

ANX-PR/CL/001-01
GUÍA DE APRENDIZAJE

ASIGNATURA

Aplicacion deportiva I judo

CURSO ACADÉMICO - SEMESTRE

2016-17 - Primer semestre

Datos Descriptivos

Nombre de la Asignatura	Aplicacion deportiva I judo
Titulación	11CD - Grado en Ciencias del Deporte
Centro responsable de la titulación	Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte - Inef
Semestre/s de impartición	Séptimo semestre
Módulos	Modulo 10 itinerario de orientacion profesional
Carácter	Optativa
Código UPM	115000132
Nombre en inglés	Sport applications I judo

Datos Generales

Créditos	6	Curso	4
Curso Académico	2016-17	Período de impartición	Septiembre-Enero
Idioma de impartición	Castellano	Otros idiomas de impartición	

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

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.

CE2 - Aplicar, de manera fundamentada y argumentada, los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales en el diseño y puesta en práctica de propuestas y programas de Educación Física en el contexto educativo. Nivel 3.

CE6 - Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica actividad física y del deporte entre la población escolar. Nivel 3.

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

CG13 - Desarrollar habilidades adecuadas de comunicación oral y escrita en lengua inglesa y en otras lenguas de presencia significativa en el ámbito científico y específico de conocimiento, que permitan la adecuada comunicación y transferencia de conocimientos.

CG14 - Utilizar y aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, usando las principales fuentes de información científica disponibles.

Resultados de Aprendizaje

RA5 - Actuar con conciencia y respeto ante todas las personas sin distinción de género, cultura o religión.

RA7 - Capacidad de trabajar en equipo.

RA4 - Poner en práctica habilidades de expresión y comunicación oral y escrita en el contexto profesional.

RA3 - Aplicación de tecnologías avanzadas en el ejercicio profesional.

RA9 - Aplicación de habilidades, técnicas y metodologías adquiridas en los módulos básicos para el correcto desempeño de la profesión según el itinerario elegido.

RA11 - Desenvolvimiento eficiente en un contexto profesional real según el itinerario elegido.

RA8 - Dominio de habilidades y técnicas para dirigir y organizar grupos en contextos de salud, recreación, gestión, ocio, rendimiento y educación en función del itinerario elegido.

RA12 - Actitudes flexibles y capacidad de adaptación en una sociedad en constante evolución.

Profesorado

Profesorado

Nombre	Despacho	e-mail	Tutorías
Rodríguez Romo, Gabriel (Coordinador/a)	102-100	gabriel.rodriguez@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

Se trata de una asignatura vinculada a los itinerarios profesionales de Entrenamiento Deportivo y de Docencia en Educación Física. En consecuencia, está enfocada a profundizar en el conocimiento y en la práctica del Judo y a dotar al alumno de las herramientas y recursos necesarios para poder desenvolverse en el ámbito del entrenamiento en este deporte y, de manera especial, en el de la docencia. Se pretende que, en un futuro, el estudiante pueda utilizar el Judo como un medio o recurso didáctico en la enseñanza de la Educación Física, o bien, que sea capaz de iniciar a otras personas en su práctica. Además, la asignatura también se enfoca a preparar parte de los contenidos evaluables para el examen de Cinturón Negro Primer Dan.

Temario

1. Las inmovilizaciones (OSAEKOMI-WAZA).
 - 1.1. Perfeccionamiento de la técnica de ejecución
 - 1.2. Detección de errores
 - 1.3. Combinaciones con otras técnicas de Judo suelo
 - 1.4. Movimientos de ataque en suelo para finalizar inmovilizando
 - 1.5. Defensas y salidas
 - 1.6. Ejercicios, juegos y progresiones de enseñanza y entrenamiento
 - 1.7. Aspectos reglamentarios
2. Las estrangulaciones (SHIME-WAZA)
 - 2.1. Perfeccionamiento de la técnica de ejecución de algunas estrangulaciones y selección de nuevas técnicas para el paso de 2º a 1º Kyu y, posteriormente, a 1er DAN
 - 2.2. Detección de errores
 - 2.3. Combinaciones con otras técnicas de Judo suelo
 - 2.4. Defensas y salidas
 - 2.5. Movimientos de ataque en suelo para finalizar estrangulando
 - 2.6. Ejercicios, juegos y progresiones de enseñanza y entrenamiento
 - 2.7. Aspectos reglamentarios

3. Las luxaciones (KANSETSU-WAZA)

- 3.1. Perfeccionamiento de la técnica de ejecución de algunas luxaciones y selección de nuevas técnicas para el paso de 2º a 1º Kyu y, posteriormente, a 1er DAN
- 3.2. Detección de errores
- 3.3. Combinaciones con otras técnicas de Judo suelo
- 3.4. Movimientos de ataque en suelo para finalizar estrangulando
- 3.5. Defensas y salidas
- 3.6. Ejercicios, juegos y progresiones de enseñanza y entrenamiento
- 3.7. Aspectos reglamentarios

4. El movimiento especial (TOKUI-WAZA) en Judo suelo.

- 4.1. Definición y fundamento
- 4.2. Desarrollo: combinaciones, defensas/salidas, movimientos de ataque, etc.
- 4.3. El Tokui-waza de suelo en competición

5. Técnicas de proyección (NAGE-WAZA)

- 5.1. Perfeccionamiento de la técnica de ejecución de algunas proyecciones y selección de nuevas técnicas para el paso de 2º a 1º Kyu y, posteriormente, a 1er DAN
- 5.2. Detección de errores
- 5.3. Combinaciones y encadenamientos
- 5.4. Defensas y contraataques
- 5.5. Ejercicios, juegos y progresiones de enseñanza y entrenamiento
- 5.6. Aspectos reglamentarios Judo pie (I)
- 5.7. Fundamentos avanzados Judo pie (I)

6. El movimiento especial (TOKUI-WAZA) en Judo pie

- 6.1. Definición y fundamento
- 6.2. Desarrollo: combinaciones, encadenamientos, defensas, contraataques, etc
- 6.3. El Tokui-waza de pie en competición

7. Judo y desarrollo competencial

- 7.1. Introducción. Principios del Judo
- 7.2. El Judo como herramienta de desarrollo competencial
- 7.3. El ejemplo del maestro/entrenador como reflejo poderoso para el desarrollo del judoka
- 7.4. La gestión del talento en equipos y situaciones de alto rendimiento. El papel del líder/coach

Cronograma

Horas totales: 108 horas

Horas presenciales: 68 horas (43.6%)

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			Inmovilizaciones, estrangulaciones y luxaciones. Repaso de técnicas de cursos anteriores (Temas 1 a 3). Duración: 04:00 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas	
Semana 2			Inmovilizaciones, estrangulaciones y luxaciones. Repaso de técnicas de cursos anteriores (Temas 1 a 3). Duración: 04:00 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas	
Semana 3			Nuevas técnicas de luxación y estrangulación (Temas 1 a 3). El movimiento especial (Tokui-waza) en Judo suelo (Tema 4) Duración: 04:00 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas	
Semana 4			Nuevas técnicas de luxación y estrangulación (Temas 1 a 3). El movimiento especial (Tokui-waza) en Judo suelo (Tema 4) Duración: 04:00 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas	
Semana 5			Nuevas técnicas de luxación y estrangulación (Temas 1 a 3). El movimiento especial (Tokui-waza) en Judo suelo (Tema 4) Duración: 04:00 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas	
Semana 6			El movimiento especial (Tokui-waza) en Judo suelo (Tema 4) Duración: 04:00 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas El movimiento especial (Tokui-waza) en Judo suelo (Tema 4) Duración: 04:00 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas	

Semana 7			<p>El movimiento especial (Tokui-waza) en Judo suelo (Tema 4)</p> <p>Duración: 04:00</p> <p>AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas</p>	<p>Elaboración de vídeo/tutorial sobre Tokui-waza de Judo suelo y sesiones de clase sobre contenidos específicos</p> <p>Duración: 10:00</p> <p>TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo</p> <p>Evaluación continua</p> <p>Actividad no presencial</p> <p>Participación en actividades complementarias</p> <p>Duración: 10:00</p> <p>OT: Otras técnicas evaluativas</p> <p>Evaluación continua</p> <p>Actividad no presencial</p>
Semana 8			<p>Repaso de todos los contenidos prácticos desarrollados hasta la fecha</p> <p>Duración: 02:00</p> <p>AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas</p>	<p>Primera prueba de evaluación sobre contenidos prácticos de Judo suelo</p> <p>Duración: 02:00</p> <p>EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas</p> <p>Evaluación continua</p> <p>Actividad presencial</p>
Semana 9			<p>Repaso de técnicas de proyección de cursos anteriores (Tema 5).</p> <p>Duración: 04:00</p> <p>AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas</p>	
Semana 10			<p>Repaso de técnicas de proyección de cursos anteriores (Tema 5).</p> <p>Duración: 04:00</p> <p>AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas</p>	
Semana 11			<p>Nuevas técnicas de proyección (Tema 5). El movimiento especial (Tokui-waza) en Judo pie (Tema 6)</p> <p>Duración: 04:00</p> <p>AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas</p>	
Semana 12			<p>Nuevas técnicas de proyección (Tema 5). El movimiento especial (Tokui-waza) en Judo pie (Tema 6)</p> <p>Duración: 04:00</p> <p>AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas</p>	
Semana 13			<p>Nuevas técnicas de proyección (Tema 5). El movimiento especial (Tokui-waza) en Judo pie (Tema 6)</p> <p>Duración: 04:00</p> <p>AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas</p>	
Semana 14			<p>Nuevas técnicas de proyección (Tema 5). El movimiento especial (Tokui-waza) en Judo pie (Tema 6)</p> <p>Duración: 04:00</p> <p>AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas</p>	<p>Participación en actividades complementarias</p> <p>Duración: 10:00</p> <p>OT: Otras técnicas evaluativas</p> <p>Evaluación continua</p> <p>Actividad no presencial</p>

Semana 15			<p>Judo y desarrollo competencial (Tema 7)</p> <p>Duración: 04:00</p> <p>LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p>	<p>Elaboración de vídeo/tutorial sobre Tokui-waza de Judo pie y sesiones de clase sobre contenidos específicos</p> <p>Duración: 10:00</p> <p>TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo</p> <p>Evaluación continua</p> <p>Actividad no presencial</p>
Semana 16			<p>Repaso de todos los contenidos prácticos desarrollados hasta la fecha</p> <p>Duración: 02:00</p> <p>AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas</p>	<p>Primera prueba de evaluación sobre contenidos prácticos de Judo pie</p> <p>Duración: 02:00</p> <p>EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas</p> <p>Evaluación continua</p> <p>Actividad presencial</p>
Semana 17				<p>Elaboración de vídeo/tutorial sobre Tokui-waza de Judo pie, Tokui-waza de Judo suelo y sesiones de clase sobre contenidos específicos</p> <p>Duración: 20:00</p> <p>TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo</p> <p>Evaluación sólo prueba final</p> <p>Actividad no presencial</p> <p>Prueba final de evaluación sobre contenidos teóricos</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>Prueba final de evaluación sobre contenidos prácticos</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	Elaboración de vídeo/tutorial sobre Tokui-waza de Judo suelo y sesiones de clase sobre contenidos específicos	10:00	Evaluación continua	TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo	No	12.5%	5 / 10	CG13, CG14, CE8, CE2
7	Participación en actividades complementarias	10:00	Evaluación continua	OT: Otras técnicas evaluativas	No	12.5%		CE6, CE11
8	Primera prueba de evaluación sobre contenidos prácticos de Judo suelo	02:00	Evaluación continua	EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas	Sí	25%	5 / 10	CE6, CE8, CE11, CE2
14	Participación en actividades complementarias	10:00	Evaluación continua	OT: Otras técnicas evaluativas	No	12.5%		CE6, CE11
15	Elaboración de vídeo/tutorial sobre Tokui-waza de Judo pie y sesiones de clase sobre contenidos específicos	10:00	Evaluación continua	TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo	No	12.5%	5 / 10	CG14, CG13, CE8, CE2
16	Primera prueba de evaluación sobre contenidos prácticos de Judo pie	02:00	Evaluación continua	EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas	Sí	25%	5 / 10	
17	Elaboración de vídeo/tutorial sobre Tokui-waza de Judo pie, Tokui-waza de Judo suelo y sesiones de clase sobre contenidos específicos	20:00	Evaluación sólo prueba final	TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo	No	25%	5 / 10	CG13, CE8, CE2, CG14
17	Prueba final de evaluación sobre contenidos teóricos	01:00	Evaluación sólo prueba final	EX: Técnica del tipo Examen Escrito	No	25%	5 / 10	CE8, CE6, CE11, CE2
17	Prueba final de evaluación sobre contenidos prácticos	02:00	Evaluación sólo prueba final	EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas	Sí	50%	5 / 10	CE2, CE11, CE8, CE6

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.