



# UNIVERSIDAD DE CASTILLA - LA MANCHA

## GUÍA DOCENTE

### 1. DATOS GENERALES

<b>Asignatura:</b> RENDIMIENTO EN JUDO II	<b>Código:</b> 39346
<b>Tipología:</b> OPTATIVA	<b>Créditos ECTS:</b> 4.5
<b>Grado:</b> 314 - GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE	<b>Curso académico:</b> 2022-23
<b>Centro:</b> 8 - FACULTAD CC. DEL DEPORTE DE TOLEDO	<b>Grupo(s):</b> 40
<b>Curso:</b> 4	<b>Duración:</b> C2
<b>Lengua principal de impartición:</b> Español	<b>Segunda lengua:</b>
<b>Uso docente de otras lenguas:</b>	<b>English Friendly:</b> N
<b>Página web:</b>	<b>Bilingüe:</b> N

Profesor: <b>JOSE MANUEL GARCIA GARCIA</b> - Grupo(s): 40				
Edificio/Despacho	Departamento	Teléfono	Correo electrónico	Horario de tutoría
Edificio Sabatini despacho 1.64	ACTIVIDAD FÍSICA Y CIENCIAS DEL DEPORTE	5502	josemanuel.garcia@uclm.es	Lunes 9-12 Jueves 9-12

### 2. REQUISITOS PREVIOS

Tener aprobada la asignatura de RENDIMIENTO en JUDO I.

### 3. JUSTIFICACIÓN EN EL PLAN DE ESTUDIOS, RELACIÓN CON OTRAS ASIGNATURAS Y CON LA PROFESIÓN

#### Aportación de la asignatura al plan de estudios:

El Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte está estructurado para que los alumnos una vez que finalicen los estudios tengan competencias para la enseñanza de la actividad física y deportiva en ámbitos formales, entrenamiento deportivo, gestión deportiva y organización y promoción de actividades saludables. La materia de Rendimiento en Judo II contribuye especialmente a preparar a los alumnos para que sean capaces de enseñar las habilidades específicas en el medio escolar y para entrenar a grupos de personas que se inician en la práctica del judo (fundamentalmente) y en otros deportes de lucha (ju-jitsu, wushú, lucha olímpica, etc.). La culminación exitosa del programa de la asignatura podrá llevar al alumno a alcanzar el Cinturón Negro 1er Dan de Judo, si cumple con los requisitos federativos.

#### Relación con otras materias:

La asignatura de Rendimiento en Judo II tiene un tratamiento vertical relacionado con las asignaturas de Fundamentos de Deportes de lucha y de Combate de 2º curso y de Rendimiento en Judo I de 4º curso. Está vinculada en su parte teórica con las asignaturas de Teoría del Entrenamiento Deportivo cursada en el 3er curso y con la asignatura de Valoración y Control del Rendimiento Deportivo. Por sus contenidos relacionados con el rendimiento deportivo y la excelencia deportiva, esta asignatura extrae vertientes de todas aquellas que informan sobre la optimización de los aspectos funcionales, biomecánicos y de relaciones sociales e informativas de cualquier practicante en competición, léase: fisiología, biomecánica, psicología del deporte, análisis comportamental del rendimiento deportivo o metodología de la enseñanza.

#### Relación con la profesión:

Cursando la materia el alumno tendrá competencias para poder enseñar judo a nivel escolar y poder igualmente utilizarlo en contextos recreativos, de desarrollo de la salud y de la alta competición en Judo.

### 4. COMPETENCIAS DE LA TITULACIÓN QUE LA ASIGNATURA CONTRIBUYE A ALCANZAR

#### Competencias propias de la asignatura

Código	Descripción
A04	Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
A06	Aplicar los conocimientos adquiridos al ámbito laboral a partir de situaciones en donde el alumno deba resolver problemas específicos y elaborar y defender argumentos.
B04	Conocer y comprender los factores comportamentales y sociales que condicionan la práctica de la actividad física y del deporte.
B10	Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza- aprendizaje relativos a la actividad física y del deporte, con atención a las características e individuales y contextuales de las personas.
B12	Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles.
B13	Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales a los diferentes campos de la actividad física y del deporte.
B14	Evaluar la condición física y prescribir ejercicios físicos orientados hacia la salud.
B18	Elaborar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad
M12121	Relacionar las distintas manifestaciones de las capacidades condicionales con los requerimientos propios del Judo en el ámbito competitivo.
M12122	Desarrollar los medios y métodos mas adecuados para el aprendizaje y el perfeccionamiento técnico.
M12123	Desarrollar sistemas y actos tácticos adecuados a una situación establecida siguiendo pautas de idoneidad competitiva.
M12124	Identificar los errores en la ejecución técnica y táctica y saber aplicar las medidas rectificadoras necesarias.
M12125	Desarrollar una estructura de planificación adecuada al ámbito del rendimiento deportivo.
M12126	Conocer las técnicas necesarias y ejecutarlas correctamente con el objetivo de conseguir el cinturón negro de Judo.

## 5. OBJETIVOS O RESULTADOS DE APRENDIZAJE ESPERADOS

### Resultados de aprendizaje propios de la asignatura

#### Descripción

Reflexionar en torno a la idoneidad de los métodos y sistemas más adecuadas para el aprendizaje y perfeccionamiento técnico y táctico.

Saber utilizar las herramientas de control del entrenamiento tanto de los elementos condicionales como técnicos como también del procesamiento de la información.

Trabajar con literatura científica y saber extrapolar información.

Planificar mesocíclicamente y microcíclicamente bajo estructuras de tipo convencional y concentrada.

Desarrollar las capacidades condicionales propias de un judoka de competición.

Ajustar las propuestas de entrenamiento a la optimización del rendimiento deportivo en Judo.

Alcanzar la categoría de cinturón negro 1er Dan de Judo, si supera el examen de grado ante un tribunal de la Real Federación Española de Judo.

## 6. TEMARIO

**Tema 1: Introducción al Judo de competición.**

**Tema 2: Factores limitantes del rendimiento.**

**Tema 3: El entrenamiento resistencia en Judo.**

**Tema 4: El entrenamiento de la fuerza en Judo**

**Tema 5: El entrenamiento de la velocidad en Judo**

**Tema 6: El entrenamiento en la búsqueda de la excelencia técnica y táctica**

**Tema 7: Factores relacionados con los procesos de la información durante el proceso de entrenamiento y competición**

**Tema 8: Planificación: Del macrociclo a la sesión**

**Tema 9: Conocimiento y aprendizaje de las técnicas de 2º kyu.**

**Tema 10: Conocimiento y aprendizaje de las técnicas de 1er kyu**

**Tema 11: Aprendizaje de la construcción del Tokui Waza individual**

**Tema 12: Introducción al Yako Suko Gueiko y al Randori**

**Tema 13: Ceremonia de saludo e iniciación al Nague No Kata.**

**Tema 14: Desarrollo, aprendizaje y perfeccionamiento del grupo Te- Waza**

**Tema 15: Desarrollo, aprendizaje y perfeccionamiento del grupo Koshi- Waza.**

**Tema 16: Desarrollo, aprendizaje y perfeccionamiento del grupo Ashi Waza**

**Tema 17: Búsqueda de información e implementación de resultados en el entrenamiento en Judo**

### COMENTARIOS ADICIONALES SOBRE EL TEMARIO

Los ocho primeros temas corresponden a la parte teórica de la asignatura, los siguientes lo serán de la parte práctica.

## 7. ACTIVIDADES O BLOQUES DE ACTIVIDAD Y METODOLOGÍA

Actividad formativa	Metodología	Competencias relacionadas (para títulos anteriores a RD 822/2021)	ECTS	Horas	Ev	Ob	Descripción
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL]	Aprendizaje orientado a proyectos		0.6	15	S	S	
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL]	Combinación de métodos		1.14	28.5	S	S	
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA]	Aprendizaje cooperativo/colaborativo		1.5	37.5	S	N	
Autoaprendizaje [AUTÓNOMA]			0.6	15	S	S	Lectura de artículos y breve ficha y reflexión de los mismos
Prueba final [PRESENCIAL]	Pruebas de evaluación		0.06	1.5	S	S	Prueba teórica y pruebas prácticas (Judo Suelo, Judo Pié y Katas)
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA]			0.6	15	S	N	
<b>Total:</b>			<b>4.5</b>	<b>112.5</b>			
<b>Créditos totales de trabajo presencial: 1.8</b>			<b>Horas totales de trabajo presencial: 45</b>				
<b>Créditos totales de trabajo autónomo: 2.7</b>			<b>Horas totales de trabajo autónomo: 67.5</b>				

Ev: Actividad formativa evaluable

Ob: Actividad formativa de superación obligatoria (Será imprescindible su superación tanto en evaluación continua como no continua)

## 8. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y VALORACIONES

Sistema de evaluación	Evaluación continua	Evaluación no continua*	Descripción
Prueba final	70.00%	100.00%	Examen teórico y práctico
Realización de trabajos de campo	10.00%	0.00%	Elaboración de trabajos relacionados con el aprendizaje de las técnicas y de planificación deportiva
Valoración de la participación con aprovechamiento en clase	20.00%	0.00%	Participación activa en las clases y en los debates propuestos
<b>Total:</b>	<b>100.00%</b>	<b>100.00%</b>	

\* En **Evaluación no continua** se deben definir los porcentajes de evaluación según lo dispuesto en el art. 4 del Reglamento de Evaluación del Estudiante de la UCLM, que establece que debe facilitarse a los estudiantes que no puedan asistir regularmente a las actividades formativas presenciales la superación de la asignatura, teniendo derecho (art. 12.2) a ser calificado globalmente, en 2 convocatorias anuales por asignatura, una ordinaria y otra extraordinaria (evaluándose el 100% de las competencias).

**Criterios de evaluación de la convocatoria ordinaria:****Evaluación continua:**

1. Superar un examen teórico donde se evaluarán los contenidos teóricos desarrollados en los Temas 1 al 8 del bloque temático I.
2. Presentar y superar los talleres y trabajos solicitados diseños de tareas. Este proceso está relacionado con el Tema 11 y 17 fundamentalmente.
3. Superar un examen práctico donde se evaluarán los contenidos de los Temas 9 a 16.

Para superar la asignatura, el estudiante deberá promediar un 5, sin que ninguna de ellas tenga una calificación menor a 4.

**Evaluación no continua:**

La evaluación no continua se realizará mediante un examen final dividido en dos partes una teórica y otra práctica.

Para superar la asignatura, el estudiante deberá promediar un 5, sin que ninguna de ellas tenga una calificación menor a 4.

**Particularidades de la convocatoria extraordinaria:**

Los mismos criterios de la convocatoria ordinaria

9. SECUENCIA DE TRABAJO, CALENDARIO, HITOS IMPORTANTES E INVERSIÓN TEMPORAL	
<b>No asignables a temas</b>	
<b>Horas</b>	<b>Suma horas</b>
<b>Comentarios generales sobre la planificación:</b> Aquellos alumnos que quieran aprobar el cinturón negro 1er dan al finalizar el periodo lectivo, tendrán que realizar una prácticas externas que contabilicen un total de 100h de práctica, tal y como estipula la Real Federación Española de Judo	
<b>Tema 1 (de 17): Introducción al Judo de competición.</b>	
<b>Actividades formativas</b>	<b>Horas</b>
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Aprendizaje orientado a proyectos]	2
<b>Periodo temporal:</b> 2º Semestre	
Grupo 40:	
<b>Inicio del tema:</b> 30-01-2023	<b>Fin del tema:</b> 02-02-2023
<b>Comentario:</b> Introducción al Judo Competición	
<b>Tema 2 (de 17): Factores limitantes del rendimiento.</b>	
<b>Actividades formativas</b>	<b>Horas</b>
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Aprendizaje orientado a proyectos]	2.5
<b>Periodo temporal:</b> 2º semestre	
Grupo 40:	
<b>Inicio del tema:</b> 06-02-2023	<b>Fin del tema:</b> 10-02-2023
<b>Comentario:</b> Factores limitantes del rendimiento	
<b>Tema 3 (de 17): El entrenamiento resistencia en Judo.</b>	
<b>Actividades formativas</b>	<b>Horas</b>
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Aprendizaje orientado a proyectos]	3
<b>Periodo temporal:</b> 2º semestre	
Grupo 40:	
<b>Inicio del tema:</b> 13-02-2023	<b>Fin del tema:</b> 16-02-2023
<b>Comentario:</b> Trabajo teórico práctico donde se realizarán protocolos específicos	
<b>Tema 4 (de 17): El entrenamiento de la fuerza en Judo</b>	
<b>Actividades formativas</b>	<b>Horas</b>
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Aprendizaje orientado a proyectos]	3
<b>Periodo temporal:</b> 2º semestre	
Grupo 40:	
<b>Inicio del tema:</b> 20-02-2023	<b>Fin del tema:</b> 02-03-2023
<b>Comentario:</b> Teórico-Práctico donde se aprenderán protocolos específicos	
<b>Tema 5 (de 17): El entrenamiento de la velocidad en Judo</b>	
<b>Actividades formativas</b>	<b>Horas</b>
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Aprendizaje orientado a proyectos]	2.5
<b>Periodo temporal:</b> 2º semestre	
Grupo 40:	
<b>Inicio del tema:</b> 03-03-2023	<b>Fin del tema:</b> 09-03-2023
<b>Comentario:</b> Presencial en aula	
<b>Tema 6 (de 17): El entrenamiento en la búsqueda de la excelencia técnica y táctica</b>	
<b>Actividades formativas</b>	<b>Horas</b>
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Aprendizaje orientado a proyectos]	2.5
<b>Periodo temporal:</b> 2º semestre	
Grupo 40:	
<b>Inicio del tema:</b> 10-03-2023	<b>Fin del tema:</b> 24-03-2023
<b>Comentario:</b> Presencial en aula	
<b>Tema 7 (de 17): Factores relacionados con los procesos de la información durante el proceso de entrenamiento y competición</b>	
<b>Actividades formativas</b>	<b>Horas</b>
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Aprendizaje orientado a proyectos]	3.5
<b>Periodo temporal:</b> 2º semestre	
Grupo 40:	
<b>Inicio del tema:</b> 24-02-2023	<b>Fin del tema:</b> 21-04-2023

Comentario: La excelencia en el Judo

**Tema 8 (de 17): Planificación: Del macrociclo a la sesión**

Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Aprendizaje orientado a proyectos]	18,5
<b>Periodo temporal:</b> 2º semestre	
Grupo 40:	
<b>Inicio del tema:</b> 14-04-2023	<b>Fin del tema:</b> 13-05-2023

Comentario: Clases que incluyen talleres sobre planificación de los distintos ciclos.

**Tema 9 (de 17): Conocimiento y aprendizaje de las técnicas de 2º kyu.**

Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	10
<b>Periodo temporal:</b> 2º semestre	
Grupo 40:	
<b>Inicio del tema:</b> 30-01-2023	<b>Fin del tema:</b> 12-05-2023

Comentario: Trabajo que se desarrollará a lo largo de todo el semestre

**Tema 10 (de 17): Conocimiento y aprendizaje de las técnicas de 1er kyu**

Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	10
<b>Periodo temporal:</b> 2º semestre	
Grupo 40:	
<b>Inicio del tema:</b> 30-01-2023	<b>Fin del tema:</b> 12-05-2023

Comentario: Trabajo que se desarrollará a lo largo de todo el semestre

**Tema 11 (de 17): Aprendizaje de la construcción del Tokui Waza individual**

Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	3
<b>Periodo temporal:</b> 2º semestre	
Grupo 40:	
<b>Inicio del tema:</b> 06-03-2023	<b>Fin del tema:</b> 12-05-2023

**Tema 12 (de 17): Introducción al Yako Suko Gueiko y al Randori**

Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	3
<b>Periodo temporal:</b> 2º semestre	
Grupo 40:	
<b>Inicio del tema:</b> 28-03-2023	<b>Fin del tema:</b> 12-05-2023

Comentario: Iniciación del Nague-No-Kata

**Tema 13 (de 17): Ceremonia de saludo e iniciación al Nague No Kata.**

Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	1
<b>Periodo temporal:</b> 2º semestre	
Grupo 40:	
<b>Inicio del tema:</b> 04-04-2023	<b>Fin del tema:</b> 12-05-2023

Comentario: Ceremonia y protocolo del Nague-No-Kata

**Tema 14 (de 17): Desarrollo, aprendizaje y perfeccionamiento del grupo Te- Waza**

Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	15
<b>Periodo temporal:</b> 2º semestre	
Grupo 40:	
<b>Inicio del tema:</b> 11-04-2023	<b>Fin del tema:</b> 12-05-2023

Comentario: Grupos Nague-No-Kata. Te-Waza

**Tema 15 (de 17): Desarrollo, aprendizaje y perfeccionamiento del grupo Koshi- Waza.**

Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	15
<b>Periodo temporal:</b> 2º semestre	
Grupo 40:	
<b>Inicio del tema:</b> 18-04-2023	<b>Fin del tema:</b> 12-05-2023

Comentario: Grupos Nague-No-Kata. Koshi-Waza

**Tema 16 (de 17): Desarrollo, aprendizaje y perfeccionamiento del grupo Ashi Waza**

Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	15
<b>Periodo temporal:</b> 2º semestre	
Grupo 40:	
<b>Inicio del tema:</b> 25-04-2023	<b>Fin del tema:</b> 12-05-2023

Comentario: Grupos Nague-No-Kata. Ashi-Waza

**Tema 17 (de 17): Búsqueda de información e implementación de resultados en el entrenamiento en Judo**

Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	3
<b>Periodo temporal:</b> 2º semestre	
Grupo 40:	
<b>Inicio del tema:</b> 11-04-2023	<b>Fin del tema:</b> 12-05-2023

Comentario: Búsqueda y elaboración proyectos

Actividad global

Actividades formativas	Suma horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Aprendizaje orientado a proyectos]	37.5
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	75
<b>Total horas:</b>	<b>112.5</b>

10. BIBLIOGRAFÍA, RECURSOS						
Autor/es	Título/Enlace Web	Editorial	Población	ISBN	Año	Descripción
Varios autores	Fundamentos estructurales y pedagógicos del judo	Universidad de Las Palmas de Gran Canaria. Serv		9788492777082	2009	
Varios autores	Introducción al judo	Editorial Hispano Europea		84-255-1296-4	2005	
Charlot, Emmanuel	Curso de judo	De Vecchi		978-84-315-3956-6	2008	
García García, José Manuel	Judo	Comité Olímpico Español Federación Española d		84-87094-03-1 (T.II)	1992	
García García, José Manuel	Judo : juegos para la mejora del aprendizaje de las técnicas	Paidotribo		84-8019-865-6	2006	
García García, José Manuel	Apuntes Rendimiento en Judo II	Rendimiento Humano			2002	
García García, José Manuel	Rendimiento en Judo	OnxSport	Toledo	978-84-940254-0-2	2012	Todo sobre el entrenamiento en Judo
Gonzalez, Navarro, García	Fundamentos del Entrenamiento Deportivo	Wanceulen	Sevilla	978-84-9823-519-7	2010	
González Álvarez, Amador	Teoría y práctica del judo : (con especial referencia a la	Universidad Europea-CEES		84-88881-71-1	1998	