

Clase

SESION PRÁCTICA DE JUDO | TEMA

EDAD Cualquier edad | ESPACIO LUCHODROMO

MATERIAL Mínimo dos yudoguis

DESARROLLO

Parte inicial: Descripción de actividades o esquema.
Comenzamos la sesión con un calentamiento, dando vueltas al tatami calentando sobre todo muñecas dedos y brazos. Continuamos la sesión con dos juegos que son los siguientes:
Perro bulldog: trata de que uno se la queda y tiene que ir tirando a la gente a gatas y a cada persona que tira pasa a ser compañero suyo pillando hasta que esta todo el mundo pillado. La araña puede ir por todas las zonas del tatami
La araña: es una variante del juego anterior en vez de pillar por todo el tatami se pone de rodillas en el centro y va cogiendo e intentando tirar a los demás que intentaran pasar de un lado a otro sin ser pillados. No se pueden mover hacia delante y hacia atrás solo lateralmente.

Objetivos:
Preparar el organismo para la actividad posterior sobre todo centrándonos en las extremidades que es lo que más vamos a utilizar

Parte Principal: Descripción de actividades o esquema

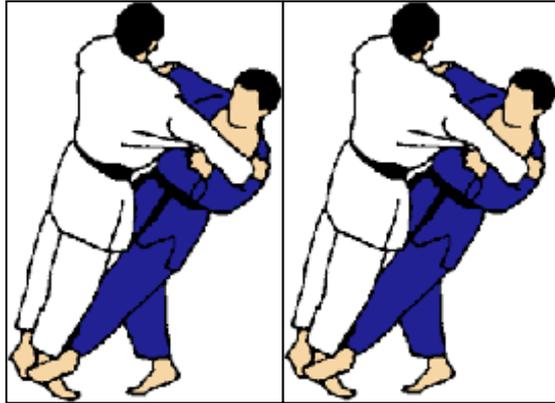


Comenzamos practicando las caídas (caída hacia atrás, las caídas laterales y caída hacia delante). Continuamos explicando llaves, estrangulaciones y luxaciones sencillas para dar a conocer el judo:

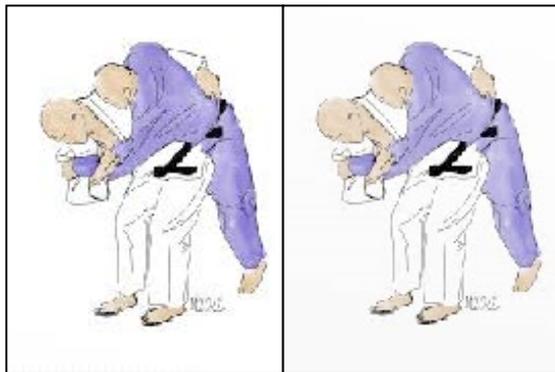
LLAVES

Ō-soto-gari es una técnica de pie fundamental e inicial en Judo, que pertenece al grupo de las técnicas de pierna (Ashi-waza). Su significado es gran siega exterior o gran barrida engancho por fuera. Se hace una zancadilla por detrás, pasamos una mano por el hombro y con la otra agarramos la manga, lo desequilibramos hacia atrás a la vez que levantamos hacia atrás la pierna con la que estamos haciendo la zancadilla.

Objetivos:
El objetivo principal de esta parte era que los alumnos aprendieran las diferentes llaves que hay explicándolas una a una de forma que les quedaran claras y el otro objetivo era que posteriormente de haberlo explicado las llevaran a cabo entre ellos.



De Ashi Barai Teniendo al compañero de frente, sujetando el cinturón con mano derecha la solapa izquierda y mano izquierda la manga derecha ; el compañero avanza al frente con la pierna derecha, al momento del dar el paso, el compañero deber barrer con su pierna izquierda (sin llegar a patear) el pie derecho del otro de tal forma que lo desplace de su trayectoria y lo desequilibre, al mismo tiempo el movimiento de las manos en forma semicircular empujando la mano derecha y jalando la izquierda en conjunto con la cadera para lograr la caída del compañero.



O Goshi El atacante (*tori*), situado frente a la víctima (*uke*), lo atrae hacia sí tirando de sus brazos, girando levemente hacia un lado para presentar su cadera contra el abdomen del uke y situando el brazo más cercano al uke en la parte baja de su espalda y el más alejado apresando el brazo correspondiente. Desde esa posición, el usuario tira de su oponente hacia delante por la presa del brazo y hacia arriba por la de la espalda y gira sobre sí mismo usando la cadera como pivote, alzando en vilo al oponente y haciéndole caer al piso.

ESTRANGULACIONES



LUXACIONES



	
<p>Parte Final: <i>Descripción de actividades o esquema</i></p> <p>Terminamos la sesión enseñando como se hace a la hora de competir, los procedimientos y las puntuaciones. Seguidamente dependiendo de los yudoguis de los que dispongamos podemos hacer una pequeña competición para poner en práctica lo que hemos aprendido. Concluiremos la sesión explicando los objetivos de la sesión</p>	<p>Objetivos:</p> <p>Practicar lo aprendido en la sesión</p> <p>Vuelta a la calma</p>

En esta sesión de iniciación al judo hemos intentado buscar una serie de objetivos que son los siguientes: Los objetivos del deporte en estas edades (deporte en edad escolar) debe ser coincidente con los objetivos educativos de la educación física escolar.

- Ampliación del acervo motor de habilidades motrices deportivas
- Perfeccionamiento y progreso en la ejecución
- Disposición para el rendimiento
- Favorecer la socialización: cooperación-integración
- Lograr la emancipación y autonomía
- Orientación y adaptación deportiva
- Opcionalidad a la especialización deportiva.

OBJETIVOS COGNITIVOS	<p>Conocer la importancia de la lucha en las distintas culturas.</p> <p>Trabajar sobre conceptos físicos: desequilibrios, reequilibrios, centro de gravedad, fuerzas.</p>
OBJETIVOS MOTORES	<p>Desarrollar las cualidades físicas.</p> <p>Desarrollar las habilidades motrices.</p> <p>Pasar rápidamente del pensamiento a la acción.</p> <p>Responder a las acciones del compañero en función de éstas.</p>
OBJETIVOS AFECTIVO-SOCIALES	<p>Descubrir las posibilidades de uno mismo frente a los demás.</p> <p>Aprender a aceptar las normas del grupo.</p> <p>Aprender a respetar a los demás.</p> <p>Aprender a comunicarse con el propio cuerpo.</p>