

OBJETIVO GENERAL DE LA ACTIVIDAD:

Trabajar la fase sensible de los niños para así ayudarles a obtener una mejor capacidad psicomotriz que les favorecerá con los años a la hora de especializarse en su deporte.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Descubrir, aceptar y utilizar su propio cuerpo.
- Actuar con autonomía.
- Adquirir confianza en sí mismo.
- Disfrutar y expresarse a través del movimiento.
- Incorporar nuevos esquemas motrices (desplazamientos, caídas).
- Conocer y aplicar técnicas sencillas de Judo.

CONTENIDOS:

● **PRIMER TRIMESTRE:**

- LA CAIDA:
 - Caídas individuales voluntarias.
 - Caídas individuales involuntarias.
 - Caídas provocadas por el compañero.
 - Caídas provocadas por un adversario.
- REPTAR
- TIRAR Y EMPUJAR

● **SEGUNDO TRIMESTRE:**

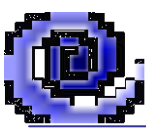
- AGARRES:
 - Agarre de manos (distancia)
 - Agarre por encima del centro de gravedad (arriba - abajo)
 - Agarre mixto.
 - Agarre por debajo del centro de gravedad. (abajo - arriba)
- INMOVILIZAR Y VOLCAR
- DERRIBAR
- DERRIBOS CON DIFERENTES AGARRES CON APOYO DE AMBOS

PIES O UNO SOLO PIE:

- Agarre por encima del centro de gravedad.
- Agarre por debajo del centro de gravedad ó mixto.
- Practicar los derribos sin resistencia por parte del compañero.

● **TERCER TRIMESTRE:**

- TOCAR CON MIEMBROS SUPERIORES O INFERIORES
- PARADAS Y ESQUIVAS
- TOCAR CON OBJETO
- EJERCICIOS COMBINADOS



METODOLOGÍA:

La metodología se fundamenta en el desarrollo de la técnica Mediante juegos. También trabajaremos las respuestas físicas de los niños para que sus capacidades de reacción con el tiempo sean mejores y más precisas. Siempre resaltando la importancia del compañerismo, educación, respeto y la constancia por encima de la fuerza bruta, malas formas y demás actos que este año promoveremos con el fin de que los niños vayan adoptando unos valores, costumbres y demás que serán muy importantes a lo largo de su vida.

MATERIALES UTILIZADOS:

- Kimono de judo
- Colchonetas (colegio)
- ...