

PROYECTO DEPORTIVO DE LA A.D. CLUB DE JUDO KANPAI:

INTENCIONALIDAD:

- Ofrecer una actividad física y deportiva inclusiva que alcance los mínimos de práctica recomendados por las instituciones y estudios de referencia en el ámbito de la salud para niños/as y adolescentes
- Complementar, a través de la actividad física y deportiva, la labor formativa desarrollada en los centros educativos, especialmente en lo referente a valores y hábitos saludables.
- Adaptar a la práctica de la actividad física y del deporte, especialmente la competición, a las finalidades y necesidades de cada etapa evolutiva.

DESARROLLO:

La agrupación deportiva Club de Judo Kanpai ejecuta su proyecto Deportivo mediante el desarrollo de las Escuelas de Judo, durante los días declarados como lectivos en el Calendario Escolar en base a las intencionalidades manifestadas, así como con el desarrollo de las actividades complementarias.

ESCUELAS DE JUDO:

Coordinación:

Dirección Deportiva:

José Ángel Hierro Jarne
Técnico Deportivo Superior en Judo y Defensa Personal
Entrenador Nacional de Judo de la RFEJYDA (Nivel III)
Cinturón Rojo-Blanco 6º Dan.
Especialista en Psicología de la Act. Física y del Deporte.

Coordinación Escuelas:

Marta Bergua Bernués
Diplomada en Educación Física e infantil
Profesora de Judo de la RFEJYDA. (Nivel II)
Cinturón Negro 3º Dan.

Técnico Escuelas:

SUSANA GIL GARCÍA
Diplomada en Educación Física e infantil
MONITOR de Judo de la RFEJYDA. (Nivel I)
Cinturón Negro 2º Dan.





Aspectos a considerar en la enseñanza del judo y actividades de lucha:

- Las características del alumno/a
- Las características de la lucha-Judo: Su estructura lógica: la técnica, el reglamento, el espacio, el tiempo, la comunicación, la estrategia.
- Los planteamientos pedagógicos y métodos didácticos.

Bases del aprendizaje:

- El contexto de oposición.
- La acción-reacción basada en el ataque y la defensa.
- La relación cambiante atacante-defensor.

Secuenciación de los contenidos:

- **Fase 1 Descubrimiento** (2 Ciclo de Educación Infantil y 1er Ciclo de Educación Primaria): Habilidades motrices básicas.
- **Fase 2 Iniciación** (2 y 3er Ciclo de Educación Primaria): Habilidades motrices básicas de Lucha-Judo
- **Fase 3 Formación** (ESO-BACHILLER.): Habilidades motrices específicas de Lucha-Judo, Judo.

Criterios para la distribución de contenidos del programa:

- Habilidades motrices básicas
- Habilidades motrices básicas de lucha.
- Habilidades motrices específicas de lucha-Judo
- Habilidades técnicas de caída, agarre y desequilibrio.
- Habilidades técnicas de proyección con doble apoyo (piernas abiertas).
- Habilidades técnicas de proyección con doble apoyo (piernas cerradas).
- Habilidades técnicas de inmovilización, control y salida.
- Habilidades técnicas de proyección con un apoyo.

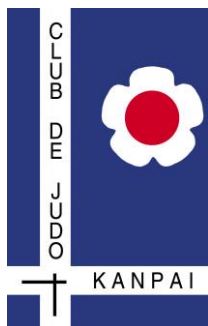
Fase 1 Descubrimiento

Objetivos:

- Mejorar las acciones motrices básicas.
- Trabajo de las acciones motrices propias del judo, desde la perspectiva de la educación física de base.
- Conocer las acciones y principios básicos del judo y su desarrollo a través de los desplazamientos, equilibrio/desequilibrio y agarres.
- Desarrollo de las habilidades de giro del cuerpo en pie y suelo.
- Contribuir al desarrollo físico e intelectual.
- Facilitar la disposición a relaciones sociales.
- Toma de conciencia de la norma de juego.

Centro oficial homologado de la Real Federación Española de Judo y D.A. Miembro de la Federación Aragonesa de Judo y D.A.
POLIDEPORTIVO MUNICIPAL OLIMPIA E-22700 JACA. Reg: 1316 Sec.: 2 Reg. Gral. Agr. Deportivas Gobierno de Aragón
El desarrollo de las Escuelas de Judo es posible gracias al convenio de colaboración con el Ayuntamiento de Jaca.





- Facilitar el futuro aprendizaje del Judo.

Contenidos:

- Trabajo de los desplazamientos, saltos, giros, equilibrios y agarres básicos de forma genérica y específica de judo: solos, en grupo, por parejas, sin y con material didáctico.

Actividades:

- Actividades centradas en el trabajo de desplazamientos, saltos, giros, equilibrios y agarres básicos, en primer lugar de forma individual, después grupal y en última instancia por parejas, primero sin material y después con material.
- Actividades elementales de tracción y empuje genéricas y adaptadas a judo suelo y judo pie.
- Actividades de lucha en suelo.
- Actividades de desequilibrio y caída.
- Caídas elementales.

Fase 2 Iniciación:

Objetivos:

- Toma de conciencia del cuerpo del adversario/compañero.
- Conocer y aplicar las estrategias básicas del trabajo de cooperación y oposición.
- Identificar las propias capacidades para luchar.
- Conocer e identificar la acción fundamental de cada una de las partes del cuerpo en la aplicación técnica.
- Desarrollo de las acciones combinadas de desplazamientos, saltos, giros, equilibrios y agarres.
- Tomar conciencia de las posibilidades de agarrar, inmovilizar, proyectar y caer.
- Aceptación del sentido lógico de la norma.

Contenidos:

- Juegos de cooperación, como introducción al contacto corporal.
- Juegos de oposición.
- Aplicación de habilidades de desplazamiento, desequilibrio y agarre.
- Aplicación de habilidades técnicas elementales: inmovilización, caída, proyección en situaciones de juego y modificadas.
- Judo suelo: formas básicas de inmovilización, control y salida.
- Movimientos elementales de defensa y giro.
- Caídas aplicadas.



- Judo pie: habilidades básicas aplicadas y habilidades.
- Técnicas básicas.

Actividades:

- Juegos por la conquista del territorio
- Juegos por la conquista de un objeto
- Juegos de lucha cuerpo a cuerpo
- Habilidades básicas aplicadas: pica, cinturón, conos, aros.
- Agarre

Fase 3 Formación:

Objetivos:

- Conocer los fundamentos básicos del judo.
- Toma de conciencia de su propio cuerpo, laterabilidad, percepción espacio-temporal, ritmo de trabajo y aplicación de las técnicas.
- Conocer situaciones básicas de aplicación de las técnicas.
- Desarrollo de la percepción, oportunidad, equilibrio/desequilibrio y aplicación del tipo de agarre en el randori.
- Aplicar técnicas básicas en función de la pareja.
- Conocer las normas básicas del reglamento.
- Toma de conciencia de acciones tácticas ofensivas y defensivas.

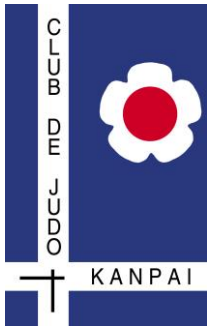
Contenidos:

- Aplicación de los fundamentos básicos.
- Trabajo de los desplazamientos.
- Desarrollar metodología de desplazamientos específicos
- Caídas
- Técnicas de judo suelo
- Técnicas de judo pie en posición modificada
- Encadenamiento pie-suelo
- Trabajo del judo suelo y randori con aplicación de principio de tracción y empuje

Actividades:

- Plantear actividades que introduzcan al descubrimiento de los principios de aplicación de las técnicas de judo
- Aplicación de las técnicas a través de situaciones modificadas, juegos de ejecución técnica, de proyección etc.
- Aplicación de las técnicas en función del desplazamiento y de la tracción o empuje por parte de Uke y Tori.
- Trabajo en zonas delimitadas en función del tipo de desplazamiento para la ejecución técnica.





Centro oficial homologado de la Real Federación Española de Judo y D.A. Miembro de la Federación Aragonesa de Judo y D.A.
POLIDEPORTIVO MUNICIPAL OLIMPIA E-22700 JACA. Reg: 1316 Sec.: 2 Reg. Gral. Agr. Deportivas Gobierno de Aragón
El desarrollo de las Escuelas de Judo es posible gracias al convenio de colaboración con el Ayuntamiento de Jaca.