

# ACTIVIDAD DE JUDO CEIP SAN FRANCISCO JAVIER



## **PRESTACIÓN DE SERVICIOS DA ACTIVIDADE DE JUDO**

**O programa de ensinanza baseáse no método didáctico de Judo infantil tendo a súa parte participativa nas competicións adaptadas ao noso método como son, o Cpto. Escolar de Judo patrocinado por Deporte Galego e a F.G. Judo.**

**Profesores titulados** pola normativa da **F.G.J.D.A.** a **R.F.E.J.Y.D.A.** e o **C.S.D.** así como asegurado laboralmente segundo a normativa vixente.

**Profesor:** Jose Ramón Lopez Gacio

**Titulación:** Maestro Nacional de Judo cinturón negro **6º DAN.**

**Director Deportivo da F.G.Judo**

## **2. PRESENTACIÓN e FUNDAMENTACIÓN.**

Formar aos practicantes da actividade nos aspectos que son intrínsecos da Actividade do Judo como son: O **aspecto social**, a través dos valores de Deportividade e respecto do Judo. O **aspecto físico** axeitando as idades o Desenrolo das cualidades físicas básicas así como as destrezas motrices de coordinación, axilidade e estabilidade necesarias para a practica do noso deporte en particular. O **aspecto técnico** para progresar na consecución dos grados deportivos que permitan conseguir o cinturón negro o cal da pe a obter formación académica de titulación na especialidade.

## **3. CONTIDOS e OBXETIVOS.**

### **DESTREZAS FÍSICAS**

- .Sistematización de exercicios guiados que permitan habilidades motoras finas.
- .Aplicación ós xestos técnicos das habilidades motoras finas desenroladas.
- .Emprego de habilidades motoras combinadas e iniciación nas habilidades motoras específicas.
- .Representación dinámica a anticipadora do corpo con organización especial e técnica.
- .Introdución ás calidades físicas básicas.
- .Práctica de exercicios de estabilidade lumbo-pélvica que melloren tanto a súa saúde como a súa calidade técnica.
- .Práctica de exercicios de iniciación estabilidade monopodal e bipodal.

### **DESTREZAS FÍSICAS.**

- .Adaptación ás inmovilizacións de judo chan.
- .Volteos para chegar a inmovilizacións.
- .Grupo de movementos de xiro completo man por debaixo do brazo do compañeiro.
- .Grupo de movementos de xiro completo man por riba do brazo do compañeiro.
- .Adaptación ás proxeccións.
- .Práctica deportiva do judo chan.
- .Práctica deportiva do judo pé.

### **DESTREZAS SOCIAIS.**

- .Aceptación das características persoais do outro, como compañeiro e non como compañeiro de xogo.
- .Recoñecemento do componente placentero no xogo, independentemente do rendemento da saúde.
- .Consecución tangible da auto-superación mediante probas físicas que valoran a mellora individual e non o ser mellor que outro.

## **4.METODOLOXÍA.**

Traballárase con motivacións diarias tales como a obtención de boas calificacións e outros estímulos basando sempre no reforzo positivo como o premio ao que o fai ben e como motivación para os demais.

Os traballos técnicos sempre irán precedidos de exercizos ou xogos de aproximación aos mesmos buscando nas tarefas plantexadas o descubrimento guiado dos obxetivos.

Aportamos aos alumnos/as **Material didáctico**, tamén serán entregados ós pais **boletíns** de notas **trimestrais**, informes de evolución físicas, probas periódicas, paso de **grao-cinto** oficial da **Real Federación Española de Judo**.

## **5. ACTIVIDADES PROGRAMADAS.**

Campeonato Escolar de Judo XUNTA DE GALICIA.

Festival Ludijudo

Trofeo Miguelito de Judo.

Trofeo Liceo la Paz.

Posibilidade de asistir ó Campus deportEducativo que se realiza durante o verán na Estación de Montaña de Manzaneda.

Posibilidade de asistir ó Campus deportEducativo que se realiza durante o verán no Colegio Rias Altas.

Paso de grao-cinturón.

## **6. EVALUACIÓN.**

A avaliación e continua baseándose no incentivo de obtención de calificacións por:

Exercicios ben realizados, tarefas técnicas ben resoltas ou aspectos positivos de compañerismo e deportividade, obxetivando de cese xeito os obxetivos plantexados no noso método de ensinanza.

Faranse así mesmo probas físicas e técnicas axeitadas as idades no que sempre se plantexa a nos competitividade entre alumnos/as senon o progreso particular de cada un para consigo mesmo.

As tarefas plantexadas sempre adoitan ser fáciles e divertidas e por suposto seguras. Faranse valoracións subyectivas de varios apartados e obxectivas de tarefas físicas en idades axeitadas.