

1. DATOS BÁSICOS

Asignatura	Judo III
Titulación	Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Escuela/ Facultad	Medicina, Salud y deporte
Curso	4º
ECTS	6
Carácter	Optativa
Idioma/s	Castellano/ Inglés
Modalidad	Presencial
Semestre	S7 y S8
Curso académico	2025/2026
Docente coordinador	Raúl Díaz López

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 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.
- CE03 - 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.
- 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 relative a las ciencias de la actividad física y el 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.

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, CB2, CT7,CT15	RA1: Comprensión de conceptos fundamentales relacionados con los juegos en general y específicamente con los juegos de lucha.
CE1,CE11, 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 lastécnicas 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 medianteRandori.
CB2, CT7, CT15, CE1	RA6: Autoconfianza utilizando el Shiai

4. CONTENIDOS

Tema 1. Fundamentos de Judo Pie para 1º Dan

- I. Rei
- II. Ukemi
- III. Kumi kata
- IV. Shintai-Tai sabaki
- V. Shisei
- VI. Kuzushi, Tsukuri y Kake

Tema 2. Fundamentos de Judo Suelo

- I. Bases de las inmovilizaciones
- II. Salidas de las inmovilizaciones
- III. Movimientos básicos de defensa
- IV. Bases de las estrangulaciones
- V. Movimientos básicos de ataque
- VI. Bases de las luxaciones

Tema3. Judo en el contexto recreativo-salud

- I. La práctica del judo para las personas adultas
- II. Criterios de selección de las técnicas y los medios de practicas
- III. Características diferenciales de los esfuerzos del Judo recreativo con respect al combate de judo
- IV. Dificultades en la valoración del esfuerzo en el judo
- V. Análisis del esfuerzo y coste energetico en el judo recreativo

Tema 4. Osaekomi Waza

- I. Kesa gatame
- II. Kata gatame
- III. Kami sihi gatame
- IV. Yoko siho gatame
- V. Tate siho gatame
- VI. Kuzure

Tema 5. Shime Waza

- I. Kata Juji Jime
- II. Hadaka Jime
- III. Okuri Eri Jime
- IV. Kata Ha Jime
- V. Gyaku Juji Jime
- VI. Nami Juji Jime
- VII. Sankaku Jime
- VIII. Sode Guruma Jime
- IX. Ryote Jime
- X. Kata te Jime
- XI. Tsukomi Jime

Tema6. Kansetsu waza

- I. Ude garami
- II. Ude gatame
- III. Juji Gatame
- IV. Hiza Gatame
- V. Waki gatame
- VI. Hara Gatame

Tema 7. Tachi waza

- I. Hane Goshi
- II. Osoto toshi
- III. O soto Guruma
- IV. Ashi guruma
- V. O guruma
- VI. Harai Tsuru Komi ashi
- VII. Okuri Ashi Harai
- VIII. Tsuru Komi Goshi
- IX. Sasae Tsuru komi ashi
- X. Sumi gaeshi
- XI. Ura nage
- XII. Yoko Gake
- XIII. Yoko Guruma
- XIV. Uki Waza

Tema 8. Nage No Kata**Nage No Kata (1º grupo)**

- I. Uki Otoshi
- II. Seoi Nage
- III. Kata guruma
- IV. Uki otoshi, seoinage, kata guruma

Nage No kata (2º grupo)

- I. Uki Goshi
- II. Harai goshi
- III. Tsuru komi goshi
- IV. Uki goshi, harai goshi, tsuru komi goshi

Nage No kata (3º grupo)

- I. Okuri ashi barai
- II. Sasae tsuru komi ashi
- III. Uchi mata
- IV. Okuei ashi barai, sasae tsuru komi ashi, uchi mata

Nage No Kata (4º grupo)

- I. Tomoe Nage
- II. Ura nage
- III. Sumi gaeshi
- IV. Tomoe nage, ura nage, sui gaeshi

Nage no kata (5º grupo)

- I. Yoko gake
- II. Yoko guruma
- III. Uki waza

IV. Yoko gake, yoko guruma, uki waza

Tema 9. Sistemas de entrenamiento técnico-táctico en judo

- I. Tandoku Renshu
- II. Sotai Renshu
- III. Uchikomi
- IV. Nagekomi
- V. Kakari Geiko
- VI. Randori
- VII. Shiai
- VIII. Táctica ofensiva
- IX. Táctica defensiva
- X. Periodo de acondicionamiento, period precompetitive y competitivo

5. METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

- Método del Caso
- Aprendizaje Cooperativo
- Aprendizaje Basado en Problemas (ABP)
- Entornos de simulación

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 (modalidad presencial)	12	50
Análisis y resolución de casos prácticos (modalidad presencial)	40	25
Actividades en talleres y/o laboratorios (modalidad presencial)	25	100
Actividades participativas grupales (seminarios, participación en foros...) (modalidad presencial)	42	10
Lecciones magistrales	15	100
Lecciones magistrales asíncronas	8	0
Tutorías	8	100
TOTAL	150	

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	15% (15-20%)
Caso/Problema	15%(15-20%)
Diario reflexivo	15%(15-20%)
Pruebas presenciales de conocimiento	40% (40-70%)
Evaluación de informes y escritos	15%(15-20%)

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.
- 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.

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 4 en cada una de las dos pruebas anteriores.

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 objetiva de contenidos prácticos. dosa lo largo del semestre.	Semanas 6-7/ 15-16
Actividad 2. Diario de judo con juegos para trabajar la condición física	Todo el semestre
Actividad 3. Planificación anual de preparación física a un deportista	Semana 15-16
Actividad 4. Mesociclo específico de la planificación anual	Semana 15-16
Actividad 5. Registro de la asistencia y actitud en clase.	Todo el semestre.

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. Ll. 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.