



UNIVERSIDAD DE CASTILLA - LA MANCHA

GUÍA DOCENTE

1. DATOS GENERALES

| | |
|--|---------------------------------|
| Asignatura: RENDIMIENTO EN JUDO II | Código: 39346 |
| Tipología: OPTATIVA | Créditos ECTS: 4.5 |
| Grado: 314 - GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE | Curso académico: 2023-24 |
| Centro: 8 - FACULTAD CC. DEL DEPORTE DE TOLEDO | Grupo(s): 40 |
| Curso: 4 | Duración: C2 |
| Lengua principal de impartición: Español | Segunda lengua: |
| Uso docente de otras lenguas: | English Friendly: N |
| Página web: | Bilingüe: N |

| Profesor: JOSE MANUEL GARCIA GARCIA - 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 de 10-13 horas Martes de 09-12 horas |

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

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.

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

Desarrollar las capacidades condicionales propias de un judoka de competición.

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

Trabajar con literatura científica y saber extrapolar información.

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.

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 | N | |
| 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 | |
| Total: | | | 4.5 | 112.5 | | | |
| Créditos totales de trabajo presencial: 1.8 | | | Horas totales de trabajo presencial: 45 | | | | |
| Créditos totales de trabajo autónomo: 2.7 | | | Horas totales de trabajo autónomo: 67.5 | | | | |

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. El examen teórico de la evaluación no continua, tendrá algunas preguntas complementarias referidas a la elaboración de trabajos |
| Elaboración de trabajos teóricos | 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 |
| Total: | 100.00% | 100.00% | |

* 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 entre la enseñanza de carácter teórico y la enseñanza de carácter práctico, 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.

En el examen teórico habrá preguntas que estén relacionadas con las talleres propuestos en la asignatura.

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

Particularidades de la convocatoria extraordinaria:

Los mismos criterios de la convocatoria ordinaria.

En esta convocatoria, los porcentajes que se atribuyen a "la elaboración de trabajos" y "valoración de la participación con aprovechamiento en clase" se mantendrán igual que en la convocatoria ordinaria

| 9. SECUENCIA DE TRABAJO, CALENDARIO, HITOS IMPORTANTES E INVERSIÓN TEMPORAL | |
|---|---------------------------------|
| No asignables a temas | |
| Horas | Suma horas |
| Comentarios generales sobre la planificación: 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 | |
| Tema 1 (de 17): Introducción al Judo de competición. | |
| Actividades formativas | Horas |
| Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Aprendizaje orientado a proyectos] | 2 |
| Periodo temporal: 2º Semestre | |
| Grupo 40: | |
| Inicio del tema: 30-01-2024 | Fin del tema: 02-02-2024 |
| Comentario: Introducción al Judo Competición | |
| Tema 2 (de 17): Factores limitantes del rendimiento. | |
| Actividades formativas | Horas |
| Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Aprendizaje orientado a proyectos] | 2.5 |
| Periodo temporal: 2º semestre | |
| Grupo 40: | |
| Inicio del tema: 06-02-2024 | Fin del tema: 10-02-2024 |
| Comentario: Factores limitantes del rendimiento | |
| Tema 3 (de 17): El entrenamiento resistencia en Judo. | |
| Actividades formativas | Horas |
| Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Aprendizaje orientado a proyectos] | 3 |
| Periodo temporal: 2º semestre | |
| Grupo 40: | |
| Inicio del tema: 13-02-2024 | Fin del tema: 16-02-2024 |
| Comentario: Trabajo teórico práctico donde se realizarán protocolos específicos | |
| Tema 4 (de 17): El entrenamiento de la fuerza en Judo | |
| Actividades formativas | Horas |
| Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Aprendizaje orientado a proyectos] | 3 |
| Periodo temporal: 2º semestre | |
| Grupo 40: | |
| Inicio del tema: 20-02-2024 | Fin del tema: 02-03-2024 |
| Comentario: Teórico-Práctico donde se aprenderán protocolos específicos | |
| Tema 5 (de 17): El entrenamiento de la velocidad en Judo | |
| Actividades formativas | Horas |
| Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Aprendizaje orientado a proyectos] | 2.5 |
| Periodo temporal: 2º semestre | |
| Grupo 40: | |
| Inicio del tema: 03-03-2024 | Fin del tema: 09-03-2024 |
| Comentario: Presencial en aula | |
| Tema 6 (de 17): El entrenamiento en la búsqueda de la excelencia técnica y táctica | |
| Actividades formativas | Horas |
| Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Aprendizaje orientado a proyectos] | 2.5 |
| Periodo temporal: 2º semestre | |
| Grupo 40: | |
| Inicio del tema: 10-03-2024 | Fin del tema: 24-03-2024 |
| Comentario: Presencial en aula | |

| Tema 7 (de 17): Factores relacionados con los procesos de la información durante el proceso de entrenamiento y competición | |
|---|---------------------------------|
| Actividades formativas | Horas |
| Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Aprendizaje orientado a proyectos] | 3.5 |
| Periodo temporal: 2º semestre | |
| Grupo 40: | |
| Inicio del tema: 24-02-2024 | Fin del tema: 21-04-2024 |
| 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 |
| Periodo temporal: 2º semestre | |
| Grupo 40: | |
| Inicio del tema: 14-04-2024 | Fin del tema: 13-05-2024 |
| 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 |
| Periodo temporal: 2º semestre | |
| Grupo 40: | |
| Inicio del tema: 30-01-2024 | Fin del tema: 12-05-2024 |
| 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 |
| Periodo temporal: 2º semestre | |
| Grupo 40: | |
| Inicio del tema: 30-01-2024 | Fin del tema: 12-05-2024 |
| 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 |
| Periodo temporal: 2º semestre | |
| Grupo 40: | |
| Inicio del tema: 06-03-2024 | Fin del tema: 12-05-2024 |
| Tema 12 (de 17): Introducción al Yako Suko Gueiko y al Randori | |
| Actividades formativas | Horas |
| Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Combinación de métodos] | 3 |
| Periodo temporal: 2º semestre | |
| Grupo 40: | |
| Inicio del tema: 28-03-2024 | Fin del tema: 12-05-2024 |
| 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 |
| Periodo temporal: 2º semestre | |
| Grupo 40: | |
| Inicio del tema: 04-04-2024 | Fin del tema: 12-05-2024 |
| 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 |
| Periodo temporal: 2º semestre | |
| Grupo 40: | |
| Inicio del tema: 11-04-2024 | Fin del tema: 12-05-2024 |
| 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 |
| Periodo temporal: 2º semestre | |
| Grupo 40: | |
| Inicio del tema: 18-04-2024 | Fin del tema: 12-05-2024 |
| 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 |
| Periodo temporal: 2º semestre | |
| Grupo 40: | |
| Inicio del tema: 25-04-2024 | Fin del tema: 12-05-2024 |
| 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 |
| Periodo temporal: 2º semestre | |
| Grupo 40: | |
| Inicio del tema: 11-04-2024 | Fin del tema: 12-05-2024 |
| 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 |
| | Total horas: 112.5 |

| 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 | |
| Garcia Garcia, José Manuel | Judo | Comité Olímpico Español Federación Española d | | 84-87094-03-1 (T.II) | 1992 | |
| Garcia Garcia, 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 | |