

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

**ASIGNATURA**

Judo

**CURSO ACADÉMICO - SEMESTRE**

2016-17 - Segundo semestre

## Datos Descriptivos

---

<b>Nombre de la Asignatura</b>	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>	Cuarto semestre
<b>Módulos</b>	Modulo 3 fundamentos de los deportes
<b>Carácter</b>	Obligatoria
<b>Código UPM</b>	115000020
<b>Nombre en inglés</b>	Judo

## Datos Generales

---

<b>Créditos</b>	4	<b>Curso</b>	2
<b>Curso Académico</b>	2016-17	<b>Período de impartición</b>	Febrero-Junio
<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

---

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.

CE3 - Identificar y prevenir los riesgos que se derivan para la salud de los escolares en la práctica de actividades físicas inadecuadas o realizadas de forma incorrecta. 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.

CG16 - Desarrollar la conciencia de respeto e igualdad entre géneros, igualdad democrática y atención a la diversidad, como principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional en las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

CG4 - Mostrar disposición y habilidad para el trabajo y el liderazgo en equipo.

## Resultados de Aprendizaje

---

RA36 - Adquisición de conciencia de tratamiento igualitario sin distinción de género

RA37 - Conocimiento del desarrollo y evolución de los diferentes apartados técnico-tácticos y normativos en las diversas modalidades deportivas

RA35 - Adquisición de recursos técnicos para la aplicación de las diferentes modalidades deportivas a diferentes colectivos (niños, adultos, mayores, discapacitados)

RA38 - Adquisición y desarrollo de habilidades motrices como consecuencia de la práctica de variadas modalidades deportivas

RA39 - Saber identificar y corregir errores en las prácticas motrices para la prevención de riesgos a la hora de aplicarlas en diferentes colectivos

RA34 - Comprensión de las diferentes formas que puede adquirir la iniciación deportiva

## Profesorado

---

### Profesorado

Nombre	Despacho	e-mail	Tutorías
Rodriguez Romo, Gabriel <b>(Coordinador/a)</b>	102/100	gabriel.rodriguez@upm.es	
Blanco Garcia, Cecilia	102	cecilia.blanco@upm.es	
Lopez Diaz De Durana, Alfonso	102	alfonso.lopez@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 enfocada a introducir al alumno en el conocimiento y en la práctica del Judo para que, en un futuro, pueda utilizar este deporte como un medio o recurso didáctico en la enseñanza de la Educación Física, o bien, para que adquiriera unas primeras nociones sobre cómo iniciar a otras personas en su práctica.

## Temario

---

1. LA HISTORIA DEL JUDO. INTRODUCCIÓN DE CONCEPTOS BÁSICOS
  - 1.1. Orígenes de Judo
  - 1.2. Evolución del Judo
  - 1.3. El Judo como deporte. Reglamento
  - 1.4. El judogui, el dojo y los grados
  - 1.5. Conceptos de TORI y UKE
2. APRENDIZAJE Y EJECUCIÓN DE FUNDAMENTOS DEL JUDO (KIHON). SELECCIÓN DE FUNDAMENTOS DE 6º A 4º KYU
  - 2.1. Fundamentos de Judo suelo
    - 2.1.1. Bases de las inmovilizaciones
    - 2.1.2. Bases de las estrangulaciones
    - 2.1.3. Bases de las luxaciones
    - 2.1.4. Movimientos básicos de ataque
    - 2.1.5. Movimientos básicos de defensa
  - 2.2. Fundamentos de Judo pie
    - 2.2.1. El saludo (REI)
    - 2.2.2. Las caídas (UKEMI) y su progresión
    - 2.2.3. Las posturas (SHISEI)
    - 2.2.4. Los desplazamientos (SHINTAI) y el movimiento del cuerpo (TAI-SABAKI)
    - 2.2.5. Los agarres (KUMIKATA)
    - 2.2.6. Fases de una proyección: desequilibrio (KUZUSHI), colocación (TSUKURI) y proyección (KAKE)
    - 2.2.7. Métodos de aprendizaje y perfeccionamiento técnico: UCHI-KOMI y RANDORI

### 3. CLASIFICACIÓN DE LAS TÉCNICAS DE JUDO

#### 3.1. Técnicas de proyección (NAGE-WAZA)

3.1.1. Técnicas de manos/brazos (Grupo TE-WAZA)

3.1.2. Técnicas de cadera (Grupo KOSHI-WAZA)

3.1.3. Técnicas de piernas (Grupo ASHI-WAZA)

3.1.4. Técnicas de sacrificio (Grupo SUTEMI-WAZA)

#### 3.2. Técnicas de control en el suelo (KATAME-WAZA)

3.2.1. Técnicas de inmovilización (OSAEKOMI-WAZA)

3.2.2. Técnicas de estrangulación (SHIME-WAZA)

3.2.3. Técnicas de luxación (KANSETSU-WAZA)

#### 3.3. Técnicas de golpeo (SUTEMI-WAZA)

### 4. APRENDIZAJE Y EJECUCIÓN DE TÉCNICAS DE CONTROL EN EL SUELO (SELECCIÓN DE TÉCNICAS DE 6º A 4º KYU)

#### 4.1. Técnicas de inmovilización (OSAEKOMI-WAZA)

4.1.1. Kesa-gatame

4.1.2. Kata-gatame

4.1.3. Kami-shiho-gatame

4.1.4. Yoko-shiho-gatame

4.1.5. Tate-shiho-gatame

4.1.6. Kuzure-kesa-gatame

4.1.7. Kuzure-kami-shiho-gatame

#### 4.2. Técnicas de estrangulación (SHIME-WAZA)

4.2.1. Hadaka-jime

4.2.2. Okuri-eri-jime

4.2.3. Kata-ha-jime

4.2.4. Nami-juji-jime

4.2.5. Kata-juji-jime

4.2.6. Gyaku-juji-jime

#### 4.3. Técnicas de luxación (KANSETSU-WAZA)

4.3.1. Ude-hishigi-juji-gatame

5. APRENDIZAJE Y EJECUCIÓN DE TÉCNICAS DE PROYECCIÓN (SELECCIÓN DE TÉCNICAS DE 6º A 4º KYU)

5.1. Técnicas de manos/brazos (Grupo TE-WAZA)

- 5.1.1. Ippon-seoi-nage
- 5.1.2. Eri-seoi-nage
- 5.1.3. Morote-seoi-nage
- 5.1.4. Tai-otoshi

5.2. Técnicas de cadera (Grupo KOSHI-WAZA)

- 5.2.1. Koshi-guruma
- 5.2.2. O-goshi
- 5.2.3. Tsurigoshi
- 5.2.4. Harai-goshi

5.3. Técnicas de piernas (Grupo ASHI-WAZA)

- 5.3.1. Osoto-gari
- 5.3.2. Uchi-gari
- 5.3.3. Kouchi-gari
- 5.3.4. Kosoto-gari
- 5.3.5. Deashi-harai

## Cronograma

**Horas totales:** 56 horas

**Horas presenciales:** 48 horas (46.2%)

**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			<p><b>Presentación de la asignatura e historia del Judo (Tema 1)</b></p> <p>Duración: 03:00</p> <p>LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p>	
Semana 2			<p><b>Explicación de Fundamentos del Judo: saludos, caídas y bases de las inmovilizaciones (Tema 2)</b></p> <p>Duración: 01:00</p> <p>LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p> <p><b>Ejecución práctica de Fundamentos del Judo: saludos, caídas y bases de las inmovilizaciones (Tema 2)</b></p> <p>Duración: 02:00</p> <p>OT: Otras actividades formativas</p>	
Semana 3			<p><b>Ejecución práctica de Fundamentos del Judo (caídas) y técnicas de inmovilización (Temas 2 y 4)</b></p> <p>Duración: 01:00</p> <p>AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas</p> <p><b>Explicación de la clasificación de las técnicas de Judo (Tema 3)</b></p> <p>Duración: 01:00</p> <p>LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p> <p><b>Iniciación al combate en suelo (Temas 2 y 4)</b></p> <p>Duración: 01:00</p> <p>PR: Actividad del tipo Clase de Problemas</p>	
Semana 4			<p><b>Ejecución práctica de Fundamentos del Judo (caídas) y técnicas de inmovilización (Temas 2 y 4)</b></p> <p>Duración: 01:30</p> <p>AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas</p> <p><b>Iniciación al combate en suelo (Temas 2 y 4)</b></p> <p>Duración: 01:30</p> <p>OT: Otras actividades formativas</p>	

Semana 5			<p><b>Ejecución práctica de Fundamentos del Judo (caídas) y técnicas de inmovilización (Temas 2 y 4)</b></p> <p>Duración: 01:00</p> <p>AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas</p> <p><b>Iniciación al combate en suelo (Temas 2 y 4)</b></p> <p>Duración: 01:00</p> <p>OT: Otras actividades formativas</p> <p><b>Explicación de Fundamentos del Judo: bases de las estrangulaciones (Tema 2)</b></p> <p>Duración: 01:00</p> <p>LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p>	
Semana 6			<p><b>Ejecución práctica de Fundamentos del Judo (caídas) y técnicas de inmovilización (Temas 2 y 4)</b></p> <p>Duración: 01:00</p> <p>AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas</p> <p><b>Iniciación al combate en suelo (Temas 2 y 4)</b></p> <p>Duración: 01:00</p> <p>OT: Otras actividades formativas</p> <p><b>Ejecución práctica de técnicas de estrangulación (Tema 4)</b></p> <p>Duración: 01:00</p> <p>AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas</p>	
Semana 7			<p><b>Ejecución práctica de técnicas de estrangulación (Tema 4)</b></p> <p>Duración: 01:00</p> <p>AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas</p> <p><b>Explicación de fundamentos de Judo pie (shisei,shintai, tai-sabaki, kumikata, kuzushi-tsukuri-kake) (Tema 2)</b></p> <p>Duración: 01:00</p> <p>LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p> <p><b>Ejecución práctica de técnicas de proyección (Tema 5)</b></p> <p>Duración: 01:00</p> <p>AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas</p>	
Semana 8			<p><b>Repaso de los contenidos prácticos desarrollados hasta la fecha</b></p> <p>Duración: 01:30</p> <p>AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas</p>	<p><b>Evaluación de los contenidos prácticos desarrollados hasta la fecha (primera prueba práctica evaluación continua)</b></p> <p>Duración: 01:30</p> <p>EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas</p> <p>Evaluación continua</p> <p>Actividad presencial</p>

Semana 9			<p><b>Ejecución práctica de técnicas de proyección (Tema 5)</b> Duración: 01:00 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas</p> <p><b>Ejecución práctica de técnicas de estrangulación (Tema 4)</b> Duración: 01:00 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas</p> <p><b>Iniciación al combate en suelo (Temas 2 y 4)</b> Duración: 01:00 OT: Otras actividades formativas</p>	
Semana 10			<p><b>Ejecución práctica de técnicas de estrangulación (Tema 4)</b> Duración: 01:00 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas</p> <p><b>Ejecución práctica de técnicas de proyección (Tema 5)</b> Duración: 01:00 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas</p> <p><b>Explicación de Fundamentos del Judo: bases de las luxaciones (Tema 2)</b> Duración: 01:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p>	
Semana 11			<p><b>Ejecución práctica de técnicas de estrangulación (Tema 4)</b> Duración: 01:00 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas</p> <p><b>Ejecución práctica de técnicas de proyección (Tema 5)</b> Duración: 01:00 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas</p> <p><b>Ejecución práctica de técnicas de luxación (Tema 4)</b> Duración: 01:00 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas</p>	
Semana 12			<p><b>Ejecución práctica de técnicas de proyección (Tema 5)</b> Duración: 01:00 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas</p> <p><b>Iniciación al combate en pie (Temas 2 y 5)</b> Duración: 01:00 OT: Otras actividades formativas</p> <p><b>Explicación del reglamento de Judo (Tema 1)</b> Duración: 01:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p>	

Semana 13			<p><b>Ejecución práctica de técnicas de proyección (Tema 5)</b></p> <p>Duración: 01:00</p> <p>AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas</p> <p><b>Iniciación al combate en pie (Temas 2 y 5)</b></p> <p>Duración: 01:00</p> <p>OT: Otras actividades formativas</p> <p><b>Iniciación al combate en suelo (Temas 2 y 4)</b></p> <p>Duración: 01:00</p> <p>OT: Otras actividades formativas</p>	
Semana 14			<p><b>Ejecución práctica de técnicas de proyección (Tema 5)</b></p> <p>Duración: 01:00</p> <p>AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas</p> <p><b>Iniciación al combate en pie (Temas 2 y 5)</b></p> <p>Duración: 01:00</p> <p>OT: Otras actividades formativas</p> <p><b>Iniciación al combate en suelo (Temas 2 y 4)</b></p> <p>Duración: 01:00</p> <p>OT: Otras actividades formativas</p>	<p><b>Elaboración de vídeo/tutorial de los contenidos de la asignatura</b></p> <p>Duración: 08:00</p> <p>TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo</p> <p>Evaluación continua</p> <p>Actividad no presencial</p>
Semana 15			<p><b>Repaso de los contenidos prácticos desarrollados hasta la fecha</b></p> <p>Duración: 01:30</p> <p>AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas</p>	<p><b>Evaluación de los contenidos teóricos desarrollados hasta la fecha (prueba teórica evaluación continua)</b></p> <p>Duración: 01:30</p> <p>EX: Técnica del tipo Examen Escrito</p> <p>Evaluación continua</p> <p>Actividad presencial</p>
Semana 16				<p><b>Evaluación de los contenidos prácticos desarrollados hasta la fecha (segunda prueba práctica evaluación continua)</b></p> <p>Duración: 03:00</p> <p>EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas</p> <p>Evaluación continua</p> <p>Actividad presencial</p>
Semana 17				<p><b>Evaluación final de los contenidos prácticos de la asignatura</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> <p><b>Evaluación final de los contenidos teóricos de la asignatura</b></p> <p>Duración: 01:00</p> <p>EX: Técnica del tipo Examen Escrito</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
8	Evaluación de los contenidos prácticos desarrollados hasta la fecha (primera prueba práctica evaluación continua)	01:30	Evaluación continua	EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas	Sí	25%	5 / 10	CE2, CE3, CE6, CG16
14	Elaboración de vídeo/tutorial de los contenidos de la asignatura	08:00	Evaluación continua	TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo	No	25%	5 / 10	CG4, CG16, CE2
15	Evaluación de los contenidos teóricos desarrollados hasta la fecha (prueba teórica evaluación continua)	01:30	Evaluación continua	EX: Técnica del tipo Examen Escrito	Sí	25%	5 / 10	CE6, CE2, CE3
16	Evaluación de los contenidos prácticos desarrollados hasta la fecha (segunda prueba práctica evaluación continua)	03:00	Evaluación continua	EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas	Sí	25%	5 / 10	CE2, CE3, CE6, CG16
17	Evaluación final de los contenidos prácticos de la asignatura	02:00	Evaluación sólo prueba final	EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas	Sí	70%	5 / 10	CE2, CE3, CE6, CG16, CG4
17	Evaluación final de los contenidos teóricos de la asignatura	01:00	Evaluación sólo prueba final	EX: Técnica del tipo Examen Escrito	Sí	30%	5 / 10	CE6, CE2, CE3

## 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) podría reducir hasta en 0,3 puntos la calificación final de la asignatura. Las faltas no se podrán recuperar asistiendo a clase con otro grupo. 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 a los profesores de la asignatura.

Para poder aplicar los porcentajes (peso sobre la evaluación) que han sido indicados en el caso de la evaluación continua, será imprescindible:

- \* Haber superado con una calificación mínima de 5 las pruebas de evaluación sobre contenidos prácticos de la asignatura (pruebas objetivas parciales y/o prueba objetiva final en convocatoria ordinaria o extraordinaria).
- \* Haber superado con una calificación mínima de 5 las pruebas de evaluación sobre contenidos teóricos de la asignatura (prueba objetiva parcial y/o prueba objetiva final en convocatoria ordinaria o extraordinaria).
- \* Haber entregado en la fecha indicada por el profesor el trabajo específico de la asignatura y superarlo con una calificación mínima de 5.

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. En ese caso, la calificación final de la asignatura será la obtenida en la prueba objetiva teórica y en la prueba de carácter práctico que se desarrollarán en la fecha establecida para la convocatoria ordinaria o extraordinaria (según proceda) de evaluación. La prueba teórica representará el 30% de la calificación final, y la prueba práctica el 70% restante. Para aplicar estos porcentajes, ambas pruebas deberán ser superadas con una calificación mínima de 5.

## 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: Eyra	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. El primer día de clase se facilitará información sobre características que debe reunir el judogi, posibles lugares de adquisición, etc.

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.