

JUDO

1. DEFINICIÓN DE LA ACTIVIDAD:

Como complemento a la educación de los niños, la práctica de este deporte contribuye a la formación humana y a la preparación física y psíquica del alumno/a. Como beneficios psicológicos destaca el desarrollo de la percepción y el conocimiento de sí mismo/a, así como la responsabilidad de sus propias acciones.

No es un deporte agresivo, si no todo lo contrario, de control y de ocio, a la vez que se le prepara para entrar en una sociedad adulta con un carácter firme y decidido, aprendiendo a respetar a sus adversarios quienes son sus compañeros, sin los cuales ningún progreso ni mejora serían posible, desarrollando, por lo tanto, su sentido de la amistad y de la ayuda mutua.

2. OBJETIVOS:

1. Potenciar valores como el respeto y la humildad.
2. Favorecer el desarrollo psicomotriz de los/as participantes.
3. Aprender a canalizar los impulsos y controlar los reflejos.
4. Potenciar el espíritu deportivo y los valores positivos asociados a él.
5. Potenciar el espíritu de superación constante.

3. METODOLOGÍA:

Uno de los aspectos claves para que la iniciación al judo tenga éxito es la motivación de los alumnos /as. Para que esta motivación exista y nos ayude a la consecución de los objetivos que nos proponemos es importante la utilización del juego como principal medio de aprendizaje para que los alumnos se diviertan realizando actividad física.

Estos juegos estarán adaptados a las edades de los alumnos, además de contribuir de forma real y efectiva al desarrollo de los contenidos que pretendemos trabajar.

En nuestro caso el juego no solo se contempla con un sentido únicamente lúdico, que obviamente es importante, sino que éstos están orientados hacia la consecución de diferentes habilidades del judo.

Se seguirá una metodología de entrenamiento integrado, lo que significa que se combinan los distintos elementos que influyen en la mejora del rendimiento deportivo. La metodología integrada se basa en la práctica deportiva, las habilidades técnico-tácticas del deportista y sus cualidades físicas y psicológicas se expresan íntimamente unidas y relacionadas, en cuanto a que cada una representa el soporte de la otra.

4. CONTENIDOS- ACTIVIDADES:

- Programa de cinturones.
- Preparación física. Coordinación, agilidad, lateralidad, etc.
- Movimientos básicos.
- Uchi-Komi (repeticiones).
- Entrenamiento.