


Plan **PREVENCIÓN COVID-19**





TU SALUD Y LA DE LOS TUYOS ES LO PRINCIPAL


HEMOS ACTUALIZADO NUESTROS CONTENIDOS AL MOMENTO COVID

- 1** CONTAMOS CON EL PROTOCOLO DE SEGURIDAD AUTORIZADO TANTO POR LA XUNTA DE GALICIA COMO POR LA FEDERACIÓN GALLEGA DE JUDO


- 2** NUESTRA METODOLOGÍA CONTEMPLA LA SESIÓN SIN CONTACTO, SIN VERSE INTERRUMPIDA LA EVOLUCIÓN DEL APRENDIZAJE.


- 3** HEMOS ADAPTADO LA INTENSIDAD DE LA SESIÓN AL USO DE LA MASCARILLA DURANTE LA PRÁCTICA

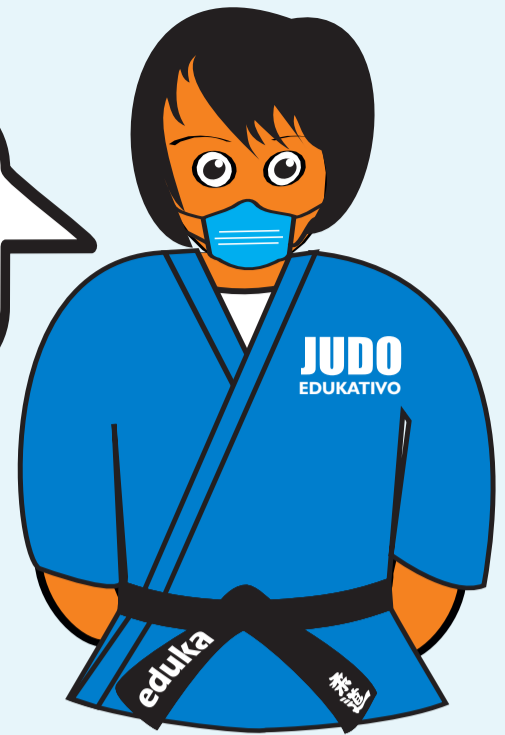

- 4** HEMOS OPTIMIZADO LA PROGRAMACIÓN A LA REDUCCIÓN DE DURACIÓN DE LA SESIÓN:
a). POR RATIO DE ALUMNOS-AS. b). POR INTERVALO ENTRE GRUPOS





Nº REGISTRO
C-12753

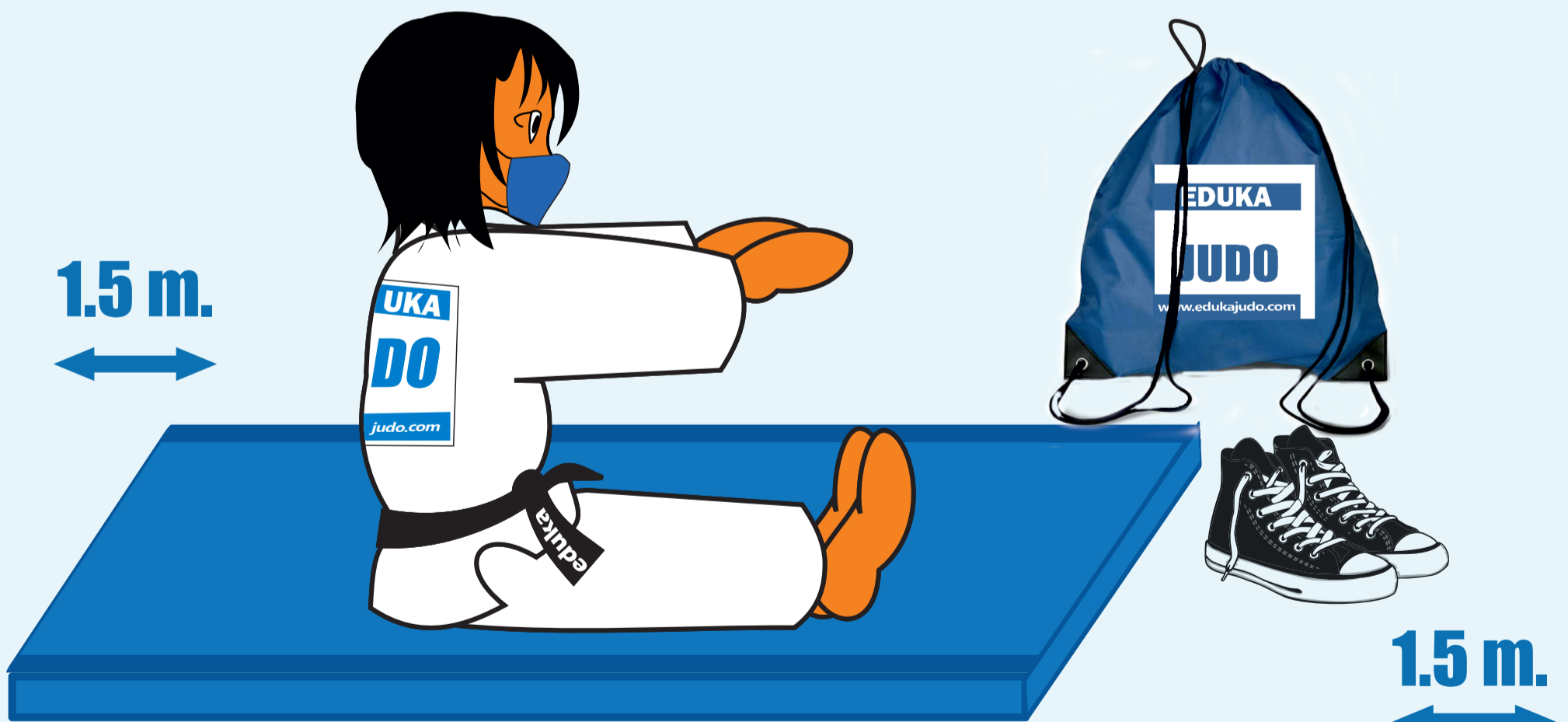
Plan
**PREVENCIÓN
COVID-19**



J U D O

PROGRAMA SIN CONTACTO

DEJAREMOS NUESTRA ROPA A PIE DE COLCHONETA.
DISTANCIA DE SEGURIDAD CON OTROS COMPAÑEROS-AS.
REALIZAREMOS EL TRABAJO EN NUESTRA COLCHONETA



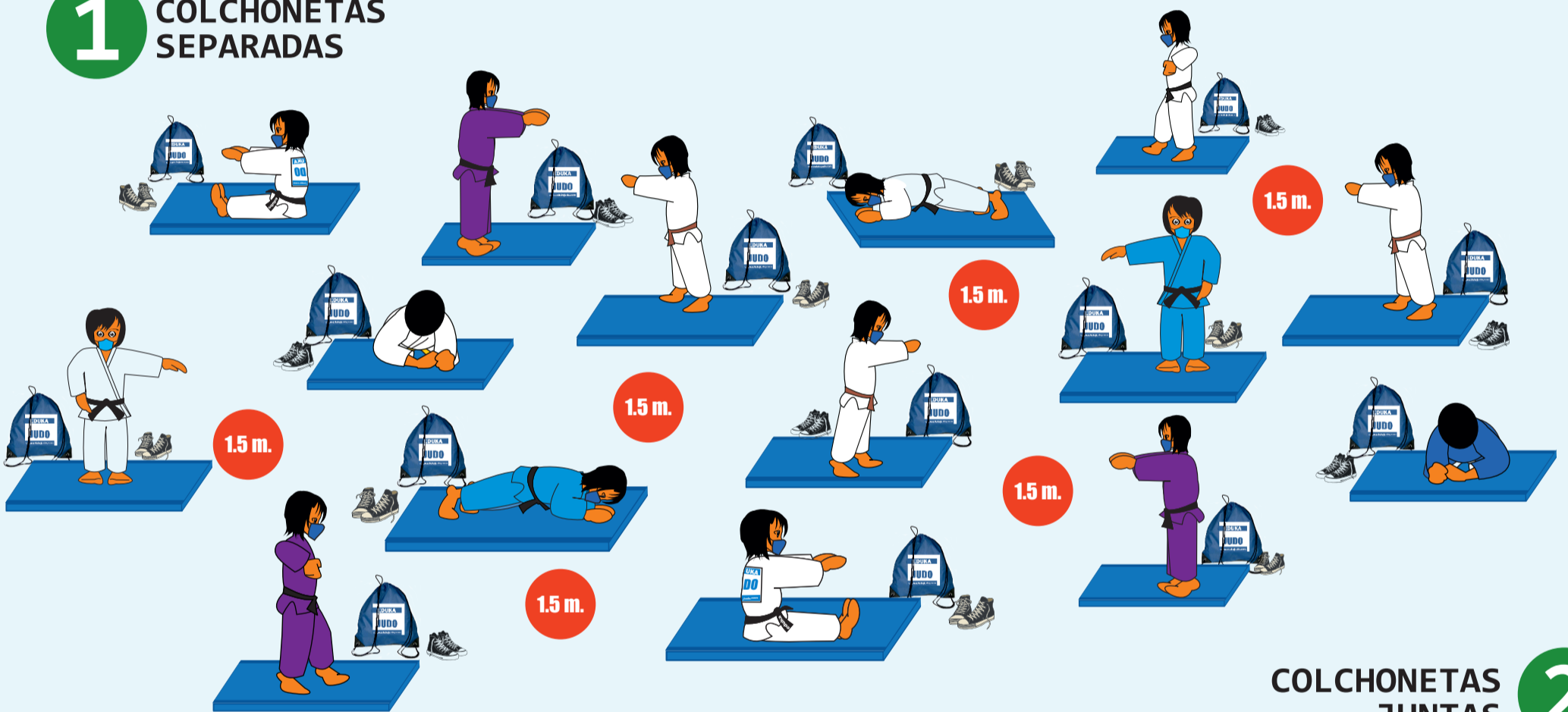


J U D O

DISTANCIA DE SEGURIDAD

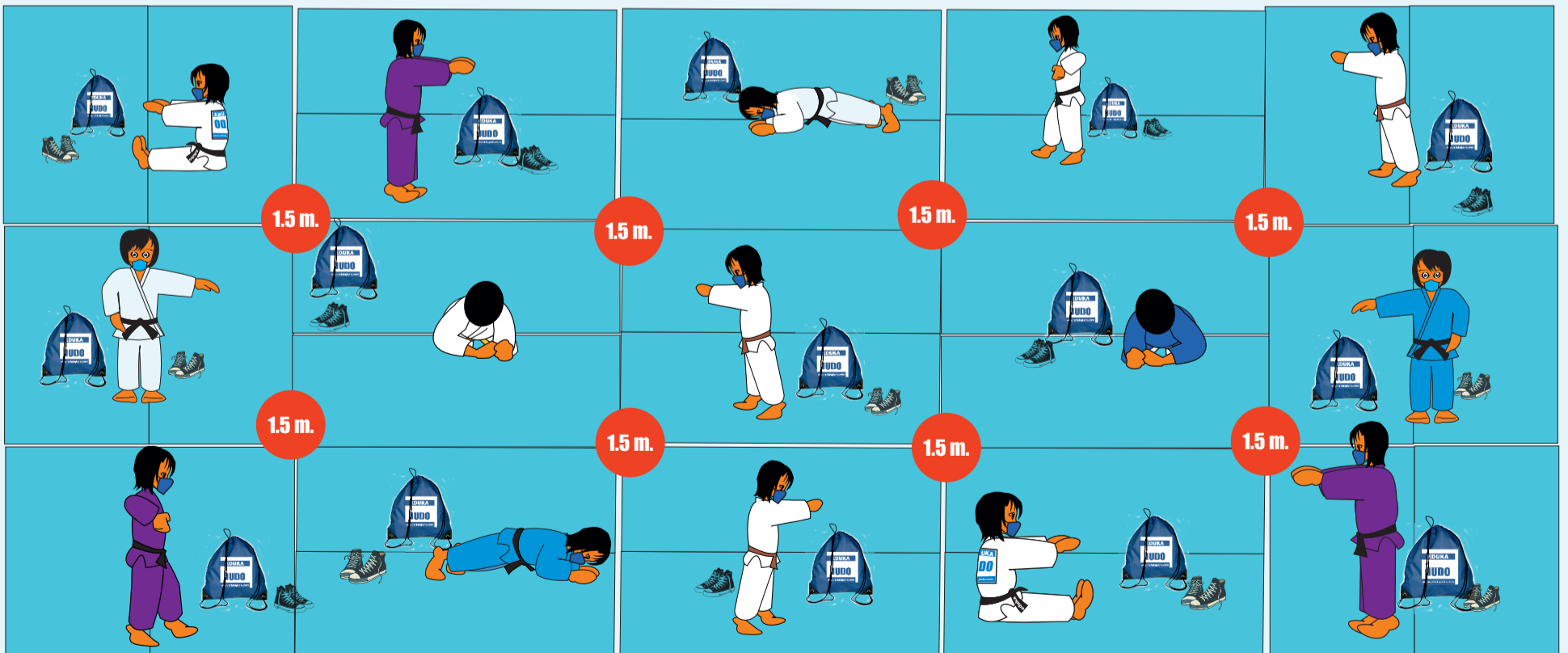
SEGÚN MONTAJE DE COLCHONETAS.

1 COLCHONETAS SEPARADAS



2 COLCHONETAS JUNTAS

2



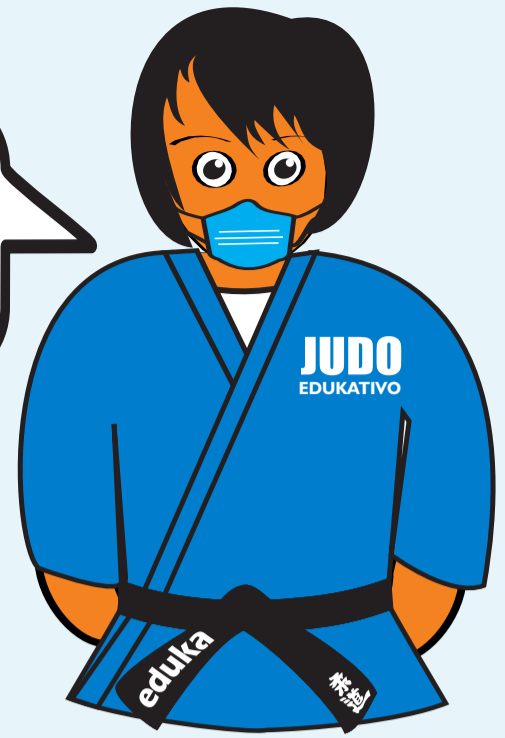
EDUKAJUDO

XUNTA DE GALICIA

DEPORTE GALEGO

Nº REGISTRO C-12753

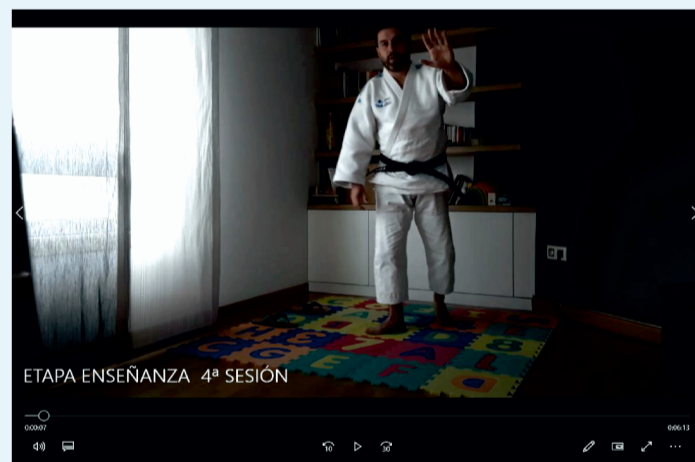
Plan PREVENCIÓN COVID-19



JUDO

PROGRAMA EN CASA

EN CASO DE VERSE INTERRUMPIDAS LAS CLASES TEMPORALMENTE CONTAMOS CON SESIONES DE VÍDEO ON-LINE DE NUESTRAS CLASES. LÁMINAS GUÍA DE LAS TAREAS A REALIZAR



1º NIVEL LÁMINA 3 **E. INFANTIL**

PROGRAMA TROFEO MIGUELITO

2ª SAIDA DEFENSA DOS ATAQUES: PROYECTANDO UNHA VEZ CADA UN PROYECCIONES RODANDO OU DEPOSITANDO CON CONTROL

RECUERDA: Antes de nada debes saber que en judo, existe un tipo de entrenamiento que se realiza solo denominado: * **Tandoku renshu**.

Para empezar te recordo, que este nivel no se realizará con oposición del compañero-a sino que con colaboración. Es decir que los 2 nos ayudamos a hacer la técnica.

En primer lugar **práctica del que cae**, flexiona el cuerpo como en la foto y lleva muy atrás los brazos, te coges el pie por el talón. A continuación te ayudas a sentarte al compañero que estará con un pie en el aire y agarrándose a ti, con las manos apoyadas en la cintura. Una vez que el compañero se suelte que está ya en el suelo, te cuando te levantas hacia arriba hasta quedar recto.

A continuación **práctica del que cae**, apoyado en una mesa y levantando una pierna vete bajando poco a poco hasta sentarte en el suelo. Una vez sentado, procura bajar la espalda sin tocar con la cabeza en el suelo y al mismo tiempo baja los brazos estirados, según practiques en las lecciones de las caídas.

* **Tandoku renshu:** Es un tipo de práctica individual haciendo del que cae y también del que tira.

Si tienes un hermano-a en casa, aunque no practique judo, puedes hacer las lecciones igualmente. Lógicamente muy despacio y tal y como indica el texto.

© e-du 2020

EDUKAJUDO #YOMEQUEDOENCASA

siguenos en **EDUKAJUDO** www.edukajudo.com

UNIDADES DIDÁCTICAS POR SESIONES.
Por: **EDUARDO GALÁN**
DIRECTOR ESCUELA FEDERATIVA GALLEGA DE JUDO.
AUTOR: DEL DESCUBRIMIENTO A LA ENSEÑANZA.

2º NIVEL LÁMINA 6 **1º-2º E.P.O.**

PROGRAMA TROFEO MIGUELITO

1ª SAIDA FACER AS CAIDAS: DE FORMA SIMULTANEA AMBO-LOS DOUS JUDOKAS OU OTRIO O MESMO TEMPO

1- Caída de fronta dereita **2- Caída de fronta esquerda**

RECUERDA: Para empezar puedes hacer como una croqueta rodando. A continuación colócate como una mesa con 4 patas. Por una "pata" debilitada y haciendo una rueda gira hacia el lado. Luego, dicha rueda, realízala hacia adelante.

RECUERDA: Realiza lo mismo por el otro lado. Cuando ya domines bien lo anterior, apoya una mano como indica la foto, levanta la otra y apoyando la cara en el hombro como en una almohada, vanda hacia adelante.

Por último puedes probar a taparte la cabeza con la chaqueta del judogi como un caparazón de tortuga y hacer una voltereta.

Si tienes un hermano-a en casa, aunque no practique judo, puedes hacer las lecciones igualmente. Acordando del que cae y también del que tira. Lógicamente muy despacio y tal y como indica el texto.

* **Tandoku renshu:** Es un tipo de práctica individual haciendo del que cae y también del que tira.

© e-du 2020

EDUKAJUDO [®]
DISTANCIAS
SEGURIDAD

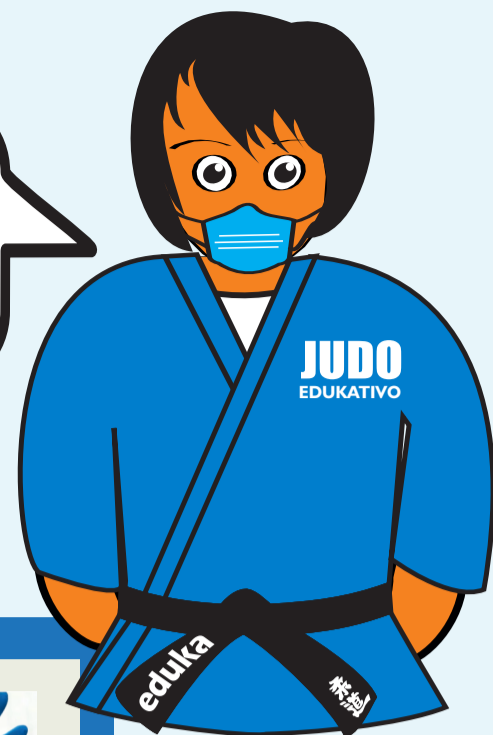
SENTIDIÑO

EDUKAJUDO



Nº REGISTRO
C-12753

Plan
PREVENCIÓN
COVID-19



DEPORTE
CON SENTIDIÑO



EDUKAJUDO



judo



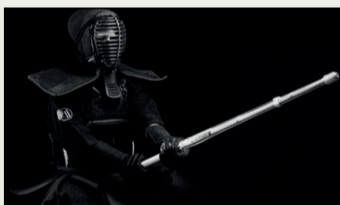
wu-shu
tai - chi



aikido



jiu-jitsu



kendo



defensa
persoal



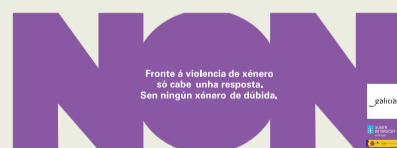
www.nklbudo.com.es

A Federación Galega de Judo e Deportes Asociados certifica que o club coñece o PROTOCOLO de volta á actividade deportiva dunha forma segura e comprometeuse a aplicalo na súa totalidade e difundilo entre os seus federados co obxecto de minimizar os potenciais riscos de contaxio debidos ao COVID-19.

En A Coruña a 30 de Xuño de 2020.

ASDO. EDUARDO GALÁN BALLA
RESPONSABLE DO CLUB DA APLICACIÓN DO PROTOCOLO

ASDO. MARIO MUZAS COBO
PRESIDENTE FGJUDO



#SENTIDIÑO

PROTEXÁMONOS A NÓS MESMOS
E AOS QUE NOS RODEAN



consulta protocolo FGJUDO

EDUKAJUDO[®]
DISTANCIA
SEGURIDAD

SENTIDIÑO