



JUDO

柔道

YO SOY judoka



DEPUTACIÓN
PONTEVEDRA



DEPORTE
escolas

2019

DEPORte Escolas JUDO

As "DEPORte Escolas" é un programa deportivo da Deputación de Pontevedra en colaboración coa Federación Galega de Judo que busca promover a actividade físico-deportiva entre as nenas e nenos en idade escolar. A idea do desenvolvemento destas escolas xurdiu da necesidade de fomentar o deporte dende a base, especialmente en Concellos e areas onde aínda non se practicaba, facilitando o acceso de forma gratuíta nun PROGRAMA DEPORTIVO con obxecto de promover a actividade físico-deportiva entre nenos e nenas en idade escolar.

Estas escolas son totalmente gratúitas e están destinadas a nenos/as de 5 a 15 anos de toda a provincia de Pontevedra. Non se discrimina ao alumnado por sexo, fomentando a igualdade de todos os alumnos/as.



Os principios fundamentais nos que baséanse estas escolas son:

- INICIACIÓN AO DEPORTE EN IGUALDADE
- PRÁCTICA DEPORTIVA DIVERTIDA
- PRÁCTICA DEPORTIVA SEGURA
- SAÚDE E EDUCACIÓN
- PROFESORADO COMPETENTE E CUALIFICADO
- OFICIALIDADE DOS GRAOS ADQUIRIDOS
- POSIBILIDADE DE ACCESO A ACTIVIDADES OFICIAIS
- POSIBILIDADE DE ACCESO A COMPETICIÓN OFICIAIS

Para inscribirse so hai que buscar o Concello e a modalidade de escola JUDO, cubrir debidamente a folla de inscrición e entregala en calquera dos rexistros da Deputación ou nos das oficinas do ORAL ou en deportescolas@depo.es.

Todos os inscritos nas escolas atópanse asegurados para a práctica deportiva da modalidade de Judo e toda a información adicional poden obtela na:

FEDERACIÓN GALEGA DE JUDO E D.A. e-mail: datos@fgjudo.com / web: www.fgjudo.com

No horario das DEPORte escolas só participan os nenos/as das escolas da Deputación e as prazas son cubertas por orde de rexistro de entrada.

ACTUACIÓN NOS CONCELLOS



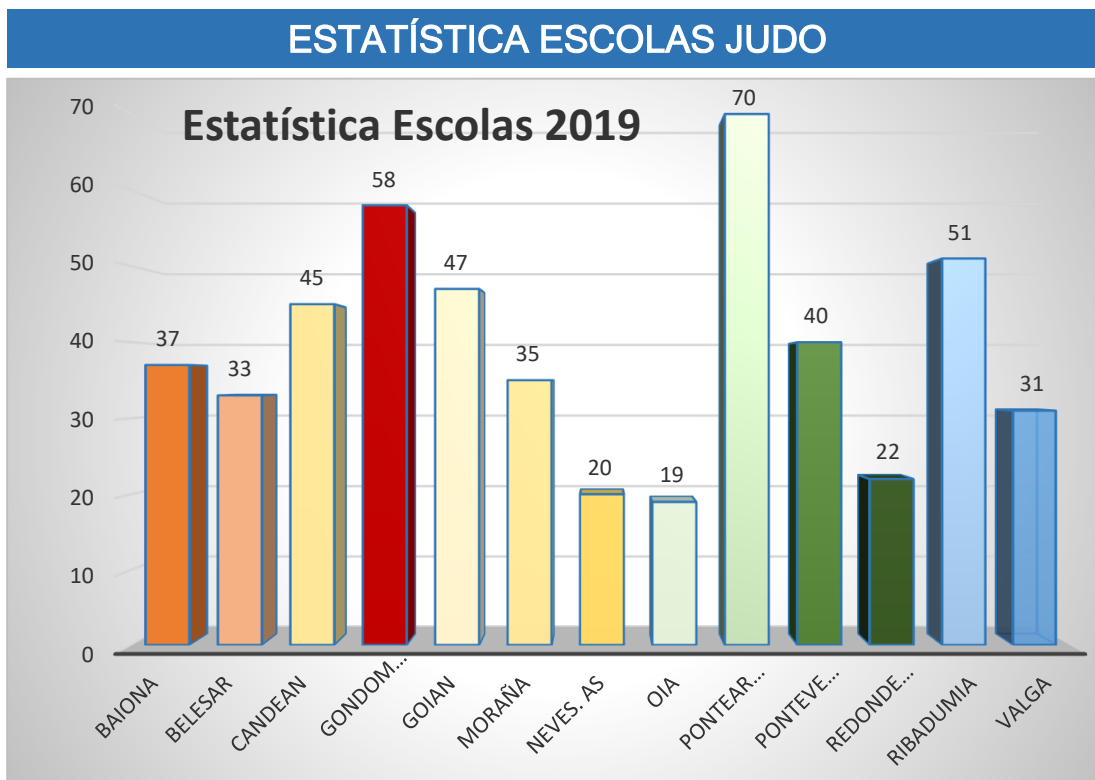
Na actualidade as escolas iniciadas de forma gradual atópanse en funcionamento nestes trece concellos:

CONCELLO	ESCOLAS PROVINCIAIS DE JUDO
BAIONA	PAVILLÓN POLIDEPORTIVO
BELESAR	CEIP BELESAR
CANDEAN - VIGO	ASOCIACIÓN DEPORTIVA DE CANDEÁN
GONDOMAR	PAVILLÓN POLIDEPORTIVO
GOIÁN	PAVILLÓN POLIDEPORTIVO
MORAÑA	CEIP STA. LUCÍA
NEVES, AS	CEIP AS NEVES
OIA	CEIP M. M. GARCÍA
PONTEAREAS	COLEXIO FERMÍN BOUZA BREY
PONTEVEDRA	PRÍNCIPE FELIPE POLIDEPORTIVO
REDONDELA	CEIP LAREDO - CHAPELA
RIBADUMIA	COLEXIO JULIA BEFERRA MALVAR
VALGA	PAVILLÓN POLIDEPORTIVO



ESTADÍSTICAS E HORARIOS

O numero de alumnos destas escolas é:



Repartidos por horarios e localidades da seguinte maneira:

LOCALIDADE	HORARIOS	TOTAL NENOS	TOTAL NENAS	TOTAL ALUMNOS
BAIONA Pavillón POLIDEPORTIVO	Mércores e Venres 15:50h a 16:50h (-8 anos)	27	10	37
	Mércores e Venres 16:50h a 17:50h (+8 anos)			
BELESAR CEIP BELESAR	Martes 15:00h a 16:00h (-8 anos)	25	8	33
	Xoves 15:00h a 16:00h (+8 anos)			
CANDEÁN ASOCIACIÓN DEP. CANDEÁN	Luns de 18:00h a 18:45h (-10 anos)	36	9	45
	Luns de 18:45h a 19:30h (+10anos)			
	Venres de 16:00h a 16:45h (-10 anos)			
	Venres de 16:45h a 17:30h (+10 anos)			
GONDOMAR Pavillón POLIDEPORTIVO	Venres de 16:00h a 17:00h (-10 anos)	37	21	58
	Venres de 17:00h a 18:00h (+10 anos)			
GOIÁN Pavillón POLIDEPORTIVO	Venres de 16:00h a 16:50h (-8 anos)	28	19	47
	Venres de 17:00h a 17:50h (+8 anos)			
MORAÑA CEIP STA. LUCÍA	Xoves de 16:30h a 17:30h (-8 anos)	28	7	35
	Xoves de 17:30h a 18:30h (+8 anos)			
NEVES AS CEIP AS NEVES	Luns de 16:00h a 17:15h (-12 anos)	9	11	20
OIA CEIP M. M. GARCÍA	Xoves 15:45h a 17:15h (-12 anos)	13	6	19
PONTEAREAS CEIP FERMIN BOUZA BREY	Luns 18:00h a 19:00h (-9 anos)	44	26	70
	Luns 19:00h a 20:00h (+9 anos)			
	Mércores 18:30h a 19:30h (-9 anos)			
	Mércores 19:30h a 20:30h (+9 anos)			
PONTEVEDRA C. INFANTIL PRÍNCIPE FELIPE	Luns e Mércores 16:00h a 16:45h (-10 anos)	26	14	40
	Luns e Mércores 16:45h a 17:30h (+10 anos)			
REDONDELA - CHAPELA CEIP LAREDO	Xoves 16:00h a 17:00h (-12 anos)	17	5	22
RIBADUMIA CEIP JULIA BECERRA MALVAR	Martes e Xoves de 17:00h a 17:45h (-9 anos)	29	22	51
	Martes e Xoves de 17:00h a 17:45h (+9 anos)			
VALGA Pavillón POLIDEPORTIVO	Martes de 16:45h a 17:30h (-12 anos)	21	10	31
	Martes de 17:30h a 18:15h (-12 anos)			
TOTAL		340	168	508

CONTIDOS DO PROGRAMA DAS ESCOLAS DE JUDO

1. Quentamento
2. Iniciación ao judo chan (NE-WAZA)
3. Iniciación ao judo pé (TACHI-WAZA)

1. Quentamento

- Carreira
- Quentamento de ombreiros (brazos)
- Cintura
- Abdominais
- Pescozo e pés

Xiros (volteretas) en dúas direccións:

- a) cara diante
- b) cara atrás

“A gamba”, denominación que se dá en judo a un exercicio de DESPRAZAMENTO (defensa) cando o alumno está en tendido supino. Ao introducir os exercicios por parellas, imos denominar TORI ao alumno que o realiza e UKE a quen lle facilita e serve a quen o fai.

2. Iniciación ao judo chan (NE-WAZA)

Unha vez dominado o exercicio da “Gamba”, pasamos a posición de ESTABLE e INESTABLE.

O alumno ESTABLE (TORI) aprende a utilizar as súas pernas en posición de tendido supino:

- a) Pernas en semi-flexión (encima das cadeiras, verticais)
- b) Pés en apoio (tatami-chan)

Coñecido o traballo de ESTABLE e da importancia que ten a utilización das pernas, pasamos ao seguinte nivel de “control”. Neste caso deportivo, o “control” poderíamolo definir como: En chan: Toda posición de TORI encima de UKE que é capaz de manter tombado boca arriba ao mesmo UKE, menos:

- a) Cando só se colle a cabeza de UKE
- c) Cando UKE cólleos coas súas pernas

Como técnicas base desta posición de control, realizaremos:

- a) KESA (sentado)
- b) YOKO (en cruz)
- c) TATE (dacabalo)
- d) KAMI (en prolongación por detrás)

Coñecidos e dominados estes conceptos deportivos (de judo), pasamos á práctica de loitar (RANDORI).

A práctica de RANDORI en chan podemos contemplala de distintas formas e posicións:

- a) costas con costas (TORI-UKE)
- b) un dos dous de pé e o outro tombado boca arriba (tendido supino)
- c) un dos dous entre as pernas do outro de xeonllos
- d) facer un círculo ou definir unha zona de práctica onde o obxectivo principal é sacar ao exterior.

3. Iniciación ao judo pé (TACHI-WAZA)

De novo, antes de pasar a esta fase deportiva, recordar:

Todas as actividades deportivas (exercicios) e todos os deportes teñen como máxima a “mellora da condición física”.

Unha vez os alumnos de pé, TORI e UKE, de fronte un ao outro, damos comezo aos distintos xestos deportivos de judo iniciación.

Nesta fase é moi importante ter MOI CLARO cal é a posición de máxima estabilidade do corpo en pé (TACHI-WAZA), xa que dela depende que o propio alumno, TORI, poida desenvolver:

- a) A técnica (explicada)
- b) O desenvolvemento da forza (na execución)
- c) O control (depositar ao compañeiro sobre o tatami, chan, cando lle pon en situación inestable)

Nesta fase de iniciación ao judo pé (TACHI-WAZA) a denominación de TORI é ao alumno estable e UKE ao alumno inestable do mesmo xeito que fixemos en iniciación ao judo chan.

- O-SOTO-GOSHI (nada de xiro)

Para seguir con movemento de xiro de 90°:

- UKI-GOSHI

E completar o programa cos movementos de xiro de TORI sobre UKE de 180°.

Ata este momento todos os movementos técnicos son de apoio de dous pés (posición de máxima estabilidade de TORI).

Neste traballo de judo pé indubidablemente hai agarre (KUMI-KATA) denominando á man que fixa o agarre “man de traballo” e á outra man denominámola “man de xogo”.

Os movementos con xiro de 180° e apoio de dous pés, poderíamos clasificalos en:

- a) O-GOSHI
- b) SEOI-NAGE
- c) SEOI-OTOSHI
- d) TSURI-KOMI-GOSHI

Todas as accións de perda de equilibrio de UKE contéplanse como rodar, facéndolle a este apoiar os dous pés sobre o tatami, chan. Unha vez dominados, pasamos á súa práctica deportiva en RANDORI, podéndose desenvolver un fronte ao outro, TORI-UKE, separados uns dous metros, comezando o combate á voz de xa (HAJIME).

O regulamento do combate poderíamolo contemplar:

- a) Sacándolle da zona delimitada
- b) Facéndolle apoiar unha parte do corpo que non sexan as plantas dos pés, ben por unha acción de brazos, empuxón ou tracción, ou por unha acción técnica (rodando) con apoio de dous pés.
- c) Nunca por unha proxección de TORI con impacto contra o tatami- chan a UKE.