



JUDO

COORDINADOR DE LA ACTIVIDAD

Ricardo Gomez

(rgomez@p.csmb.es)

RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD

Raúl Ortega

INTRODUCCIÓN DE LA ACTIVIDAD

El Judo, de origen japonés, es un deporte olímpico desde 1964. En contra de lo que generalmente se piensa o podría parecer dado su carácter de lucha, no se trata de un deporte violento, sino más bien todo lo contrario ya que la fuerza física no es un elemento fundamental y desde el comienzo de su práctica, sobre la base del juego y de la lucha, el Judo constituye un excelente agente socializador para el niño que ayuda a diferenciar el combate deportivo del acto violento y se enmarca en un ambiente saludable de amistad y compañerismo dentro de un mismo grupo de referencia.

La práctica del Judo está abierta a cualquier niño, sea cual sea su condición física o edad. Cualquiera puede iniciarse en este deporte, de cara solamente al entrenamiento como actividad física, por el hecho de aprender, como medio de autodefensa y por supuesto con vistas a la competición, aunque bien es cierto que hoy día la competición de Judo está a muy alto nivel, lo que exige mucho entrenamiento y preparación.

Es muy recomendable para niños con problemas de agresividad, hiperactividad, etc., ya que el Judo logra atemperar su carácter y canalizar esa energía en un ámbito definido, con reglas claras y un alto respeto a sus compañeros. También a los niños tímidos ó introvertidos, el Judo les infunde mayor confianza en sí mismos, afirmándoles en su personalidad e integrándoles a un ambiente de sana camaradería con sus compañeros de equipo, con quienes aprenden desde el primer día a través de la práctica de las distintas técnicas de trabajo en grupo.

Programación de INFANTIL

OBJETIVOS (Que queremos conseguir)

1º. Trimestre

- Continuación del desarrollo psicomotriz de carácter general con el fin de



- adquirir una autonomía motora.
- Aprendizaje de las reglas de nuestro deporte.
- Comienzo del conocimiento de los fundamentos del Judo prestando especial atención a la forma de atarse el cinturón y en el aprendizaje de las caídas pues nos permitirán seguir avanzando en la enseñanza del judo.
- Acercamiento al contacto mediante la fijación de agarres y aprendiendo el agarre fundamental de judo.
- Judo suelo: Posiciones básicas de suelo y aprendizaje de la 1ª y 2ª técnica de inmovilización.
- Judo pie: aprendizaje de la 1ª técnica de pierna y el 1º movimiento de cadera.
- Iniciación al combate en suelo.

2º Trimestre:

- Continuación del desarrollo psicomotriz de carácter general con el fin de adquirir una excelente autonomía motora.
- Continuación de los fundamentos del Judo.
- Continuación en la evolución del aprendizaje de las caídas.
- Judo suelo: perfeccionamiento y salida de la 1ª inmovilización y movimientos básicos de ataque y defensa en suelo. Perfeccionamiento de la 2ª inmovilización y aprendizaje de la 3ª inmovilización.
- Judo pie: 2º movimiento de pierna y trabajo de proyección en el movimiento de pierna del trimestre anterior. Aprendizaje de 2º movimiento de cadera y perfeccionamiento del movimiento de cadera del trimestre anterior.
- Continuación de combate en suelo e iniciación al combate en pie.

3º. Trimestre

- Continuación del desarrollo psicomotriz enfocado específicamente al judo (sobre todo en los niños del último curso de infantil) con el fin de adaptarse a las situaciones que en la etapa siguiente se encontrarán en nuestro deporte.
- Siempre es permanente el trabajo de los fundamentos del judo.
- Perfeccionamiento de las caídas en sus formas básicas.
- Judo pie: 1º movimiento de hombro.
- Judo suelo: Aprendizaje de la 4ª inmovilización y formas de volteo para efectuar la salida de las inmovilizaciones anteriores.
- Continuación del trabajo de combate tanto en judo suelo como en judo pie.

CONTENIDOS (Que actividades vamos a realizar)

1º. Trimestre

- Actividades motoras básicas: gateo, posición de equilibrio, volteretas, formas de reptar, trabajo en cuadrupedia.
- Trabajo de las cualidades físicas básicas: Resistencia, Fuerza, Flexibilidad y Velocidad.
- A mitad de este trimestre realización de una prueba de la asimilación de las caídas.
- Al final del trimestre realización de una prueba de verificación de las caídas y simulación en clase, y si fuese posible en alguna competición fuera del colegio, de combate con otros compañeros que no sean los habituales (o asistencia a la actividad Federativa "Judolandia" si la Federación lo realiza).

2º. Trimestre

- Distintos desplazamientos tanto en pie como en suelo.



- Trabajo de las cualidades físicas básicas: Resistencia, Fuerza, Flexibilidad y Velocidad.
- Al igual que en el trimestre anterior a mitad del trimestre realización de una prueba de asimilación de las caídas.
- Del mismo modo que en el trimestre anterior prueba para comprobar la evolución de las caídas y simulación de combate con su compañeros no habituales para evaluar el progreso técnico.

3º. Trimestre

- Incremento del trabajo de repeticiones técnicas de los movimientos aprendidos a fin de facilitar su interiorización.
- Examen para paso de grado.
- Trabajo de las cualidades físicas básicas: Resistencia, Fuerza, Flexibilidad y Velocidad.
- Exhibición fin de curso.

METODOLOGIA (Como lo vamos a hacer)

- Seguimos el programa recomendado por la Real Federación de Judo y Deportes Asociados, que es el programa Oficial para el paso de grados que deben seguir todos los profesores de Judo.
- Uso del juego como componente de aprendizaje y relación social, a través de él no sólo aprenden los mejores alumnos sino también los medianos y débiles facilitando la relación y el trabajo de las cualidades físicas básicas sin la monotonía de las técnicas tradicionales.
- En general para la mayoría de las actividades el modelo de enseñanza y aprendizaje es por descubrimiento con los estilos de resolución de problemas y el descubrimiento guiado. No obstante para la enseñanza de las caídas se utiliza un método basado en la explicación del profesor para adaptar la caída a las diferentes situaciones de lucha.
- Utilización de los movimientos técnicos de judo como habilidades motrices básicas.
- Trabajamos de forma básica la acción técnica de judo consistente en la unión de un movimiento deportivo con distintos segmentos corporales del judoka para conseguir mediante el uso mínimo de la fuerza la proyección o inmovilización del adversario.
- Juegos de Pre-lucha.

Programación de PRIMARIA

OBJETIVOS (Que queremos conseguir)

1º. Trimestre

- Consolidación de las habilidades motoras: caídas, volteos, desplazamientos, etc...
- Comportamiento fuera y dentro del tatami, puntualidad.
- A los que en esta etapa se incorporan a este deporte el objetivo principal es el aprendizaje de las caídas. Para los que ya proceden de la etapa de Infantil buscamos el dominio de las caídas básicas.
- Inculcar el desarrollo de la cooperación y trabajo en equipo.
- Repaso de las técnicas aprendidas en la etapa de infantil, perfeccionando el



aspecto técnico.

- Judo pie: 2º y 3er. movimiento de pierna y 2º movimiento de cadera.
- Judo suelo: formas básicas de ataque y defensa en suelo, posición de cuadrupedia, desde un lado y boca abajo.

2º Trimestre

- Caídas más complejas desde distintas posiciones: hacia delante desde la posición de pie, trabajo bilateral, comienzo de salto con obstáculos.
- Conocer las normas de competición.
- Trabajo y consecución de habilidades motrices.
- Continuar con la cooperación y trabajo en equipo para seguir evolucionando en el aprendizaje.
- Trabajo de desplazamiento de las técnicas aprendidas.
- Judo pie: 4º movimiento de pierna y 3º y 4º movimiento de cadera. Comienzo del trabajo en desplazamiento.
- Judo suelo: formas básicas de ataque y defensa: en cuadrupedia desde el frente y boca arriba piernas abiertas. Salidas de las inmovilizaciones ya conocidas.

3er. Trimestre

- Dominio de las caídas más complejas.
- Trabajo bilateral de las técnicas. Especialmente a partir de cinturón naranja.
- Judo suelo: formas básicas de ataque y defensa. En cuadrupedia y boca abajo "montados a caballo". Combinación de las distintas inmovilizaciones y aprendizaje de las variantes de inmovilización.
- En los judokas más avanzados se comienza la explicación del control para el futuro aprendizaje de las estrangulaciones y luxaciones.
- Judo pie: trabajo en desplazamiento de las técnicas conocidas y aprendizaje del 2º y 3er. movimiento de hombro.
- En los judokas más avanzados trabajo de contraataque y principio de la explicación de las técnicas de sacrificio.

CONTENIDOS (Que actividades vamos a realizar)

1º. Trimestre

- Trabajo de las cualidades físicas básicas: Resistencia, Fuerza, Flexibilidad y Velocidad. Haciendo especial hincapié en la resistencia y la flexibilidad.
- Al igual que en la etapa de Infantil a mitad y final de trimestre se realizarán sesiones de verificación de comprensión de lo aprendido hasta el momento.
- Si fuese posible: entrenamiento-competición fuera del colegio o Actividad Federativa (Judolandia)

2º Trimestre

- Trabajo de las cualidades físicas básicas: Resistencia, Fuerza, Flexibilidad y Velocidad. Incidiendo en la fuerza y la flexibilidad.
- Trabajo de habilidades motrices: Voltereta lateral, pino, etc. a fin de controlar el cuerpo en distintas posiciones.
- Al igual que en el trimestre anterior a mitad y final de trimestre se realizarán sesión de verificación de comprensión de lo aprendido hasta el momento.
- Si fuese posible entrenamiento-competición fuera del colegio.

3º Trimestre

- Trabajo de las cualidades físicas básicas: Resistencia, Fuerza, Flexibilidad y



- Velocidad. Incidiendo en la velocidad y la flexibilidad.
- Examen para paso de grado.
 - Exhibición de Fin de Curso.

METODOLOGIA (Como lo vamos a hacer)

- Seguimos el programa recomendado por la Real Federación de Judo y Deportes Asociados, que es el programa Oficial para el paso de grados que deben seguir todos los profesores de Judo.
- Inculcar a los alumnos la máxima de "ceder para vencer", en la cual debemos aprender a utilizar la fuerza de nuestro adversario.
- Trabajar de forma simétrica a fin de desarrollar todo el sistema muscular, tendones y ligamentos, al tiempo que ayuda al desarrollo y crecimiento del alumno.
- Trabajo con acción alternativa aeróbica-anaeróbica en las cuales un alto porcentaje de los músculos del cuerpo entran en movimiento, pero en las que a la vez la energía muscular es de tipo medio.
- El trabajo con los niños al iniciar judo y durante varios años de práctica, debe ser de una forma en la que cada sesión está encaminada en un 90% a la lúdica con elementos y actividades específicas de judo, haciendo que cada clase produzca en los niños una motivación especial para continuar entrenándose y que el tiempo de cada sesión les deje la sensación de que fue corto.

ACTIVIDADES (actividades que se hacen a lo largo del curso)

- Durante el curso se participara en diferentes actividades puntuales que permitirán al alumno entrenar y competir con alumnos de otros colegios.
- Al final de curso se hará una exhibición para los padres.

Observaciones y otras informaciones sobre la actividad

La equipación principal de la actividad es el kimono, compuesto de chaqueta y pantalón, y el cinturón que indica el grado correspondiente al nivel del alumno.

El precio de la actividad incluye licencia federativa, tasas de examen y cinturón.