

Judo

Desde esta actividad planteamos a padres y alumnos una aproximación a este arte marcial. En el caso de los padres para mantenerles informados sobre el desarrollo de la actividad e incluso en determinados casos de su incorporación en algún evento como acompañantes de sus hijos/as, y en el caso del alumno, para facilitarles una orientación hacia la misma, la cual tendrá un aspecto más lúdico – recreativo que competitivo, tratando esta última parte como un juego más.

El judo, deporte olímpico de origen oriental, no requiere de la fuerza como elemento fundamental aunque lo podría parecer debido a su carácter de lucha, no es violento si no respetuoso y desde el comienzo de su práctica, de forma reglada, está encaminado hacia la búsqueda de la mayor eficiencia, entendida esta como la mayor eficacia con el mínimo esfuerzo.

En Judo, la parte correspondiente a los combates, se divide en dos secciones significativas: el trabajo en suelo (Ne – Waza) en el que se busca vencer por inmovilización (Osaekomi Waza) en las categorías infantiles, si bien por encima de estas, se logra por medio de luxaciones (Kansetsu Waza) o estrangulación (Shime Waza) y otra sección es el trabajo de pie (Nage Waza), en el que se busca la proyección del contrario. El objetivo del Judoka en un combate es lograr el IPPON, lo que supone ganar.

Desde esta actividad, marcamos como fundamento principal el respeto al compañero y a partir de ahí, el Judo queda enmarcado como deporte en el que predomina como principio, el aprovechamiento de la fuerza del contrario en beneficio propio.

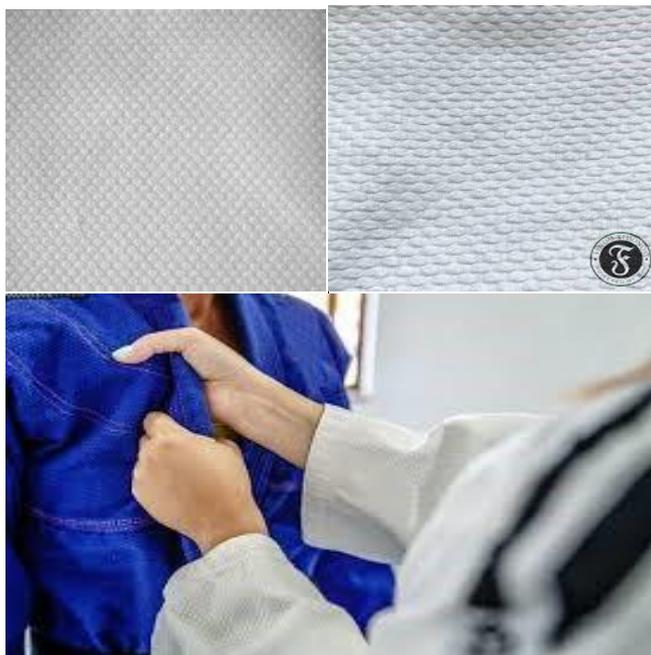
En su aspecto Lúdico-recreativo, desde esta actividad proponemos un modelo de individuo integral mediante el desarrollo muscular armónico, el equilibrio psicológico y emocional, y el autocontrol, pretendemos que el alumno adquiriera seguridad y confianza en si mismo por medio del trabajo en grupo, el desarrollo social y el juego. No vamos a enseñar a nadie a utilizar el judo como una herramienta con la que hacer daño de manera gratuita, si no a usarla para construir respeto, socialización y cooperación entre individuos.

El judo es considerado por muchos como la más completa de las artes marciales, ya que tiene una perspectiva tanto física como mental; además, el judo es el deporte más completo que puede realizar un niño, porque se trabaja tanto en posición horizontal como vertical, lo que dota al alumno de un amplio bagaje de experiencias vividas en multitud de posiciones y situaciones a través de una psicomotricidad.

Material que se necesita para la actividad:

Elementos indispensables para la práctica del judo son:

- El **Judogui**, que deberá cumplir con unas características, como que la chaqueta sea de grano de arroz, es decir su textura va a ser rugosa para facilitar el agarre de la prenda si bien su solapa ha de ser mullida para evitar rozaduras en el cuello. Para comprobar el tallaje, a de comprobarse con la prenda puesta extendiendo los brazos al frente y la bocamanga habrá de quedar cubriendo media mano, puesto que al lavar la prenda encoje. El lavado de la prenda debe realizarse con agua fría puesto que es una prenda que encoje con suma facilidad. La textura de la tela del pantalón habrá de ser lisa quedando el largo a la altura del tobillo.



- Unas **chanclas** de playa y una **botella de agua**, a ser posible de cierre fácil y seguro contra aberturas, para el mejor aprovechamiento de la clase y no perder tiempo cuando se va al baño.



- La **licencia**, documento indispensable para estar cubierto por su seguro medico, obligatorio por ley, en las salidas que se efectúen, se le reconozca al alumnado su progreso, aporta una garantía absoluta de referendo por parte de la FMJYDA, de la RFEJYDA y del CSD, además de aportar que el profesor que imparte las clases está titulado.

