

1. DATOS BÁSICOS

Asignatura	Judo III
Titulación	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Escuela/ Facultad	Facultad de Ciencias en la Actividad Física y del Deporte
Curso	Cuarto
ECTS	6 ECTS
Carácter	Optativo
Idioma/s	Castellano
Modalidad	Presencial
Semestre	Séptimo semestre
Curso académico	2019/2020
Docente coordinador	José Antonio González Castañón

2. PRESENTACIÓN

La asignatura de Judo III viene precedida del paso de los alumnos por Judo I y Judo II, imprescindible para cursar este nivel.

Los alumnos tienen unos objetivos más centrados en la especificidad del Judo, métodos de trabajos específicos en las diferentes posibilidades que nos depara esta disciplina deportiva.

Deben saber utilizar los conocimientos recibidos en otras asignaturas y aplicarlos en las prácticas de las clases de Judo.

Es la única asignatura de deportes que nos introduce en los deportes de lucha y combate.

3. COMPETENCIAS Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Competencias básicas:

- CB1: Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos

aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio.

- CB2: Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio 3 de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio.

Competencias transversales:

- CT7: Conciencia de los valores éticos: Capacidad para pensar y actuar según principios universales basados en el valor de la persona que se dirigen a su pleno desarrollo y que conlleva el compromiso con determinados valores sociales.
- CT13: Resolución de problemas: Capacidad de encontrar solución a una cuestión confusa o a una situación complicada sin solución predefinida, que dificulte la consecución de un fin.
- CT15: Responsabilidad: Capacidad para cumplir los compromisos que alcanza la persona consigo mismo y con los demás a la hora de realizar una tarea y tratar de alcanzar un conjunto de objetivos dentro del proceso de aprendizaje. Capacidad existente en todo sujeto para reconocer y aceptar las consecuencias de un hecho realizado libremente.
- CT17: Trabajo en equipo: Capacidad para integrarse y colaborar de forma activa con otras personas, áreas y/u organizaciones para la consecución de objetivos comunes.

Competencias específicas:

- CE1: Capacidad para diseñar, desarrollar y evaluar procesos de enseñanza-aprendizaje relativos a la actividad física y el deporte atendiendo a las características individuales y contextuales de las personas y asumiendo los principios educativos, técnicos, y curriculares necesarios.
- CE2: Capacidad para transmitir actitudes y valores en la práctica profesional en todos los ámbitos de la actividad física y del deporte, participando en la mejora de la sociedad.
- CE3: Capacidad para planificar, programar, aplicar, controlar y evaluar los procesos de entrenamiento y de la competición en sus distintos niveles y diferentes edades.
- CE5: Capacidad para identificar prácticas inadecuadas que supongan riesgo para la salud, con el fin de evitarlas y corregirlas en los diferentes tipos de población.

- CE9: Capacidad para seleccionar y saber utilizar el material y el equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad, identificando las características técnicas de los diferentes espacios deportivos.
- CE11: Capacidad para intervenir con criterio propio en la sociedad manifestando un discurso teórico, académico y profesional relativo a las ciencias de la actividad física y del Deporte.

Resultados de aprendizaje:

- RA1: Comprensión de conceptos fundamentales relacionados con los juegos en general y específicamente con los juegos de lucha.
- RA2: Determinación, a partir de ensayos específicos, de capacidades de planificación organización y ejecución de sesiones de lucha.
- RA3: Profesionalidad de los estudiantes a la hora de realizar las técnicas de lucha utilizando los protocolos de seguridad en la realización de las técnicas de lucha.
- RA4: Realización de Randoris para resaltar los valores éticos, autocontrol y respeto.
- RA5: Concienciación y mejora del trabajo en equipo mediante Randori.
- RA6: Autoconfianza utilizando el Shiai.

Competencias	Resultado de aprendizaje
CB1, CB2, CT7, CT15	RA1: Comprensión de conceptos fundamentales relacionados con los juegos en general y específicamente con los juegos de lucha.
CE1, CT13, CT17, CE3, CE9	RA2: Determinación, a partir de ensayos específicos, de capacidades de planificación organización y ejecución de sesiones de lucha.
CB2, CT15, CT17,	RA3: Profesionalidad de los estudiantes a la hora de realizar las técnicas de lucha utilizando los protocolos de seguridad en la realización de las técnicas de lucha.
CE2, CE5,	RA4: Realización de Randoris para resaltar los valores éticos, autocontrol y respeto.
CT7, CT13, CT17, CE1, CE2, CE5	RA5: Concienciación y mejora del trabajo en equipo mediante Randori.

CT13, CT15, CE11	RA6: Autoconfianza utilizando el Shiai
---------------------	--

4. CONTENIDOS

Tema 1.

Fundamentos de Judo Pie para 1er.Dan.

1. Rei
2. Ukemi.
3. Kumikata.
4. Shintai-taisabaki.
5. Shisei.
6. Kuzushi, Tsukuri y Kake.

Tema 2.

Fundamentos de Judo suelo.

1. Bases de las inmovilizaciones.
2. Salida de las inmovilizaciones.
3. Movimientos básicos de defensa.
4. Bases de las estrangulaciones.
5. Movimientos básicos de ataque.
6. Bases de las luxaciones.

Tema 3.

Judo en el contexto recreativo – salud.

1. La práctica del Judo para las personas adultas.
2. Criterios de selección de las técnicas y los medios de prácticas.
3. Características diferenciales de los esfuerzos del Judo recreativo con respecto al combate de Judo.
4. Dificultades en la valoración del esfuerzo en el Judo.
5. Análisis del esfuerzo y coste energético en el Judo recreativo.

Tema 4.

Osae-Komi-Waza

1. Kesa gatame
2. Kata gatame
3. Kami shio gatame
4. Yoko shio gatame

5. Tate shio gatame
6. Kuzure.....

Tema 5.

Shime – Waza

1. Kata juji jime
2. Hadaka jime
3. Okuri eri jime
4. Kata ha jime
5. Gyaku juji jime
6. Nami juji jime
7. Sankakujime
8. Sodegurumajime
9. Ryotejime
10. Katatejime
11. Tsukkomijime

Tema 6.

Kansetsu Waza

1. Ude garami
2. Ude gatame
3. Juji gatame
4. Hiza gatame
5. Waki gatame
6. Haragatame

Tema 7.

1. Hane Goshi.
2. Osoto Otoshi
3. Osoto Guruma
4. Ashi Guruma
5. Oguruma
6. Harai Tsuru Komi Ashi
7. Okuri ashí harai
8. Tsuru komi goshi
9. Sasae tsuri komi ashí
10. Sumigaeshi.
11. Uranage.
12. Yoko Gake.

13. Yoko Guruma.

14. Uki Waza.

Tema 8.

Nague No Kata (1º grupo)

1. Ukiotoshi
2. Seoinague
3. Kata Guruma
4. Ukiotoshi, Seoinague, Kata Guruma
- 5.

Nague No Kata (2º grupo)

1. Ukigoshi
2. Haraigoshi
3. Tsuru komi goshi
4. Ukigoshi, Haraigoshi, Tsuru komi goshi

Nague No Kata (3º grupo)

1. Okuri ashí harai
2. Sasae tsuri komi ashí
3. Uchimata
4. Okuri ashí harai, Sasae tsuri komi ashí, Uchi mata

Nage No Kata (4º grupo)

1. Tomoenage.
2. Sumigaeshi.
3. Uranage.
4. Tomoenage, Sumigaeshi, Uranage

Nage No Kata (5º grupo)

1. Yoko Gake.
2. Yoko Guruma.
3. Uki Waza.
4. Yoko Gake, Yoko Guruma, Uki Waza

Tema 9.

Sistemas de entrenamiento técnico – táctico en Judo:

1. Tandoku Renshu

2. Sotai Renshu
3. Uchikomi
4. Nagekomi
5. Kakari Geiko
6. Randori
7. Shiai
8. Táctica ofensiva
9. Táctica defensiva
10. Periodo de acondicionamiento, periodo precompetitivo y competitivo.

5. METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

En su origen la enseñanza del Judo procedente del Japón fue esencialmente empírica. El soporte principal del aprendizaje era la demostración exclusivamente visual. No buscaba una solución científica a su desarrollo.

Se pretende buscar las explicaciones correspondientes en la ciencia basada en los conocimientos teóricos de la práctica deportiva. Este deseo de afirmar y consolidar la práctica por la racionalidad supone un deseo de descubrimiento y de innovación.

Se desea encontrar, como señala R. Burger, el apoyo de una investigación científica para la elaboración de una metodología precisa, que permita establecer los fundamentos científicos necesarios para asegurar de forma honesta su misión.

La metodología de enseñanza estará basada en dar al alumnado gran protagonismo, de tal forma que él mismo, en gran parte, construya su propio aprendizaje. A través del fomento de la reflexión, la búsqueda de información, la resolución de problemas, la participación en las sesiones prácticas, la observación de sesiones de entrenamiento y competiciones de diferentes niveles se intentará fomentar el aprendizaje autónomo.

La dinámica de la asignatura se plantea mediante aprendizaje cooperativo, resaltando la interdependencia positiva y la responsabilidad personal entre los miembros de cada grupo. Los proyectos a acometer son variados en cada caso, y despliegan en su conjunto la totalidad de actividades formativas que se enumeran posteriormente. Se pretende generar en el alumnado un conocimiento a través de cada uno de ellos, lo más similar posible a la actividad profesional que se desarrollará en el futuro, en relación con esta asignatura.

A partir de la documentación, asesoramiento, seguimiento y función de guía que desarrolla el profesor se pretende que los grupos funcionen autónomamente. De esta forma se espera que el alumnado adquiera un alto nivel de compromiso con sus compañeros/as de grupo, fomentando así su capacidad de trabajo y esfuerzo.

La intervención pedagógica y didáctica se orienta a que el alumnado tenga que consensuar, negociar y trabajar por parejas con frecuencia; así cada uno/a se enriquece de los puntos fuertes del otro; el trabajo diario resulta más motivante y

adquiere mayor interés al realizarse de forma compartida; el aprendizaje es mucho más efectivo cuando se basa en “enseñar a otros”.

Las tareas de seguimiento por parte del profesorado cobran gran sentido, unas veces en pequeño grupo, otras en gran grupo y otras de forma individual; esta interacción contribuye a generar una evaluación formativa.

6. ACTIVIDADES FORMATIVAS

Modalidad presencial:

Actividad formativa	Número de horas
Tutorías individualizadas y grupales. Presentaciones orales de los temas y fundamentos del judo.	40
Actividades en el aula relativas al seguimiento individual o grupal de las actividades, los trabajos y de los proyectos de despliegue de las mismas. Lecciones magistrales.	30
Tutorías individuales y grupales. Elaboración de trabajos y pruebas escritas.	20
Trabajo de campo. Estudio independiente.	20
Actividades de talleres y en Tatami	20
Lecciones magistrales y trabajo en Tatami	20
	150

7. Evaluación.

En la tabla inferior se relacionan los sistemas de evaluación, así como su peso sobre la calificación total de la asignatura.

Sistema de evaluación	Peso (%)
Rúbrica de asistencia a una competición de Judo.	5%
Rúbrica de una exposición sobre un fundamento en inglés.	10%
Rúbrica de cómo dirigir una sesión	10%

a los compañeros.	
Control de la asistencia a clase y actitud	15%
Prueba objetiva	60%

En el Campus Virtual, cuando accedas a la asignatura, podrás consultar en detalle las actividades que debes realizar, así como las fechas de entrega y los procedimientos de evaluación de cada una de ellas.

7.1. Convocatoria ordinaria

Para superar la asignatura en convocatoria ordinaria se deberá:

- Asistir el 80% de las sesiones prácticas y realizar dichas sesiones.
- Presentar los trabajos teóricos.
- Dirigir una sesión a sus compañeros.
- Realizar una prueba objetiva de los contenidos explicados en clase.

7.2. Convocatoria extraordinaria.

Para superar la asignatura en convocatoria extraordinaria se deberá:

- Realizar una prueba escrita sobre los contenidos teóricos, que tiene un valor del 40%.
- Realizar una prueba práctica de las técnicas explicadas, que tiene un valor del 60%.

Para poder realizar la media, es requisito indispensable obtener una calificación superior a 3 en cada una de las dos pruebas anteriores.

8. CRONOGRAMA

Actividad evaluable	Fechas
Actividad 1. Elaboración de trabajos y pruebas escritas.	Semanas 4-5/ 10-11 / 17-18
Actividad 2. Presentaciones y Exposiciones orales	Semana 7-8

Actividad 3. Análisis y realización de comentarios de textos y textos científicos	Semana 12-13
Actividad 4. Pruebas presenciales de conocimiento.	Semana 15-16
Actividad 5. Visionado de documentales	Todo el semestre.

9. Bibliografía.

A continuación, se indica la bibliografía recomendada:

Bibliografía básica:

CASTARLENAS, J. LI. y PERE, J., *El Judo en la educación física escolar*. Barcelona. Hispano Europea. 2002.

GONZÁLEZ, A. *Teoría y Práctica del JUDO con especial referencia a la ESO, U.E.M.*, 1998.

KOLYCHKINE, A. *Judo nueva didáctica*, Barcelona, Paidotribo, 1989.

UZAWA, T. *Pedagogía del Judo*, Valladolid, Miñón, 1981.

Bibliografía complementaria

CECHINI, J.A. *El Judo y su razón kinantropológica*, Gijón, Asturias, G.H. Editores S.A., 1989.

INMAN, R. *Las técnicas de los campeones en combate*, Madrid, Eyra S.A., 1988.

KASHIWAZAKI Y NAKANISHI, *Atacar en Judo*, Barcelona, Paidotribo, 1995.

LOPEZ, C. *El entrenamiento en los deportes de lucha*, León, Federación territorial de lucha, 2000.

MARTINEZ, L.G. *Judo suelo*, F.E.J. y D.A., 1984.

MARWOOD DES JUDO, *Iniciación y perfeccionamiento*, Barcelona, Paidotribo, 1995.

ORTEGA, R. *JUDO moderno eficaz*, Madrid, Nueva Lente, 1984.

S. TAIRA, et al., *Judo (I y II)*, Madrid, Comité Olímpico Español, 1992.

SUGAI HITOSHI., *Uchimata, Paidotribo*, 1992.

VILLAMON, M. *Introducción al JUDO*, Barcelona, Hispano Europea

10. Unidad de atención a la diversidad.

Estudiantes con necesidades específicas de apoyo educativo:

Las adaptaciones o ajustes curriculares para estudiantes con necesidades específicas de apoyo educativo, a fin de garantizar la equidad de oportunidades, serán pautadas por la Unidad de Atención a la Diversidad (UAD).

Será requisito imprescindible la emisión de un informe de adaptaciones/ajustes curriculares por parte de dicha Unidad, por lo que los estudiantes con necesidades específicas de apoyo educativo deberán contactar a través de: unidad.diversidad@universidadeuropea.es al comienzo de cada semestre.