



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

115100043 - Tecnificación en Deporte: 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.....	5
6. Actividades y criterios de evaluación.....	8
7. Recursos didácticos.....	9
8. Otra información.....	12

## 1. Datos descriptivos

---

### 1.1. Datos de la asignatura

<b>Nombre de la asignatura</b>	115100043 - Tecnificación en Deporte: Judo
<b>No de créditos</b>	6 ECTS
<b>Carácter</b>	Optativa
<b>Curso</b>	Tercero curso
<b>Semestre</b>	Quinto semestre
<b>Período de impartición</b>	Septiembre-Enero
<b>Idioma de impartición</b>	Castellano
<b>Titulación</b>	11AF - Grado En Ciencias De La Actividad Física Y Del Deporte
<b>Centro responsable de la titulación</b>	11 - Facultad de Ciencias de la Actividad Fisica y del Deporte - Inef
<b>Curso académico</b>	2019-20

## 2. Profesorado

---

### 2.1. Profesorado implicado en la docencia

<b>Nombre</b>	<b>Despacho</b>	<b>Correo electrónico</b>	<b>Horario de tutorías</b> *
Cecilia Blanco Garcia (Coordinador/a)	102	cecilia.blanco@upm.es	L - 08:00 - 11:00 V - 08:00 - 11:00

\* 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

CE01 - Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza y aprendizaje relativos a la actividad física y el deporte con atención a las características individuales y contextuales de las personas. Nivel 3.

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.

CG05 - Gestionar con eficacia y eficiencia la información procedente de diferentes fuentes integrando sus aspectos relevantes para el cumplimiento de los objetivos propuestos.

CG08 - Aplicar los conocimientos adquiridos en los procesos de formación en la práctica profesional, en diferentes contextos y situaciones.

### 3.2. Resultados del aprendizaje

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

RA81 - RA52 - Dominio técnico y táctico de un deporte dirigido hacia el rendimiento

RA41 - Adquisición y desarrollo de habilidades motrices que lleven a un refinamiento motor como consecuencia de la práctica especializada de una modalidad deportiva

## 4. Descripción de la asignatura y temario

---

### 4.1. 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.

### 4.2. Temario de la asignatura

#### 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. Judo adaptado
  - 8.1. Conocer las diferentes discapacidades que engloba el judo adaptado y la metodología a aplicar en su enseñanza.
  - 8.2. Aumentar el dominio técnico y táctico explorando la práctica del judo desde diferentes perspectivas sensoriales.
  - 8.3. Ampliar la formación de futuros docentes y entrenadores concienciando en la potencialidad del judo como herramienta inclusiva

## 5. Cronograma

### 5.1. Cronograma de la asignatura \*

Sem	Actividad presencial en aula	Actividad presencial en laboratorio	Otra actividad presencial	Actividades de evaluación
1			<p>Repaso y afianzamiento de los fundamentos de judo. Repaso de técnicas de cursos anteriores KATAME WAZA</p> <p>Duración: 04:00 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas</p>	
2			<p>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.</p> <p>Duración: 04:00 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas</p>	
3			<p>Repaso de técnicas de cursos anteriores de NAGE WAZA</p> <p>Duración: 04:00 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas</p>	
4			<p>Repaso de técnicas de cursos anteriores de NAGE WAZA. Algunos contenidos se repasarán a través de una metodología lúdica, participativa y activa.</p> <p>Duración: 04:00 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas</p>	
5			<p>Nuevas técnicas de KATAME WAZA. Selección de técnicas de 4º a 2º kyu.</p> <p>Duración: 04:00 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas</p>	
6			<p>Nuevas técnicas de NAGE WAZA. Selección de técnicas de 4º a 2º kyu.</p> <p>Duración: 04:00 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas</p>	
7			<p>Nuevas técnicas de KATAME WAZA y NAGE WAZA. Selección de técnicas de 4º a 2º kyu. Métodos de entrenamiento específicos en judo.</p> <p>Duración: 04:00 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas</p>	<p>Primera prueba de evaluación sobre contenidos prácticos.</p> <p>EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas Evaluación continua Duración: 02:00</p>

8			<p>Repaso de todos los contenidos prácticos desarrollados hasta la fecha a través de métodos de entrenamientos específicos de judo.</p> <p>Duración: 02:00</p> <p>AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas</p>	
9				
10			<p>Nuevas técnicas de KATAME WAZA y NAGE WAZA. Combinaciones, encadenamientos. Ataques y defensas. Métodos de entrenamiento específicos en judo.</p> <p>Duración: 04:00</p> <p>AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas</p>	
11			<p>Nuevas técnicas de KATAME WAZA y NAGE WAZA. Combinaciones y encadenamientos. Ataques y defensas.</p> <p>Duración: 04:00</p> <p>AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas</p>	
12			<p>Nuevas técnicas de KATAME WAZA y NAGE WAZA. Combinaciones y encadenamientos. Ataques y defensas.</p> <p>Duración: 04:00</p> <p>AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas</p>	
13			<p>Detección del error técnico en técnicas de proyección de nage waza. Identificar errores más comunes en las técnicas estudiadas. Repaso de técnicas estudiadas</p> <p>Duración: 04:00</p> <p>AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas</p>	
14			<p>Análisis de combates de judo. Elementos que intervienen en la competición. Calentamiento pre-competitivo.</p> <p>Duración: 04:00</p> <p>AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas</p>	
15			<p>Judo adaptado</p> <p>Duración: 00:00</p> <p>AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas</p>	<p>Elaboración de un vídeo tutorial sobre contenidos específicos desarrollados en clase</p> <p>OT: Otras técnicas evaluativas</p> <p>Evaluación continua</p> <p>Duración: 00:00</p>
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>Segunda prueba de evaluación sobre contenidos prácticos.</p> <p>EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas</p> <p>Evaluación continua</p> <p>Duración: 02:00</p>

17				<b>Prueba final de evaluación sobre contenidos prácticos</b> EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas Evaluación sólo prueba final Duración: 02:00
----	--	--	--	---

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
7	Primera prueba de evaluación sobre contenidos prácticos.	EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas	Presencial	02:00	30%	5 / 10	CE12 CG08
15	Elaboración de un vídeo tutorial sobre contenidos específicos desarrollados en clase	OT: Otras técnicas evaluativas	Presencial	00:00	25%	5 / 10	CG05 CE01
16	Segunda prueba de evaluación sobre contenidos prácticos.	EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas	Presencial	02:00	30%	5 / 10	CE12 CG08

#### 6.1.2. Evaluación sólo prueba final

Sem	Descripción	Modalidad	Tipo	Duración	Peso en la nota	Nota mínima	Competencias evaluadas
17	Prueba final de evaluación sobre contenidos prácticos	EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas	Presencial	02:00	100%	5 / 10	CE12 CG05 CE01 CG08

#### 6.1.3. Evaluación convocatoria extraordinaria

No se ha definido la evaluación extraordinaria.

## 6.2. Criterios de evaluación

Para todos aquellos alumnos de evaluación continua se tendrá en cuenta el trabajo diario en las sesiones de clase, así como la participación en las diferentes actividades complementarias planificadas por los profesores (entrenamientos, competiciones..). Este apartado tendrá un 15% de peso sobre la nota final.

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.

## 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. 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.