

JUDO (1º A 3º PRIMARIA)

PROGRAMA ACTIVIDAD EXTRAESCOLAR

INTRODUCCIÓN

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.



LICENCIA

La licencia, documento indispensable para estar cubierto por su seguro médico, 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.

CHANCLAS Y AGUA

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.

MATERIAL

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.

