

Introducción.

El Judo es un deporte de combate, una lucha noble e inteligente en donde se aprende el valor del esfuerzo, de la constancia, de la disciplina, del espíritu de superación, del compañerismo, de la amistad, del respeto al adversario, y a uno mismo y a unas reglas del juego, que son iguales para todos.

La UNESCO lo declaró como **el mejor deporte formativo para niños y jóvenes de 4-21 años.**

- Objetivos

- Ayudar al desarrollo de la concentración y a la capacidad de superación.
- Aumentar la seguridad en uno mismo.
- Desarrollar armónicamente CUERPO y MENTE.
- Obtener mejoras psicoafectivas.
- Mejorar la disciplina, el orden y el respeto.
- Fomentar la igualdad de género. Profesores y profesoras.

Muy recomendado por médicos para niños tímidos, con problemas de concentración, hiperactivos o con baja autoestima

- Metodología.

La actuación del educador será muy cuidada y tendrá en cuenta unos principios básicos a la hora de desarrollar la metodología.

La metodología que utilizaremos será **activa, participativa**, que despierte el **interés** del alumno, **lúdica** con **aprendizajes significativos**, estableciendo relaciones entre lo que ya sabían los niños y los nuevos conocimientos que pretendemos que adquieran. Siguiendo el principio **de individualización**, pues entendemos que los niños aprenden a ritmos diferentes. **El clima de la clase** será siempre positivo, favoreciendo los aspectos afectivos y las relaciones sociales de nuestros alumnos, mejorando así la seguridad y autoestima de éstos.

- Programa trimestral.

1. PRIMER TRIMESTRE:

1

- Terminología y fundamentos básicos.
- Saludo de pie y saludo de suelo
- Judo suelo: posiciones básicas.
- Repaso y consolidación de los movimientos aprendidos en años anteriores
- Judo pie: técnicas básicas

- Festival de navidad
- Habilidades perceptivo motrices(propias y del entorno)
- Habilidades motrices básicas
- Cualidades físicas(sobre todo agilidad y flexibilidad)

2.

2. SEGUNDO TRIMESTRE:

3.

- Conceptos de ataque y defensa
- Judo suelo: volteos y trabajos de oposición
- Judo pie: perfeccionamiento de técnica en estático y desplazamiento
- Preparación y participación en competiciones o entrenamientos lúdicos (según edades)
- Aprendizaje de nuevas técnicas para cada grado de cinturón.
- Habilidades perceptivo motrices(propias y del entorno)
- Habilidades motrices básicas
- Cualidades físicas(sobre todo agilidad y flexibilidad)

4.

3. TERCER TRIMESTRE

5.

- Ultimar y preparar los pasos de Grado de cinturón
- Realización de exámenes de paso de Grado de cinturón
- Preparación de exhibición fin de curso sobre los contenidos trabajados
- Exhibición fin de curso