



**COLEGIO
COLOMBO
BRITÁNICO**

Unimos Pueblos y Culturas
a través de la Educación



JUDO

Programa actividades extracurriculares



**COLEGIO
COLOMBO
BRITÁNICO**

Unimos Pueblos y Culturas
a través de la Educación

Docente – Judo



Gildardo Enrique Estrada Bastidas

Licenciado en Educación Física, Sensei de Judo del CCB. Cinturón Negro V DAN, por la Federación Colombiana De Judo. 31 Años de práctica, 24 Años de Experiencia en la enseñanza.



**COLEGIO
COLOMBO
BRITÁNICO**

Unimos Pueblos y Culturas
a través de la Educación

Programa - Judo

El judo es un noble deporte que no solo va a influir en el desarrollo físico del niño si no que le va a aportar valores como el respeto, la superación o la amistad. Es una actividad tanto para niños como niñas.

En lo que respecta a la parte física se ejercitan todos los músculos sin excepción, lo que logra en el niño un desarrollo armonioso y simétrico en la formación muscular y ósea. La práctica del judo le permite al niño fortalecer los huesos, incrementar la masa muscular y aumenta la elasticidad de músculos y tendones, sobre todo en edades de crecimiento.

Pero más allá de favorecer el adecuado desarrollo físico uno de los aspectos más valorados en el judo es el respeto.

El judo no busca dañar al oponente, de hecho se penalizan esas acciones, el objetivo es derribarlo utilizando su propia fuerza mediante una coordinación de movimientos. El contrario es un compañero y se le debe respetar. Hay que confiar en él, adaptarse, cooperar, ceder y resistir, responsabilizarse de sus acciones y saber ponerse en el lugar del otro.





COLEGIO
COLOMBO
BRITÁNICO

Unimos Pueblos y Culturas
a través de la Educación

Objetivo - Judo

Nuestro objetivo es promover en los alumnos el respeto, el valor, la honestidad, la fortaleza, la disciplina y la responsabilidad.

Creemos que los alumnos deben obtener una visión real de la vida a través de la práctica del judo. Saber que las metas se alcanzan luchando, que la vida no es siempre justa y no es siempre fácil. Que algunas veces se gana, otras se pierden y las derrotas son aprendizajes, que siempre debemos conservar la dignidad, la humildad y el respeto a nosotros mismos y a los demás.

En el JU-DO, lo importante es el DO (el camino) el aprendizaje constante, el proceso de mejorar siempre, si nos concentramos en el DO, los objetivos se cumplen y las metas se alcanzan, igual sucede en la vida cotidiana.





**COLEGIO
COLOMBO
BRITÁNICO**

Unimos Pueblos y Culturas
a través de la Educación

Objetivos Generales - Judo

| | |
|-----------------------------------|--|
| OBJETIVOS COGNITIVOS | <ul style="list-style-type: none">• Conocer la importancia de la lucha en el judo.• Trabajar sobre conceptos físicos: desequilibrios, reequilibrios, centro de gravedad, desplazamientos y fuerzas. |
| OBJETIVOS MOTORES | <ul style="list-style-type: none">• Desarrollar las cualidades físicas.• Desarrollar las habilidades motrices.• Pasar rápidamente del pensamiento a la acción.• Responder a las acciones del compañero en función de éstas. |
| OBJETIVOS AFECTIVOSOCIALES | <ul style="list-style-type: none">• Descubrir las posibilidades de uno mismo frente a los demás.• Aprender a aceptar las normas del grupo.• Aprender a respetar a los demás.• Aprender a comunicarse con el propio cuerpo. |





**COLEGIO
COLOMBO
BRITÁNICO**

Unimos Pueblos y Culturas
a través de la Educación

Metodología - Judo

¿Qué enseña?

CORPORALMENTE: Destrezas técnicas específicas del judo

SOCIALMENTE:
Nuevas maneras de relacionarse y aprender

COGNITIVAMENTE:
Comprensión y reflexión de las estructuras que configuran cada gesto técnico del judo

AFECTIVAMENTE:
Confianza en sí mismo, perseverancia

¿Cómo se enseña?

A TRAVÉS DEL:

Juego

La asignación de tareas dentro del Dojo (salón de judo)

El descubrimiento guiado

La resolución de problemas

La confrontación.

¿Quiénes enseñan?

Profesional universitario, especializados en el área de judo.
Cinturón Negro V DAN, por la Federación Colombiana De Judo.



**COLEGIO
COLOMBO
BRITÁNICO**

Unimos Pueblos y Culturas
a través de la Educación



JUDO

Programa Actividades Extracurriculares