

PROGRAMA DE JUDO

I. DATOS INFORMATIVOS

SECCION: Inicial
DEPARTAMENTO: Cultura Física
NIVEL: DECIMO E. G. B.
AÑO LECTIVO: 2021-2022
PROFESOR: Harold Lara

PERFIL DE EGRESO: Al finalizar el año lectivo los alumnos serán capaces de realizar los diferentes ejercicios dentro de la actividad física por segmentos corporales, podrá reconocer los fundamentos básicos del Judo aceptando sus limitaciones y logros

III. CONTENIDOS PROGRAMÁTICOS

UNIDAD y CONTENIDO	FECHA
UNIDAD 1. Fundamentos básicos Posturas Desequilibrios Desplazamientos Agarres básicos	Mayo - junio
UNIDAD 2: Técnicas de pierna Osoto gari Ouchi gari Kouchi gari	Junio - Julio
UNIDAD 3: Técnicas de cintura Ogoshi Koshi guruma Tsuru komi goshi	Julio-Agosto
UNIDAD 4: Técnicas de hombro y brazo Ippon seoi nage Taio toshi Seoi nage	Septiembre- Octubre
UNIDAD 5: Tácticas Taisabaqui Contraataque	Noviembre - Diciembre
UNIDAD 6: Newaza Kesagatame Yoko shiu gatame Kami shiu gatame Tate shiu gatame	Enero- Febrero