

TALLER DE JUDO PRIMARIA



Información:

En la Comunidad Valenciana, existe una cantera de judocas de muy alto nivel, conocidos deportistas con un palmarés notable en campeonatos mundiales y en olimpiadas. Pero lo más importante, el JUDO en la Comunidad Valenciana es un deporte con arraigado valor social, por ser una excelente herramienta de ayuda para la educación de nuestros niños/as y jóvenes.

El JUDO es más que entrenar dos veces por semana, es más que ponerse un judogi...es una forma de vivir a través de la pasión por nuestro deporte. Aprender, enseñar, ayudar, sentir, crecer, ganar, perder, sufrir, respetar, educar, compartir... Esto es la esencia del Judo.



Horario:

Miércoles y viernes
Grupo 1: 13.45 a 15 h
Grupo 2: 15 a 16.15 h.



Fechas:

Septiembre a Junio.



Edades:

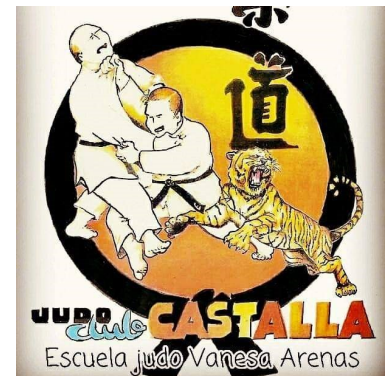
Primaria.

Extraescolar impartida en colaboración con



Objetivos:

- 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/as participantes.



Desarrollo de la Actividad:

- **Primer Trimestre:** Batería importante de ejercicios y juegos que mejoren la flexibilidad, la coordinación, el ambidextrismo y el equilibrio. Movimientos de agarre y aprendiendo a caer. Inmovilizaciones sencillas.
- **Segundo Trimestre:** Mayor dificultad de movimientos. Caídas y los volteos más complicados. Completar la parte técnica con juegos que trabajen contenidos necesarios para los movimientos pero de una forma más divertida.
- **Tercer Trimestre:** Trabajos grupales para practicar diferentes técnicas de ataque y defensa. Posibilidad de realizar Exhibición a Final de Curso.

MÁS INFORMACIÓN
extraescolares@auca.es



ALICANTE - 966593141
CASTELLÓN - 960046293
VALENCIA - 962058696



[auca.projectes](https://www.facebook.com/auca.projectes)