

1. DATOS BÁSICOS

Asignatura	Judo I
Titulación	Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Escuela/ Facultad	Medicina, Salud y Deporte
Curso	1º
ECTS	4
Carácter	Optativa
Idioma/s	Castellano/ Inglés
Modalidad	Presencial
Semestre	S1 y S2
Curso académico	2025/2026
Docente coordinador	Raúl Díaz López

2. PRESENTACIÓN

La asignatura de Judo I se ubica en un área de conocimiento que engloba varias asignaturas y que en su conjunto aportan una formación global centrada en el estudio de la iniciación deportiva.

Es una asignatura que nos introduce en el mundo del deporte de combate y lucha. En todos los currículos educativos aparece como parte de la formación el conocimiento de algún deporte de combate.

Judo I se nutre de áreas como la anatomía, sistemática del movimiento y de la psicología del deporte. Se complementa con las demás asignaturas que forman Deportes I así como de Teoría e Historia del deporte y Expresión Corporal. Por otra parte, enriquece a materias como Equipamiento e Instalaciones deportivas, Ocio y Recreación, Enseñanza de la actividad física y deporte, Fisiología del ejercicio, Motricidad, Entrenamiento deportivo, Biomecánica, Deportes II y III y al Prácticum.

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 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.
- 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.
- 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.

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.
- CE4: Capacidad para analizar y aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, psicológicos y sociales a los diferentes campos de la actividad física, el deporte y la recreación.
- 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.

Resultados de aprendizaje:

- RA1: Comprensión de conceptos fundamentales relacionados con las relaciones entre la actividad física y la salud, valorando el grado de importancia vital de cada uno.
- 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.

En la tabla inferior se muestra la relación entre las competencias que se desarrollan en la asignatura y los resultados de aprendizaje que se persiguen:

Competencias	Resultados de aprendizaje
CB1, CE3, CT7, CT17	RA1: Comprensión de conceptos fundamentales relacionados con las relaciones entre la actividad física y la salud, valorando el grado de importancia vital de cada uno.
CB1, CT13, CT15, CE1, CE2, CE4	RA2: Determinación, a partir de ensayos específicos, de capacidades de planificación, organización y ejecución de sesiones de lucha.
CB2, CT15, CE5	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
CB1, CB2, CT13, CE2	RA4: Realización de randoris para resaltar los valores éticos, autocontrol y respeto.
CB2, CT13, CT15, CE1, CE5	RA5: Concienciación y mejora del trabajo en equipo mediante randori
CB2, CT7, CT15, CE1, CE5	RA6: Autoconfianza utilizando el Shiai.

4. CONTENIDOS

Tema 1:

- I. Presentación e introducción a la historia del judo
- II. Ukemis: ushiro, yoko, mae, zempo kaiten ukemi
- III. Rei
- IV. Kumi Kata
- V. Evolución del judo: antecedentes históricos y culturales. Jigoro Kano y el Kodokan
- VI. Aspectos actitudinales de la participación en el judo. El Dojo, el tatami, el judogi. Valores del Judo
- VII. El judo en el contexto escolar: Conexión con los temas transversales. Conexiones interdisciplinares con otras asignaturas. Modelos en la enseñanza del Judo. Una propuesta para la enseñanza del Judo en la educación física escolar.

Tema 2:

- I. Honkesogatame
- II. Yokosihogatame
- III. Tatesihogatame
- IV. Kamisihogatame
- V. Kata gatame

Tema 3:

- I. Osotogari
- II. Ouchigari
- III. Kouchigari
- IV. Hiza Guruma
- V. Sasae tsuri komi ashi
- VI. Kosotogake
- VII. Randori

Tema 4:

- I. Kuzushi, Tsukuri y Kake
- II. Koshi Guruma
- III. Ogoshi
- IV. Uki Goshi
- V. Sode Tsuru Komi Goshi
- VI. Harai Goshi

Tema 5:

- I. Ippon seoi nage
- II. Moroteseoinage
- III. Hizaguruma
- IV. Taiotoshi

- V. Kata guruma
- VI. Sukuinage
- VII. Morotegari

Tema 6:

- I. Arbitraje en Judo
- II. Combinaciones
- III. Encadenamiento Pie-suelo
- IV. Namijujijime
- V. katajujijime
- VI. Gyuakujujijime
- VII. Hadakajime
- VIII. Okurierijime
- IX. Kata Ha Jime

Tema 7:

- I. De ashi Barai
- II. Okuri Ashi Barai
- III. Uchimata
- IV. Ukiotoshi
- V. Tomoenage
- VI. Taniotoshi
- VII. Teguruma
- VIII. Ushirogoshi
- IX. Sankaku Jime

Tema 8:

- I. Ude Hishigi Jujigatame
- II. Ude Hishigi Udegatame
- III. Ude Hishigi Udegarami
- IV. Ude Hishigi Waki Gatame
- V. Ude Hishigi Hara Gatame
- VI. Ude Hishigi Hiza Gatame

Tema 9:

- I. ASPECTOS PROCEDIMENTALES: SISTEMAS DE APRENDIZAJE DEL JUDO. Tandoku renshu, Sotai renshu, Yaku soku geiko,
- II. Uchikomis
- III. Kakarigeiko
- IV. Nagekomi
- V. ASPECTOS NORMATIVOS DEL JUDO: ANALISIS DEL REGLAMENTO. Introducción. Sistema de puntuaciones, penalizaciones y la resolución del resultado al final en los combates de Judo. Los elementos constitutivos del Judo y sus valores reglamentarios.

Tema 10:

- I. Bases de las estrangulaciones
- II. Salidas de las estrangulaciones
- III. Bases de las inmovilizaciones
- IV. Salidas de las inmovilizaciones
- V. Bases de las luxaciones
- VI. Salidas de las luxaciones
- VII. Shiai
- VIII. Randori

5. METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

- Clase magistral
- Método del Caso
- Aprendizaje Cooperativo
- Aprendizaje Basado en Problemas (ABP)

6. ACTIVIDADES FORMATIVAS

A continuación, se identifican los tipos de actividades formativas que se realizarán y la dedicación en horas del estudiante a cada una de ellas:

Modalidad presencial:

Actividad formativa	Número de horas	Presencialidad
Diseño y dirección de sesiones prácticas	12	10
Trabajo autónomo	10	0
Análisis y resolución de casos prácticos	30	43
Resolución de problemas	10	100
Evaluación formativa (feedback de pruebas de evaluación realizadas)	20	20
Lecciones magistrales	12	100
Tutorías	4	100
Lecciones magistrales asíncronas	2	0
TOTAL	100	

7. EVALUACIÓN

A continuación, se relacionan los sistemas de evaluación, así como su peso sobre la calificación total de la asignatura:

Modalidad presencial:

Sistema de evaluación	Peso
Carpeta aprendizaje	10% (5-10%)
Caso/problema	10% (5-10%)
Participación en actividades de aula	10% (5-10%)
Pruebas presenciales de conocimiento	70% (50-70%)

En el Campus Virtual, cuando accedas a la asignatura, podrás consultar en detalle las actividades de evaluación 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.
- Acudir a las sesiones prácticas con un Judogi de grano de arroz blanco.
- Realizar y entregar todas las actividades.
- Para poder realizar la media, es requisito indispensable obtener una calificación superior a 4 en cada una de las pruebas objetivas (teórica y práctica).

La evaluación concluirá con un reconocimiento sobre el nivel de aprendizaje conseguido por el estudiante, materializado en la calificación numérica, de acuerdo con lo establecido en la legislación vigente.

La evaluación se llevará a cabo en numerosos momentos del proceso de enseñanza-aprendizaje y además será formativa en la medida en que aportará información al alumnado sobre su propio proceso de aprendizaje, permitiéndole la posibilidad de reconducirlo. Para poder superar la asignatura por este procedimiento, será requisito indispensable contar con un 80% de asistencia.

También se valorará y se calificará la actitud del alumnado respecto a su proceso de aprendizaje, analizado a lo largo de todo el curso. En este proceso se pondrá especial atención en los siguientes aspectos: asistencia en días de exposición-evaluación; puntualidad; asistencia a clase con el material necesario y el trabajo correspondiente preparado y participación e interés.

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 5 en cada una de las dos pruebas anteriores.

A su vez, se deberá acudir al examen práctico con un compañero y ambos deberán traer el material y la ropa adecuada para la realización del examen

8. CRONOGRAMA

En este apartado se indica el cronograma con fechas de entrega de actividades evaluables de la asignatura:

Actividades evaluables	Fecha
Actividad 1. Pruebas objetivas de contenidos prácticos. Tres a lo largo del semestre.	Semanas 4-5/ 10-11 / 17-18
Actividad 2. Diario de judo	Todo el semestre
Actividad 3. Asistencia a una competición.	Semana 12-13
Actividad 4. Dirigir una sesión a sus compañeros.	Semana 13-14
Actividad 5. Prueba objetiva de contenidos teóricos	Semana 16

Este cronograma podrá sufrir modificaciones por razones logísticas de las actividades. Cualquier modificación será notificada al estudiante en tiempo y forma.

9. BIBLIOGRAFÍA

La obra de referencia para el seguimiento de la asignatura es:

- 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.

A continuación, se indica **bibliografía recomendada**:

- 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 ORIENTACIÓN EDUCATIVA Y DIVERSIDAD

Desde la Unidad de Orientación Educativa y Diversidad (ODI) ofrecemos acompañamiento a nuestros estudiantes a lo largo de su vida universitaria para ayudarles a alcanzar sus logros académicos. Otros de los pilares de nuestra actuación son la inclusión del estudiante con necesidades específicas de apoyo educativo, la accesibilidad universal en los distintos campus de la universidad y la equiparación de oportunidades.

Desde esta Unidad se ofrece a los estudiantes:

1. Acompañamiento y seguimiento mediante la realización de asesorías y planes personalizados a estudiantes que necesitan mejorar su rendimiento académico.
2. En materia de atención a la diversidad, se realizan ajustes curriculares no significativos, es decir, a nivel de metodología y evaluación, en aquellos alumnos con necesidades específicas de apoyo educativo persiguiendo con ello una equidad de oportunidades para todos los estudiantes.
3. Ofrecemos a los estudiantes diferentes recursos formativos extracurriculares para desarrollar diversas competencias que les enriquecerán en su desarrollo personal y profesional.
4. Orientación vocacional mediante la dotación de herramientas y asesorías a estudiantes con dudas vocacionales o que creen que se han equivocado en la elección de la titulación.

Los estudiantes que necesiten apoyo educativo pueden escribirnos a:
orientacioneducativa@universidadeuropea.es

11. ENCUESTAS DE SATISFACCIÓN

¡Tú opinión importa!

La Universidad Europea te anima a participar en las encuestas de satisfacción para detectar puntos fuertes y áreas de mejora sobre el profesorado, la titulación y el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Las encuestas estarán disponibles en el espacio de encuestas de tu campus virtual o a través de tu correo electrónico.

Tu valoración es necesaria para mejorar la calidad de la titulación.

Muchas gracias por tu participación.