



UNIVERSIDAD
POLITÉCNICA
DE MADRID

PROCESO DE
COORDINACIÓN DE LAS
ENSEÑANZAS PR/CL/001



Facultad de Ciencias de la
Actividad Física y del Deporte -
Inef

ANX-PR/CL/001-01

GUÍA DE APRENDIZAJE

ASIGNATURA

115100020 - Judo

PLAN DE ESTUDIOS

11AF - Grado En Ciencias De La Actividad Física Y Del Deporte

CURSO ACADÉMICO Y SEMESTRE

2019/20 - Primer semestre

Índice

Guía de Aprendizaje

1. Datos descriptivos.....	1
2. Profesorado.....	1
3. Competencias y resultados de aprendizaje.....	2
4. Descripción de la asignatura y temario.....	3
5. Cronograma.....	7
6. Actividades y criterios de evaluación.....	11
7. Recursos didácticos.....	14
8. Otra información.....	17

1. Datos descriptivos

1.1. Datos de la asignatura

Nombre de la asignatura	115100020 - Judo
No de créditos	4 ECTS
Carácter	Obligatoria
Curso	Segundo curso
Semestre	Tercer semestre
Período de impartición	Septiembre-Enero
Idioma de impartición	Castellano
Titulación	11AF - Grado En Ciencias De La Actividad Física Y Del Deporte
Centro responsable de la titulación	11 - Facultad de Ciencias de la Actividad Fisica y del Deporte - Inef
Curso académico	2019-20

2. Profesorado

2.1. Profesorado implicado en la docencia

Nombre	Despacho	Correo electrónico	Horario de tutorías *
Alfonso Lopez Diaz De Durana	102	alfonso.lopez@upm.es	Sin horario. Cita previa por email
Cecilia Blanco Garcia	102	cecilia.blanco@upm.es	Sin horario. Cita previa por email

Gabriel Rodriguez Romo (Coordinador/a)	102/100	gabriel.rodriguez@upm.es	Sin horario. Cita previa por email
---	---------	--------------------------	--

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

3. Competencias y resultados de aprendizaje

3.1. Competencias

CE02 - 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.

CE03 - 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.

CE06 - Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica actividad física y del deporte entre la población escolar. Nivel 3.

CG04 - Mostrar disposición y habilidad para el trabajo y el liderazgo en equipo.

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.

3.2. Resultados del aprendizaje

RA67 - Adquisición de recursos técnicos para la aplicación de las diferentes modalidades deportivas a diferentes colectivos (niños, adultos, mayores, discapacitados)

RA69 - Adquisición de conciencia de tratamiento igualitario sin distinción de género

RA66 - Conocimiento del desarrollo y evolución de los diferentes apartados técnico-tácticos y normativos en las diversas modalidades deportivas

RA68 - Adquisición y desarrollo de habilidades motrices como consecuencia de la práctica de variadas modalidades deportivas

RA70 - Saber identificar y corregir errores en las prácticas motrices para la prevención de riesgos a la hora de aplicarlas en diferentes colectivos

RA71 - Comprensión de las diferentes formas que puede adquirir la iniciación deportiva

4. Descripción de la asignatura y temario

4.1. 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.

4.2. Temario de la asignatura

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

4.1.8. Ushiro-kesa-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

5.2. 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

5. Cronograma

5.1. Cronograma de la asignatura *

Sem	Actividad presencial en aula	Actividad presencial en laboratorio	Otra actividad presencial	Actividades de evaluación
1			Presentación de la asignatura e historia del Judo (Tema 1) Duración: 03:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral	
2			Explicación de Fundamentos del Judo: saludos, caídas y bases de las inmovilizaciones (Tema 2) Duración: 01:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral Ejecución práctica de Fundamentos del Judo: saludos, caídas y bases de las inmovilizaciones (Tema 2) Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas	
3			Ejecución práctica de Fundamentos del Judo (caídas) y técnicas de inmovilización (Temas 2 y 4) Duración: 01:00 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas Explicación de la clasificación de las técnicas de Judo (Tema 3) Duración: 01:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral Iniciación al combate en suelo (Temas 2 y 4) Duración: 01:00 PR: Actividad del tipo Clase de Problemas	
4			Ejecución práctica de Fundamentos del Judo (caídas) y técnicas de inmovilización (Temas 2 y 4) Duración: 01:30 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas Iniciación al combate en suelo (Temas 2 y 4) Duración: 01:30 OT: Otras actividades formativas	
			Ejecución práctica de Fundamentos del Judo (caídas) y técnicas de inmovilización (Temas 2 y 4) Duración: 01:00 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas Iniciación al combate en suelo (Temas 2	

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

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

			y 4) Duración: 01:00 OT: Otras actividades formativas	
14			Ejecución práctica de técnicas de proyección (Tema 5) Duración: 01:00 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas Iniciación al combate en pie (Temas 2 y 5) Duración: 01:00 OT: Otras actividades formativas Iniciación al combate en suelo (Temas 2 y 4) Duración: 01:00 OT: Otras actividades formativas	Elaboración de video/tutorial de los contenidos de la asignatura TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo Evaluación continua Duración: 08:00
15			Repaso de los contenidos prácticos desarrollados hasta la fecha Duración: 01:30 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas	Evaluación de los contenidos teóricos desarrollados hasta la fecha (prueba teórica evaluación continua) EX: Técnica del tipo Examen Escrito Evaluación continua Duración: 01:30
16				Evaluación de los contenidos prácticos desarrollados hasta la fecha (segunda prueba práctica evaluación continua) EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas Evaluación continua Duración: 03:00
17				Evaluación final de los contenidos prácticos de la asignatura EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas Evaluación sólo prueba final Duración: 02:00 Evaluación final de los contenidos teóricos de la asignatura EX: Técnica del tipo Examen Escrito Evaluación sólo prueba final Duración: 01:00

Las horas de actividades formativas no presenciales son aquellas que el estudiante debe dedicar al estudio o al trabajo personal.

Para el cálculo de los valores totales, se estima que por cada crédito ECTS el alumno dedicará dependiendo del plan de estudios, entre 26 y 27 horas de trabajo presencial y no presencial.

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

6. Actividades y criterios de evaluación

6.1. Actividades de evaluación de la asignatura

6.1.1. Evaluación continua

Sem.	Descripción	Modalidad	Tipo	Duración	Peso en la nota	Nota mínima	Competencias evaluadas
8	Evaluación de los contenidos prácticos desarrollados hasta la fecha (primera prueba práctica evaluación continua)	EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas	Presencial	01:30	25%	5 / 10	CE06 CE02 CE03 CG16
14	Elaboración de vídeo/tutorial de los contenidos de la asignatura	TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo	No Presencial	08:00	25%	5 / 10	CG04
15	Evaluación de los contenidos teóricos desarrollados hasta la fecha (prueba teórica evaluación continua)	EX: Técnica del tipo Examen Escrito	Presencial	01:30	25%	5 / 10	CE06 CE02 CE03 CG16
16	Evaluación de los contenidos prácticos desarrollados hasta la fecha (segunda prueba práctica evaluación continua)	EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas	Presencial	03:00	25%	5 / 10	CE06 CE02 CE03 CG16

6.1.2. Evaluación sólo prueba final

Sem	Descripción	Modalidad	Tipo	Duración	Peso en la nota	Nota mínima	Competencias evaluadas
17	Evaluación final de los contenidos prácticos de la asignatura	EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas	Presencial	02:00	70%	5 / 10	CE06 CE02 CG04 CE03 CG16
17	Evaluación final de los contenidos teóricos de la asignatura	EX: Técnica del tipo Examen Escrito	Presencial	01:00	30%	5 / 10	CE02 CE03 CG16 CE06

6.1.3. Evaluación convocatoria extraordinaria

No se ha definido la evaluación extraordinaria.

6.2. Criterios de evaluación

Se contemplan dos sistemas de evaluación: **EVALUACIÓN CONTINUA** y **EVALUACIÓN FINAL O SUMATIVA**.

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. Las faltas no se podrán recuperar asistiendo a clase con otro grupo. La asistencia a clase sin realizar la práctica será considerada como falta. Los retrasos injustificados también serán considerados como una falta de asistencia. Los alumnos lesionados deberán asistir a clase (salvo que la lesión les impida expresamente desplazarse hasta ella). Además, los alumnos que presenten una lesión o enfermedad (con justificación médica y siempre y cuando implique no poder realizar NINGUNA de las actividades de clase programadas para ese día, previa consulta al profesor) podrán estar un máximo de seis sesiones de clase sin practicar (incluidas en ese número otras posibles faltas de asistencia que el alumno pueda tener). En el caso de superar dicho límite, con independencia de que exista o no justificación médica, no podrán optar al sistema de evaluación continua.

En el sistema de evaluación continua (convocatoria ordinaria), el alumno será evaluado solamente de los contenidos teóricos y prácticos indicados en las sesiones presenciales de clase. La calificación final será la obtenida en:

- Dos pruebas (parciales) de evaluación de los contenidos prácticos de la asignatura (50% de la nota final).
- Una prueba de evaluación de los contenidos teóricos de la asignatura (25% de la nota final).
- Evaluación de vídeo/tutorial sobre determinados contenidos de la asignatura (25% de la nota final).

Para poder aplicar los porcentajes que acaban de ser indicados en el caso de la evaluación continua, será imprescindible:

- Haber superado con una calificación mínima de 5 las pruebas de evaluación sobre los contenidos prácticos de la asignatura.
- Haber superado con una calificación mínima de 5 la pruebas de evaluación sobre contenidos teóricos de la asignatura.
- Haber superado con una calificación mínima de 5 la evaluación del vídeo/tutorial.

La calificación final de la asignatura en evaluación continua (convocatoria ordinaria) podrá incrementarse o reducirse hasta en un 25% en función de aspectos como la implicación personal del estudiante, la asistencia a clase, la actitud y el comportamiento hacia profesores y compañeros durante el desarrollo de las sesiones, la participación en actividades complementarias, etc.

Los alumnos que no superen la asignatura por el sistema de evaluación continua en convocatoria ordinaria, tendrán que volverse a examinar de todos los contenidos teóricos y prácticos de la asignatura en las fechas establecidas para la convocatoria extraordinaria en el Plan Semestral Docente. En este caso, los contenidos objeto de evaluación serán todos aquellos que se encuentran incluidos en la página de la asignatura en Moodle, con independencia de que hayan sido tratados o no en clase de manera específica. En convocatoria extraordinaria, la prueba teórica representará el 30% de la calificación final, y la prueba práctica el 70% restante, aunque para aplicar estos porcentajes ambas pruebas deberán ser superadas con una calificación mínima de 5.

El **sistema de evaluación final o sumativa**, será obligatorio para 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 (o seis por lesión). No obstante, si antes de haber superado las cuatro faltas de asistencia, el alumno hubiese realizado alguna prueba de evaluación por el sistema de evaluación continua, le serán de aplicación los criterios anteriormente descritos para el sistema de evaluación continua. Es decir, que pasaría directamente a examinarse de todos los contenidos de la asignatura en la convocatoria extraordinaria.

En el sistema de evaluación final o sumativa, la calificación final de la asignatura, ya sea en convocatoria ordinaria o extraordinaria, será la obtenida en:

- Una prueba de evaluación de los contenidos prácticos de la asignatura (70% de la nota final).
- Una prueba de evaluación de los contenidos teóricos de la asignatura (30% de la nota final).

Para aplicar estos porcentajes, ambas pruebas deberán ser superadas con una calificación mínima de 5. Los contenidos objeto de evaluación serán todos aquellos que se encuentran incluidos en la página de la asignatura en Moodle. Las pruebas de evaluación se desarrollarán en las fechas establecidas en el Plan Semestral Docente para la convocatoria ordinaria o extraordinaria (según proceda).

7. Recursos didácticos

7.1. Recursos didácticos de la asignatura

Nombre	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	
Kolychkine, 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	

8. Otra información

8.1. Otra información sobre la asignatura

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.