

JUDO INFANTIL
PROYECTO CURSO 2021-2022
COLEGIO JAVIER DE MIGUEL

Profesor: Daniel Gómez González

JUDO INFANTIL

Ya en su traducción, la palabra que significa “camino hacia la flexibilidad” sugiere algunos de los aspectos, beneficios y filosofía de este deporte. 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, de forma reglada, se busca la mayor eficacia con el mínimo esfuerzo.

OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD

El objetivo principal es transmitir las características propias de este deporte que lo distinguen esencialmente de los demás deportes de combate, un arte marcial en el que la fuerza física no es un elemento fundamental para su práctica.

La práctica de judo es un deporte para todos, ambos sexos sea cual sea su condición física, por el hecho de aprender, como medio de autodefensa y por supuesto con vistas a la competición.

Como objetivo está llevar a cabo un programa didáctico de judo infantil basado en la necesidad y la actividad lúdica, adaptado al grupo teniendo en cuenta la diferencia de edades y niveles de aprendizaje. Los objetivos del programa son los siguientes:

El Aspecto Físico:

- Aumentar la coordinación locomotriz del niño. Incorporar nuevos esquemas motrices (desplazamientos, caídas, movimientos)
- Desarrollar un mayor conocimiento por parte del niño de su propio cuerpo
- Potenciar la flexibilidad y equilibrio
- Colaborar al desarrollo armonioso del organismo
- Posibilitar un mayor crecimiento óseo y un mejor fortalecimiento de las articulaciones

- Al ser una actividad deportiva muy equilibrada, proporcionar al organismo una mayor resistencia frente a la fatiga.
- Conocer y aplicar técnicas sencillas de judo
- Preparación para paso de grados y nivel de judo conforme con el programa establecido por la Federación Española de Judo
- Iniciación en competición para los más pequeños realizando una exhibición y una competición amistosa a final de curso donde participen todos los alumnos que lo deseen, premiando y motivando su participación
- Con los niños más mayores y de mayor grado de cinturón realizar trabajos que persiguen el desarrollo del pensamiento táctico y capacidades importantes para los judocas como la velocidad, fuerza y agilidad

En el Aspecto Psicológico:

- Ganar confianza en sí mismo, desarrollando la comunicación con los demás
- Aumentar la concentración
- Incrementar el autocontrol
- Estimular la creatividad
- Actuar con autonomía
- Conocer y respetar reglas básicas de este deporte.

Metodología y contenidos de la clase:

- Saludo y Calentamiento para acondicionar el cuerpo. A modo de juego, pero incrementando la complejidad, desarrollando la memoria y participación
- Parte principal, donde se pueden distinguir dos fases:
 - Fase Tonificación, con ejercicios que hacen intervenir principalmente la imaginación e iniciativa, mejorar el sistema cardiovascular, reflejos, coordinación y motricidad. Realización de desplazamientos y pasos básicos que ayudan al desarrollo de las técnicas de judo.
 - Fase Técnica, con el aprendizaje y práctica de técnicas de judo pie y suelo.
- Parte final, con estiramientos y relajación.