



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

2023/24 - 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.....	10
8. Otra información.....	12

1. Datos descriptivos

1.1. Datos de la asignatura

Nombre de la asignatura	115100043 - Tecnificación en Deporte: Judo
No de créditos	6 ECTS
Carácter	Optativa
Curso	Tercero curso
Semestre	Quinto 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	2023-24

2. Profesorado

2.1. Profesorado implicado en la docencia

Nombre	Despacho	Correo electrónico	Horario de tutorías *
Cecilia Blanco Garcia (Coordinador/a)	102	cecilia.blanco@upm.es	Sin horario. Concertar cita previa por email
Gabriel Rodriguez Romo	102/100	gabriel.rodriguez@upm.es	Sin horario. Concertar 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

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.

CE09 - Identificar y prevenir los riesgos que se derivan para la salud de los deportistas por la práctica de actividades físicas inadecuadas, en el contexto del entrenamiento deportivo. Nivel 2.

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 en aula	Actividad en laboratorio	Tele-enseñanza	Actividades de evaluación
1		Repaso y afianzamiento de los fundamentos de judo. Repaso de técnicas de cursos anteriores KATAME WAZA Duración: 04:00 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas		
2		Repaso y afianzamiento de fundamentos de judo(KIHON). Repaso de técnicas de cursos anteriores de KATAME WAZA. Duración: 04:00 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas		
3		Repaso de técnicas de cursos anteriores de NAGE WAZA Duración: 04:00 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas		
4		Repaso de técnicas de cursos anteriores de NAGE WAZA. Duración: 04:00 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas		
5		Nuevas técnicas de KATAME WAZA. Selección de técnicas de 4º a 2º kyu. Duración: 04:00 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas		
6		Nuevas técnicas de NAGE WAZA. Selección de técnicas de 4º a 2º kyu. Duración: 04:00 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas		
7		Repaso de todos los contenidos prácticos desarrollados hasta la fecha a través de métodos de entrenamientos específicos de judo. Duración: 02:00 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas		Actividad 1 de evaluación progresiva. EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas Evaluación continua Presencial Duración: 02:00
8		Nuevas técnicas de KATAME WAZA y NAGE WAZA. Selección de técnicas de 4º a 2º kyu. Métodos de entrenamiento específicos en judo. Duración: 04:00 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas		

9		<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 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas</p>		
10		<p>Nuevas técnicas de KATAME WAZA y NAGE WAZA. Combinaciones y encadenamientos. Ataques y defensas.</p> <p>Duración: 04:00 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 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas</p>		
12		<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 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas</p>		
13		<p>Análisis de combates de judo. Elementos que intervienen en la competición. Calentamiento pre-competitivo.</p> <p>Duración: 02:00 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas</p> <p>Judo adaptado Duración: 02:00 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas</p>		<p>Actividad 2 de evaluación progresiva. EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas Evaluación continua Presencial Duración: 02:00</p>
14		<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 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas</p>		<p>Actividad 3 de evaluación progresiva. Entrega de vídeo tutorial sobre contenidos específicos desarrollados en clase</p> <p>TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo Evaluación continua No presencial Duración: 08:00</p>
15				
16				
17				<p>Prueba global. Parte teórica EX: Técnica del tipo Examen Escrito Evaluación sólo prueba final Presencial Duración: 02:00</p> <p>Prueba global. Parte práctica EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas Evaluación sólo prueba final No presencial Duración: 02:00</p>

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.

6. Actividades y criterios de evaluación

6.1. Actividades de evaluación de la asignatura

6.1.1. Evaluación (progresiva)

Sem.	Descripción	Modalidad	Tipo	Duración	Peso en la nota	Nota mínima	Competencias evaluadas
7	Actividad 1 de evaluación progresiva.	EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas	Presencial	02:00	12.5%	5 / 10	CG08 CE11 CE12
13	Actividad 2 de evaluación progresiva.	EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas	Presencial	02:00	75%	5 / 10	CG08 CE11 CE12
14	Actividad 3 de evaluación progresiva. Entrega de vídeo tutorial sobre contenidos específicos desarrollados en clase	TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo	No Presencial	08:00	12.5%	0 / 10	CG05 CE01

6.1.2. Prueba evaluación global

Sem	Descripción	Modalidad	Tipo	Duración	Peso en la nota	Nota mínima	Competencias evaluadas
17	Prueba global. Parte teórica	EX: Técnica del tipo Examen Escrito	Presencial	02:00	25%	5 / 10	CG05 CG08 CE11 CE12 CE01
17	Prueba global. Parte práctica	EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas	No Presencial	02:00	75%	5 / 10	CG08 CE11 CE12

6.1.3. Evaluación convocatoria extraordinaria

No se ha definido la evaluación extraordinaria.

6.2. Criterios de evaluación

El sistema de evaluación de la asignatura es progresivo, con tres actividades de evaluación progresiva (AEP) que se distribuyen a lo largo del curso. Todas ellas son de carácter práctico (AEP 1,2 y 3), con un peso del 100% sobre la calificación final de la asignatura. En todas las AEP se requiere obtener una calificación mínima de 5 para aplicar el porcentaje correspondiente sobre la calificación final de la asignatura, a excepción de la AEP3, en la que no se requiere dicha calificación mínima. Los estudiantes que habiendo aprobado las AEP de carácter práctico (1 y 2), no realicen la AEP 3 o no obtengan la calificación mínima de 5, se aplicarán los % correspondiente a cada actividad, estableciéndose una calificación final. Si dicha calificación no supera la nota mínima de 5 dicho estudiante deberá realizar la parte teórica de la Prueba Global (PG) de evaluación de la asignatura (25% de la nota final) y superarla con una calificación mínima de 5 en la convocatoria ordinaria y/o extraordinaria, conservándose la calificación correspondiente de las AEP de carácter práctico realizadas a lo largo del curso (75% de la nota final).

Los estudiantes que no realicen algunas de las AEP de carácter práctico (1 y/o 2), o que no obtengan una calificación mínima de 5 en las mismas, deberán realizar la parte teórica y práctica de la PG de evaluación de la asignatura (100% de la nota final, 75% parte práctica y 25% parte teórica) y superar ambas partes con una calificación mínima de 5 en convocatoria ordinaria y/o extraordinaria. Una vez superada la asignatura, la calificación final de la misma podrá incrementarse hasta en un 20% en función de aspectos como la implicación personal del estudiante, la asistencia regular a clase, la participación en las actividades complementarias ofrecidas a lo largo del curso, etc. Se informa a todo el alumnado que la asignatura de Tecnificación en Deportes - Judo es presencial y tiene un carácter eminentemente práctico. En consecuencia, la adquisición de las competencias y de los resultados de aprendizaje vinculados a la asignatura, depende, en gran medida, del "saber hacer". Por ello, se recomienda encarecidamente la asistencia regular a las clases y la participación activa en las mismas, considerando que la no asistencia o la no participación en más del 15% de las horas presenciales de clase, puede dificultar en gran medida la adquisición de las competencias y de los resultados de aprendizaje objeto de evaluación, especialmente los vinculados al "saber hacer".

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 presenciales, 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.

No está permitido comer en el interior de la Sala de Judo. El alumno sí podrá llevar bebida, debiendo salir del

tatami, previa autorización del profesor, para beber.

Los teléfonos móviles deberán permanecer en silencio y guardados en las bolsas/mochilas durante toda la sesión de clase, salvo indicación en contra por parte del profesor.

No se permitirán faltas de respeto hacia otros compañeros, ni hacia el profesor, ni un lenguaje inapropiado.

Los estudiantes que, siendo advertidos por el profesor sobre el incumplimiento de estas normas, persistan en su actitud, no podrán realizar la correspondiente sesión práctica, considerándose esta circunstancia a efectos de su evaluación en la AEP 6.