

PROGRAMA DE JUDO

I. DATOS INFORMATIVOS

SECCION: Inicial

DEPARTAMENTO: Cultura Física

NIVEL: Inicial 2 Subnivel 1

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. Movimientos naturales Diversas formas de caminar Diversas formas de saltar	Mayo - junio
UNIDAD 2. Fundamentos básicos Posturas Desequilibrios Desplazamientos	Junio - Julio
UNIDAD 3. Juegos pequeños Juegos dirigidos (imitación, carreras)	Julio-Agosto
UNIDAD 4. Técnicas de pierna Osoto gari	Septiembre- Octubre
UNIDAD 5. Técnica de cintura Koshi guruma	Noviembre - Diciembre
UNIDAD 6. Newaza Kesagatame	Enero- Febrero