

## 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.

Nuestra escuela de judo es un club de ámbito nacional que gestiona y desarrolla programas destinados a la salud y la práctica deportiva, en este caso el Judo.

## 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.

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 INFANTIL:**

### **1. PRIMER TRIMESTRE:**

- Terminología y fundamentos básicos de iniciación.
- Saludo de pie y saludo de suelo
- Judo suelo: posiciones básicas.
- Repaso y consolidación de los movimientos aprendidos en años anteriores.
- Caídas: espaldas, lateral y de frente.
- Habilidades perceptivo motrices(propias y del entorno)
- Habilidades motrices básicas mediante juegos.
- Cualidades físicas básicas y complementarias mediante juegos.
- Judolandia para judokas federados.

### **2. SEGUNDO TRIMESTRE:**

- Conceptos de ataque y defensa.
- Judo suelo: volteos básicos y juegos de oposición.
- Caídas: voltereta de judo.
- Judo pie: técnicas básicas.
- Habilidades perceptivo motrices(propias y del entorno)
- Habilidades motrices básicas mediante juegos.
- Cualidades físicas básicas y complementarias mediante juegos.

### **3. TERCER TRIMESTRE**

- Ultimear y preparar todos los contenidos anteriores para 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.

## **Programa trimestral PRIMARIA:**

### **1. PRIMER TRIMESTRE:**

- Terminología y fundamentos básicos de judo pie y suelo.
- Saludo de pie y saludo de suelo
- Judo suelo: posiciones básicas y bases de las inmovilizaciones.
- Judo pie: técnicas básicas.
- Repaso y consolidación de los movimientos aprendidos en años anteriores.
- Caídas: espaldas, lateral, de frente y voltereta de judo.
- Habilidades perceptivo motrices(propias y del entorno)
- Habilidades motrices básicas mediante juegos y circuitos físicos en edades avanzadas.
- Cualidades físicas básicas y complementarias mediante juegos y circuitos físicos en edades avanzadas.
- Conceptos de ataque defensa mediante combate.
- Judolandia para judokas federados.

### **2. SEGUNDO TRIMESTRE:**

- Perfeccionamiento de los conceptos de ataque y defensa.
- Judo suelo: volteos desde diferentes posiciones y trabajos de oposición.
- Perfeccionamiento de las caídas.
- Judo pie: perfeccionamiento de técnicas básicas y avanzadas por edad.
- Habilidades perceptivo motrices(propias y del entorno)
- Habilidades motrices básicas mediante juegos y circuitos físicos en edades avanzadas.
- Cualidades físicas básicas y complementarias mediante juegos y circuitos físicos en edades avanzadas.
- Competición federativa para los judokas con licencia.

### **3. TERCER TRIMESTRE**

- Ultimar y preparar todos los contenidos anteriores para 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.