

EXTRAESCOLARES
Escuela Europea
2017-2018

auca
projectes educatius



ÁREA DEPORTIVA

Alicante

C/ del Carmen, 79 entlo. C
03550 Sant Joan d'Alacant
Tel. 966 593 141
Fax 966 593 142
auca@auca.es

Valencia

C/ Pintor Vila Prades, 13
bajo dcha. 46008 Valencia
Tel. 962 058 696
Fax 962 058 692
auca.valencia@auca.es



Síguenos en:



Taller de **JUDO** (Ed. Primaria)

Información

El judo es una de las artes marciales preferidas de los niños. Desarrollan sus capacidades físicas y psíquicas y mejoran su estado de forma al mismo tiempo que aprenden valores tan importantes como el compañerismo o el respeto hacia los demás.

La UNESCO declaró el judo como el mejor deporte inicial formativo para niños/as y jóvenes de 4 a 21 años.

Mediante el Judo los niños y niñas desarrollan sus capacidades físicas y psíquicas y mejoran su estado de forma al mismo tiempo que aprenden valores tan importantes como el compañerismo o el respeto hacia los demás.

Es un deporte en el que se ve involucrado todo el cuerpo y cuya intensidad y demanda cardiovascular pueden ser modulados perfectamente por el/la deportista.

 **Dirigido a:** Ed. Primaria

 **Horario:** Miércoles y viernes
15 a 16.15 h

 **Lugar:** Escuela Europea de Alicante

 **Fechas:** Septiembre a Junio

 **Precio:** **22 €/mes**

 **escuelaeuropea@auca.es**



Objetivos

Nos proponemos, mediante el taller de judo, alcanzar los siguientes objetivos generales:

- Conocer técnicas básicas de inmovilización
- Aumentar la flexibilidad
- Controlar los estrangulamientos desde todas las posiciones
- Conocer la técnicas de volteo
- Ampliar la resistencia física
- Fomentar el respeto entre los participantes



Desarrollo de la actividad

Todas las sesiones comenzarán con el saludo tradicional y, tras él, un conjunto de ejercicios de calentamiento intenso y estiramiento de todos los músculos que sirvan de preparación y eviten lesiones y finalizarán con estiramientos.

1er Trimestre:

El primer trimestre presentaremos una batería importante de ejercicios y juegos que mejoren la flexibilidad, la coordinación, el ambidextrismo y el equilibrio. Iremos practicando movimientos de agarre y aprendiendo a caer. Aprenderemos a movernos por el suelo y practicaremos inmovilizaciones sencillas.

2º Trimestre:

Iremos ampliando la dificultad de los movimientos a medida que la resistencia, flexibilidad y coordinación de los/as participantes aumenta. Se van complicando las caídas y los volteos.

Seguimos completando la parte técnica con juegos que trabajen contenidos necesarios para los movimientos pero de una forma más divertida

3er Trimestre:

Al trabajo de los dos trimestres anteriores se va añadiendo trabajos grupales para practicar diferentes técnicas de ataque y defensa. En definitiva, iremos complicando los ejercicios y aprendiendo más movimientos.