



Judo

DESCRIPCIÓN



El que exista una estructura básica de la actividad es fundamental. La planificación y preparación del proceso de enseñanza/entrenamiento se adaptara a la fase en que se encuentre el proceso de iniciación al judo y la edad del grupo.

En general, os alumnos amplían sus conocimientos sobre las técnicas de proyección y control del Judo en suelo y la aplicación de estas a través del juego y la iniciación a la lucha. Así mismo se inician en el trabajo y desarrollo de las capacidades físicas adecuadas a su edad, sin dejar de lado el fomento de los valores morales que forman parte del contexto de este deporte, los cuales han de trasladar a su comportamiento en la vida cotidiana (en casa, en la escuela y en las actividades deportivas).

METODOLOGÍA

El niño y la niña trabajan tanto de pie, a gatas, tumbados en el suelo... Favorece el equilibrio y la lateralidad.

Utilizamos una metodología activa que permita una enseñanza individualizada.

Ayuda a perder el miedo al contacto físico, canaliza la agresividad, favorece la adaptación al uso de la norma, les ayuda a ganar confianza en sí mismo, favorece la relación con los demás. Mejora la tolerancia a la frustración, ayuda a mejorar la concentración.

| HORARIO | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|-------------|-------|--------|-----------|--------|---------|
| 12:30/13:30 | Judo | | Judo | | |
| 13:00/14:00 | | | | | |
| 14:00/15:00 | | | | | |
| 16:30/17:30 | | | | | |

Colegio "San José" Hnas. Franciscanas de la Inmaculada.

colegio@sanjosehfi.es

Tel.: 96 373 30 84

Dr. Sumsi, 5. 46005 VALENCIA