

## PROGRAMA DE JUDO

### I. DATOS INFORMATIVOS

**SECCION:** Inicial  
**DEPARTAMENTO:** Cultura Física  
**NIVEL:** SEGUNDO 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
<b>UNIDAD 1. Fundamentos básicos</b> Posturas Desequilibrios Desplazamientos Agarres básicos	<b>Mayo - junio</b>
<b>BLOQUE 2: Técnicas de pierna</b> Osoto gari	<b>Junio - Julio</b>
<b>BLOQUE 3: Técnicas de cintura</b> Ogoshi	<b>Julio-Agosto</b>
<b>BLOQUE 4: Técnicas de hombro y brazo</b> Ippon seoi nage	<b>Septiembre- Octubre</b>
<b>BLOQUE 5: Tácticas</b> Taisabaqui	<b>Noviembre - Diciembre</b>
<b>BLOQUE 6: Newaza</b> Kesagatame	<b>Enero- Febrero</b>