AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas</p>	
Semana 15			<p><b>Proceso formativo de un judoka. Desde la tecnificación deportiva al rendimiento deportivo.</b></p> <p>Duración: 04:00</p> <p>PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p>	<p><b>TAREA 3. Análisis e interpretación de combates de judo. Iniciación al estudio táctico.</b></p> <p>Duración: 00:00</p> <p>TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo</p> <p>Evaluación continua</p> <p>Actividad presencial</p>



Semana 16			<p><b>Repaso de todos los contenidos prácticos desarrollados hasta la fecha</b></p> <p>Duración: 02:00</p> <p>AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas</p>	<p><b>2ª PRUEBA DE EVALUACIÓN SOBRE CONTENIDOS PRÁCTICOS.</b></p> <p>Duración: 02:00</p> <p>EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas</p> <p>Evaluación continua</p> <p>Actividad presencial</p> <p><b>TAREA 4. ENTREGA DE TAREA 4 (U.D)</b></p> <p>Duración: 00:00</p> <p>TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo</p> <p>Evaluación continua</p> <p>Actividad presencial</p>
Semana 17				<p><b>Prueba final de evaluación sobre contenidos teóricos</b></p> <p>Duración: 01:00</p> <p>EX: Técnica del tipo Examen Escrito</p> <p>Evaluación sólo prueba final</p> <p>Actividad no presencial</p> <p><b>Prueba final de evaluación sobre contenidos prácticos</b></p> <p>Duración: 02:00</p> <p>EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas</p> <p>Evaluación sólo prueba final</p> <p>Actividad presencial</p>

**Nota.-** El cronograma sigue una planificación teórica de la asignatura que puede sufrir modificaciones durante el curso.

**Nota 2.-** Para poder calcular correctamente la dedicación de un alumno, la duración de las actividades que se repiten en el tiempo (por ejemplo, subgrupos de prácticas") únicamente se indican la primera vez que se definen.

## Actividades de Evaluación

Semana	Descripción	Duración	Tipo evaluación	Técnica evaluativa	Presencial	Peso	Nota mínima	Competencias evaluadas
7	TAREA 1.LECTURA Y PREGUNTAS DE ASIMILACIÓN DE CONTENIDOS.	00:00	Evaluación continua	PG: Técnica del tipo Presentación en Grupo	Sí	10%	5 / 10	CE8
9	1ªPRUEBA DE EVALUACIÓN SOBRE CONTENIDOS PRÁCTICOS.	02:00	Evaluación continua	EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas	Sí	30%	5 / 10	CE8
13	TAREA 2.Crear un instrumento de evaluación para detectar errores en la ejecución de las diferentes técnicas estudiadas	00:00	Evaluación continua	TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo	Sí	10%	5 / 10	CE1
15	TAREA 3.Análisis e interpretación de combates de judo. Iniciación al estudio táctico.	00:00	Evaluación continua	TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo	Sí	10%	5 / 10	CE8
16	2ªPRUEBA DE EVALUACIÓN SOBRE CONTENIDOS PRÁCTICOS.	02:00	Evaluación continua	EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas	Sí	30%	5 / 10	CE8
16	TAREA4.ENTREGA DE TAREA 4(U.D)	00:00	Evaluación continua	TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo	Sí	10%	5 / 10	CE1
17	Prueba final de evaluación sobre contenidos teóricos	01:00	Evaluación sólo prueba final	EX: Técnica del tipo Examen Escrito	No	30%	5 / 10	CE8
17	Prueba final de evaluación sobre contenidos prácticos	02:00	Evaluación sólo prueba final	EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas	Sí	70%	5 / 10	CE8

## Criterios de Evaluación

Sólo podrán optar al **sistema de evaluación continua** aquellos alumnos que asistan al 85% o más de las horas presenciales de clase, es decir, aquellos que no acumulen más de cuatro faltas de asistencia a lo largo del curso. Además, cada falta de asistencia (hasta un máximo de cuatro) podrá reducir hasta en 0,3 puntos la calificación final de la asignatura. La asistencia a clase sin realizar la práctica será considerada como falta, salvo que exista justificación para ello (lesión o enfermedad). Los retrasos injustificados también serán considerados como una falta de asistencia. Los alumnos lesionados o enfermos (salvo que la lesión o enfermedad se lo impida expresamente) deberán asistir a clase aunque no puedan practicar. En cualquiera de los casos, aquellos alumnos que estén más de seis sesiones de clase sin poder practicar por causa de una lesión o enfermedad, no podrán optar al sistema de evaluación continua. Todas las enfermedades o lesiones deberán ser convenientemente justificadas al profesor de la asignatura.

Aquellos alumnos que no asistan como mínimo al 85% de las horas presenciales de clase, es decir, que superen las cuatro faltas de asistencia a lo largo del curso, sólo podrán optar al **sistema de evaluación sumativa o final**.

## Recursos Didácticos

Descripción	Tipo	Observaciones
Álamo, J.M. (2008). La iniciación al judo en la educación física escolar. Sevilla: Wanceulen	Bibliografía	
Amador, F. (1997). El judo y las ciencias de la educación física y el deporte. Vitoria, Gasteiz: Instituto Vasco de Educación Física.	Bibliografía	
Burger, R. (1989). Judo. Madrid: ADELEF.	Bibliografía	
Carratalá, V. y Carratalá, E. (2000). Judo: la actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos. Madrid: Consejo Superior de Deportes	Bibliografía	
Carratalá, V. y Galán, E. (2011), Judo. Del descubrimiento a la formación. A Coruña: Federación Gallega de Judo.	Bibliografía	
Castarlenas, J.L., Pere, J. y Villamón, M. (2002). El judo en la educación física escolar: unidades didácticas. Barcelona: Hispano Europea	Bibliografía	
Dopico, J. (1998). Judo: habilidades específicas. Santiago de Compostela: Lea, D.L.	Bibliografía	
García-García, J.M. (2006). Judo, juegos para la mejora del aprendizaje de las técnicas. Barcelona: Paidotribo.	Bibliografía	
Gutiérrez, C. (2004). Introducción y desarrollo del Judo en España (de principios del siglo XX a 1965): el proceso de implantación de un método educativo y de combate importado de Japón. Tesis Doctoral. León: Universidad de León	Bibliografía	
Kano, J. (1989). Judo Kodokan. Madrid: Eyras	Bibliografía	
Kolychkin, A. (1989). Judo: nueva didáctica. Barcelona: Paidotribo	Bibliografía	
Kudo, K. (1979). Judo en Acción: Tomos 1 y 2. Bilbao: FHER.	Bibliografía	
Nalda, J.S. (2003). Judo infantil: educación integral. Barcelona: Alas.	Bibliografía	
Páez, C. y Villalta, E. (1983). Judo infantil, pedagogía y técnica. Barcelona: INEFC, Generalitat de Catalunya.	Bibliografía	
Pedro, J. y Durbin, W. (2001). Judo techniques & tactics. Champaign, Illinois: Human Kinetics.	Bibliografía	
Pöhler, R. (1998). Iniciación al judo. Del cinturón blanco al verde: las primeras competiciones. Barcelona: Hispano Europea.	Bibliografía	
Taira, S. (2009). La Esencia del Judo. Tomo I. Gijón: Satori Ediciones.	Bibliografía	
Tamayo, J.A. (2003). Iniciación al Judo. Sevilla: Wanceulen.	Bibliografía	
Varios Autores (2010). Judo. Una visión diversa. Madrid: Visión Libros	Bibliografía	
Varios Autores (2011). Judo. Una visión diversa (II). Madrid: Visión Libros	Bibliografía	
Villamón, M. (Dir.) (1999). Introducción al Judo. Barcelona: Hispano-Europea.	Bibliografía	
Página de la asignatura en Moodle	Recursos web	

## Otra Información

Todas las clases, salvo que se indique lo contrario, se impartirán en la Sala de Judo del Pabellón Exterior. Los estudiantes deberán asistir a clase provistos de un judogi blanco y del cinturón correspondiente. Durante las clases, queda terminantemente prohibido llevar en el cuerpo cualquier objeto extraño al mismo: relojes, pendientes, cadenas, pulseras en muñecas o tobillos, anillos, piercing, etc., siendo responsabilidad directa del estudiante cualquier accidente que se pudiese producir por el incumplimiento de esta norma. Todos los estudiantes asistirán a clase convenientemente aseados, con el judogi limpio y con las uñas de pies y manos cortadas. Asimismo, los alumnos que tengan el pelo largo deberán llevarlo recogido.