

JUDO

Objetivos de la actividad extraescolar de judo:

- En la actividad extraescolar de judo, fomentamos unos objetivos con doble variante la del desarrollo físico como el desarrollo de la psicomotricidad, el equilibrio, la coordinación, la agilidad...etc. y el desarrollo de valores como el respeto, compañerismo actitud positiva y confianza en si mismo.

Estos objetivos se irán consiguiendo y podrán ir avanzando en ellos y desarrollándolos durante los cursos, a su vez irán avanzando en este arte marcial consiguiendo más grados con esfuerzo y dedicación lo que les servirá para la confianza en si mismo y valorar el esfuerzo personal.

Una clase normal de judo consiste en:

Empezamos con un calentamiento con diferentes ejercicios, juegos, etc; donde calentaremos músculos y articulaciones, para evitar cualquier tipo de lesiones, terminaremos el calentamiento realizando una serie de caídas de judo. seguidamente realizaremos algún juego, finalizado este juego realizamos técnicas de judo y diferentes ejercicios para el conocimiento de este arte marcial, practicándolas con los compañeros en pequeños combates en suelo y pie. Después haremos otro juego y para terminar la clase nos relajaremos con estiramientos y con algún ejercicio de respiración o juego relajado.

Los juegos entre ejercicio y ejercicio, les sirven a los niños para que la clase les sea más amena y divertida.

Las caídas es un ejercicio fundamental para la práctica del judo y que les sirve para cualquier tipo de percance fuera de él, como golpes por otras caídas, etc.

El combate en suelo les facilita el contacto con otros niños y socializarse.

Los estiramientos son imprescindibles para evitar lesiones, para desarrollar bien el músculo después del ejercicio, y acostumbrar a los niños a una rutina de estiramientos.