



Universidad Veracruzana  
Dirección General de Desarrollo Académico e Innovación Educativa  
Dirección de Innovación Educativa / Departamento de Desarrollo Curricular

**Programa de experiencia educativa**  
**Área de Formación de Elección Libre**

**1. Área Académica**

**Todas las áreas académicas**

**2. Programa Educativo**

**Todos los programas educativos**

3. Entidad(es) Académica(s)	4. Región(es)
<b>DIRECCION DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Xalapa;</i></li><li>• <i>Veracruz-Boca del Río;</i></li><li>• <i>Poza Rica-Tuxpan;</i></li></ul>

5. Código	6. Nombre de la Experiencia Educativa
<b>ADEP 80060</b>	<b>JUDO</b>

7. Área de Formación del Modelo Educativo Institucional	8. Carácter
<b>Área de Formación de Elección Libre</b>	<b>N/A</b>

9. Agrupación curricular distintiva
<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Salud y bienestar</i></li></ul>

**10. Valores**

Horas Teóricas	Horas Prácticas	Horas Otras	Total de horas	Créditos	Equivalencia (s)
<b>1</b>	<b>3</b>	<b>No Aplica</b>	<b>60</b>	<b>5</b>	<b>No Aplica</b>

11. Modalidad y ambiente de aprendizaje	12. Espacio	13. Relación disciplinaria	14. Oportunidades de evaluación
M: <i>Curso-taller</i> A: <i>Presencial</i>	<b>Múltiple</b>	Multidisciplinaria	<b>Ordinario</b>

**15. EE prerequisite(s)**

**No Aplica**

**16. Organización de los estudiantes en el proceso de aprendizaje**

Máximo	Mínimo
<b>25</b>	<b>5</b>

**17. Justificación**

Esta disciplina deportiva contribuye a la formación integral del estudiante, ya que permite el bienestar psicológico, físico, afectivo y social en quienes practican este tipo de arte marcial, mejorando su calidad de vida. Con el Judo se aprende disciplina, lo que unido a las exigencias físicas le sirve a los estudiantes

para que tomen control de sus acciones dentro y fuera de la actividad. Además, ayuda en el crecimiento físico y aumenta la autoestima. La persona que practica Judo desarrolla cualidades como el equilibrio y la flexibilidad, entre otras. Con dicha práctica también se incentiva la afectividad o compañerismo y sirve de contención a través del grupo. Otro de los beneficios que tiene el judo es el sentido de pertenencia que genera en cada uno.

### 18. Unidad de competencia (UC)

El/la estudiante pone en práctica las técnicas básicas aprendidas tanto teóricas como prácticas de defensa como principiante, en un ambiente de respeto, disciplina, autocontrol y confianza, con la finalidad de canalizar por vías alternas la tensión que le producen los problemas cotidianos, desarrollar actitudes positivas de convivencia y responsabilidad en sus acciones y decisiones.

### 19. Saberes

Heurísticos	Teóricos	Axiológicos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprendizaje de las rodadas y caídas</li> <li>• Conocimiento y aplicación de los elementos básicos del judo de pie (Tashi Waza)</li> <li>• Conocimiento y aplicación de algunas técnicas de derribe de pierna (Ashi Waza)</li> <li>• Conocimiento y aplicación de algunas técnicas de proyección de hombro, brazo, cadera y sacrificio.</li> <li>• Conocimiento y aplicación de los elementos básicos del judo en el piso (Ne Waza)</li> <li>• Conocimiento y aplicación de las técnicas de control al piso (Ne Waza)</li> <li>• Conocimiento y aplicación de las posturas defensivas y algunas técnicas de contraataque</li> <li>• Conocimiento y aplicación de las técnicas mas comunes para las combinaciones</li> <li>• Ejecución del Randori y competición como complemento de las</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Historia del judo</li> <li>• Reglamento de la F.I.J.</li> <li>• Descripción de rodadas y caídas</li> <li>• Descripción de los elementos básicos del judo de pie (tashi waza).</li> <li>-Postura (Shizei)</li> <li>-Agarre (Kumi Kata)</li> <li>-Desequilibrio (Kuzushi)</li> <li>-Desplazamientos (Shintai)</li> <li>-Momento (Kikai)</li> <li>-Ataque (kake)</li> <li>-Proyecciones (Nage)</li> <li>-Caídas (Ukemis)</li> <li>• Descripción de las técnicas de derribes de pierna (Ashi Waza)</li> <li>• Descripción de técnicas de proyecciones de Hombro, Brazo, cadera y sacrificio</li> <li>• Descripción de los elementos básicos del judo al piso (Ne Waza)</li> <li>-Flotación</li> <li>-Control</li> <li>-Momento</li> <li>-Giros</li> <li>-Separación</li> <li>-Obstaculización</li> <li>• Descripción de las técnicas de control de</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autocontrol</li> <li>• Autorreflexión</li> <li>• Colaboración grupal</li> <li>• Compromiso con el equipo</li> <li>• Confianza</li> <li>• Constancia</li> <li>• Cooperación con sus compañeros</li> <li>• Disciplina</li> <li>• Disposición al trabajo físico</li> <li>• Interés</li> <li>• Liderazgo</li> <li>• Puntualidad</li> <li>• Respeto</li> <li>• Responsabilidad</li> <li>• Tenacidad</li> </ul> <p>Tolerancia a la frustración</p>

técnicas aprendidas <ul style="list-style-type: none"> <li>Ejecución de las técnicas de Kata</li> </ul>	judo al piso (Ne Waza) <ul style="list-style-type: none"> <li>-Técnicas de Inmovilización (Osae Komi Waza)</li> <li>-Técnicas de Luxación (Kansetsu Waza)</li> <li>-Técnicas de extrangulación (Shime Waza) <ul style="list-style-type: none"> <li>Descripción de las posturas defensivas y técnicas de contra ataque</li> <li>Descripción de las técnicas más comunes para las combinaciones</li> <li>Descripción del concepto de randori y competencia</li> <li>Descripción de las técnicas de Kata</li> </ul> </li> </ul>	
---	--	--

## 20. Estrategias generales para el abordaje de los saberes y la generación de experiencia

	Actividad presencial	Actividad virtual
De aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exposición de motivos y metas</li> <li>Ejecución de las técnicas.</li> <li>Imitación de modelos</li> <li>Resolución del movimiento</li> <li>Ejecución de la acción indicada</li> <li>Relajación</li> <li>Búsqueda de fuentes de información</li> <li>Consulta en fuentes de información</li> <li>Demostración de las proyecciones</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exposición de motivos y metas</li> <li>Ejecución de las técnicas</li> <li>Imitación de modelos</li> <li>Resolución del movimiento</li> <li>Ejecución de la acción indicada</li> <li>Demostración de las proyecciones</li> </ul>
De enseñanza	<ul style="list-style-type: none"> <li>Encuadre</li> <li>Modelaje</li> <li>Simulaciones</li> <li>Exposición con apoyo tecnológico variado</li> <li>Demostraciones</li> <li>Repeticiones</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Imitación de modelos</li> <li>Resolución del movimiento</li> <li>Ejecución de la acción indicada.</li> <li>Demostración de las proyecciones</li> </ul>

## 21. Apoyos educativos.

<b>RECURSOS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Internet</li> <li>• Videos</li> <li>• Antología</li> <li>• Presentación de Power Point</li> </ul> <b>MATERIALES ESPECIFICOS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Instalación con espacio libre 12 x 12 mts. altura necesaria, tatami de protección</li> <li>• Cronometro</li> <li>• Cintas para judo</li> <li>• Judogis</li> <li>• Computadora</li> <li>• Cañón</li> </ul>
---

## 22. Evaluación integral del aprendizaje.

Evidencias de desempeño por productos	Indicadores generales de desempeño	Procedimiento(s), técnica(s) e instrumento(s) de evaluación	Porcentaje
Video y reporte escrito	Puntualidad de entrega, ejecución y desarrollo correcto de movimientos. Congruencia, información fidedigna, ortografía y presentación	Eminus 4 whatsApp	10%

Evidencias de desempeño por demostración	Indicadores generales de desempeño	Procedimiento(s), técnica(s) e instrumento(s) de evaluación	Porcentaje
Evaluación de capacidades físicas (velocidad, rapidez, resistencia, fuerza, agilidad, flexibilidad)	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Apego al reglamento</li> <li>•Apego a los valores en clase</li> </ul>	Presentación frente a grupo	20%
Demostración de las técnicas básicas	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Apego a los valores y al reglamento</li> <li>•Equilibrio</li> <li>•Precisión</li> </ul>	Examen práctico	30%
Historia del Judo (cuestionario)	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Conocimiento de historia del Judo</li> <li>•Manejo del tema</li> <li>•Congruencia</li> <li>• Claridad</li> </ul>	Examen Escrito	10%

Combate	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Creatividad</li> <li>•Coordinación</li> <li>•Posición</li> <li>•Rapidez</li> <li>•Fuerza</li> <li>•Exactitud</li> <li>•Dominio de las proyecciones en el espacio</li> </ul>	Examen Presencial	30%
		TOTAL	100%

### 23. Acreditación de la EE

Para acreditar esta experiencia educativa el estudiante deberá haber presentado con suficiencia cada evidencia de desempeño, es decir, que en cada una de ellas haya obtenido cuando menos el 60% y contar con un mínimo de 80% de asistencias.

### 24. Perfil académico del docente

- **Formación académica, Experiencia docente** en el nivel superior en IES públicas o privadas
- **Experiencia** profesional vinculada a la EE

Licenciatura en Educación y Deporte , con experiencia como docente en Instituciones de Educación Superior mínimo 3 años. Experiencia en entrenamiento de Judo y tener el grado Cinta Negra.

### 25. Fuentes de información

- Kodokan. [www.kodokanjudoinstitute.org](http://www.kodokanjudoinstitute.org). Última consulta mayo de 2024
- Federación Internacional de Judo. [www.ijf.org](http://www.ijf.org). Última consulta mayo de 2024
- Academia de la F.I.J. [www.academy.ijf.org](http://www.academy.ijf.org) Última consulta mayo de 2024
- Confederación Panamericana de Judo. [www.panamjudo.org](http://www.panamjudo.org) Última consulta mayo de 2024

#### Complementarias

SICCED- CONADE Antologías de los niveles I, II, III y IV SICCED- CONADE. 1998.

### 26. Formalización de la EE

Fecha de elaboración	Fecha de modificación	Cuerpo colegiado de aprobación
01/09/2007	15/05/2024	Órgano Equivalente al Consejo Técnico de la Dirección de Actividades Deportivas

### 27. Nombre de los académicos que elaboraron/modificaron

Lic.Q.C. Juliana Palma Valerio