



MÉTODO 360 JUDO SUCHIL

METODOLOGÍA FORMATIVA JUDO INFANTIL

EDUCA CON EL DEPORTE

Método 360

INTRODUCCIÓN

Para Judo Suchil esta situación tan excepcional que estamos viviendo nos está obligando a ser más optimistas, más activos, más creativos y más innovadores que nunca. Los retos a los que nos enfrentamos son desconocidos, por su naturaleza y por su dimensión y es que el gimnasio nunca ha estado cerrado tanto tiempo y, por supuesto, jamás nos habíamos planteado acostumbrarnos a dar clases online y seguir ofreciendo una formación seria, efectiva y de calidad.

Partiendo de las normas del Ministerio de Sanidad y de la Federación Internacional de Judo (IJF) hemos desarrollado también un exhaustivo protocolo de seguridad para la vuelta al entrenamiento que incluye numerosos elementos adicionales a los recomendados que incrementan sustancialmente la seguridad de nuestros alumnos y que están a disposición de todo aquel alumno que lo solicite.

Pronto vuelve el “acercamiento a la normalidad” y tenemos que estar preparados. Aunque los gimnasios en general y el judo en particular vamos a ser los últimos en recuperar la actividad cotidiana, en Judo Suchil llevamos meses trabajando en nuevas ideas, cómo aplicarlas, metodologías adaptadas, materiales específicos y muchos protocolos de entrenamiento y seguridad.

En este documento describimos en detalle el Método360 formativo en judo.

Método 360 es una metodología en el que los alumnos trabajan de forma individual, utilizando los materiales más novedosos, didácticos y divertidos.

Beneficios físicos

El Judo es un deporte individual que se trabaja en parejas fundamentalmente, pero el trabajo individual es primordial para mejorar física y técnicamente. A través de la práctica de Judo, los niños desarrollan la psicomotricidad y la coordinación y obtienen una educación física integral.

El trabajo de los **patrones de movimiento** es la base fundamental, el objetivo prioritario en este método: que el niño aprenda a **moverse** correctamente.

Nuestro sistema de entrenamiento desarrolla habilidades motoras básicas y favorece el desarrollo del sistema psicomotriz. Desarrolla fuerza, coordinación, velocidad, flexibilidad y equilibrio en el niño. Aprende a conocerse a sí mismo y a dominar su cuerpo. **Autocontrol, autoconfianza.**

Mediante ejercicios específicos que activan todos los músculos, se logra en el niño un desarrollo armonioso y simétrico en la formación muscular y ósea, así como un aumento de la flexibilidad.

También se obtiene una buena preparación física tanto de tipo anaeróbico como aeróbico ya que las acciones explosivas y de gran velocidad, junto con trabajos prolongados, generan una gran resistencia.

Beneficios psico-cognitivos

A través del Judo, los niños aprenden a **respetar** a sus compañeros de práctica, a tener disciplina, a entender las normas de comportamiento y a relacionarse sanamente con los demás. El Judo desarrolla su poder de autocontrol y estimula el **pensamiento táctico**. A pesar de ser un deporte de contacto, transmite y enseña muchos valores a los niños: **respeto, tolerancia, motivación, autoestima, educación, compañerismo, solidaridad y trabajo en equipo.**

En nuestras clases y siempre bajo el prisma del juego, los niños aprenden a **controlar sus emociones**. Los profesores de Judo Suchil poseemos gran experiencia en el trabajo con niños.

Educación en valores

En Judo Suchil, contemplamos el Judo como un componente más que refuerza la **formación de la persona**, desde una **perspectiva integral** y que va mucho más allá de la mera destreza física. **360.**

Nos sentimos parte de la comunidad educativa que rodea al niño, implicándonos en la enseñanza de valores y actitudes como la autonomía, el respeto, la perseverancia, la disciplina, la paciencia o el esfuerzo, entre otros.

Nuestro programa formativo está diseñado para no únicamente trabajar una formación física, sino también tener un **impacto constructivo** en el crecimiento del niño como persona. De esta forma, favorecemos el desarrollo de la personalidad.

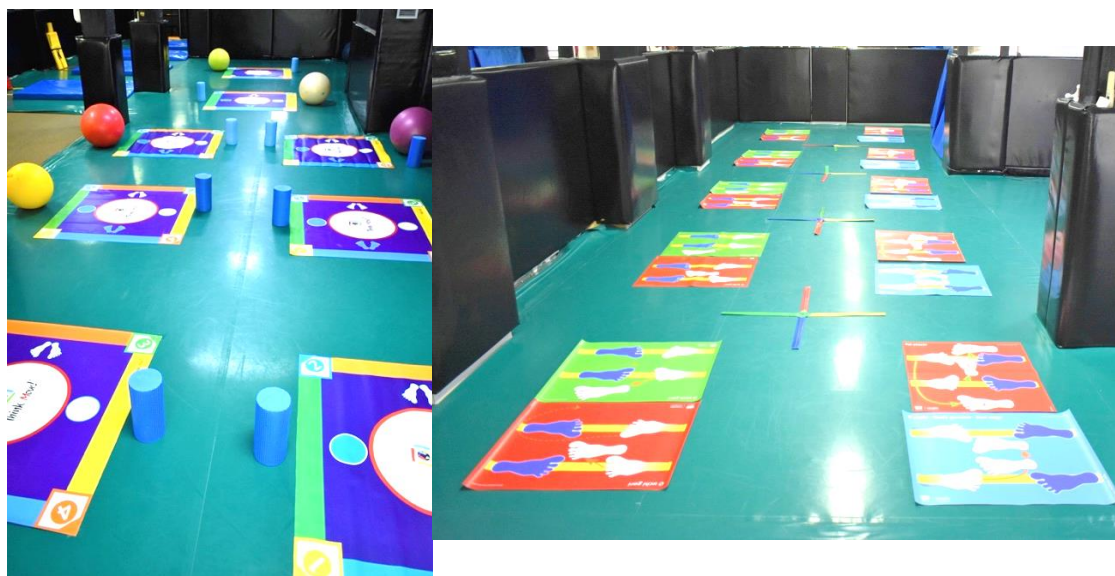
*En la escuela de Judo Suchil, queremos fomentar **Campeones de la Vida** antes que Campeones Olímpicos.*

Distribución del tatami

Una vez dentro de las instalaciones y según el protocolo sanitario de Judo Suchil, todos los alumnos usarán el gel hidroalcohólico en manos y pies antes de entrar al tatami. Para los alumnos del gimnasio esto entra dentro de la normalidad, llevamos años haciéndolo.

Tras el saludo, el profesor les indicará el sitio con el material que van a utilizar, su lona de ejercicios "**Thinkjudo**", las colchonetas de *Nage komi*, las lonas de técnicas, etc. según el programa de la clase de cada día.

Cada alumno tiene claro su espacio y equipamiento, referencias, pictogramas. Es la base para desarrollar el programa formativo Método360 Judo Suchil.



Todos los elementos están fabricados en materiales de fácil limpieza, que se realiza después de cada clase

Programa de la clase

La clase constará de **4 partes** igual de importantes y bien diferenciadas.

1ª parte: Activación

Educación física, caídas.

Cada alumno utilizará la lona **Thinkjudo** y otros materiales personales para muchos de estos ejercicios. Cada uno el suyo, como el recientemente adquirido "**Penalty Box**", colchoneta **Nage Komi**, saco de arena, pica, aro, etc.



Elementos para la fase de activación

2ª parte: Movimientos Judo suelo

Inmovilizaciones, movilidad en suelo, salidas, volteos.

Con ayuda de material específico y personal. Muñeco uke, cinto, etc.

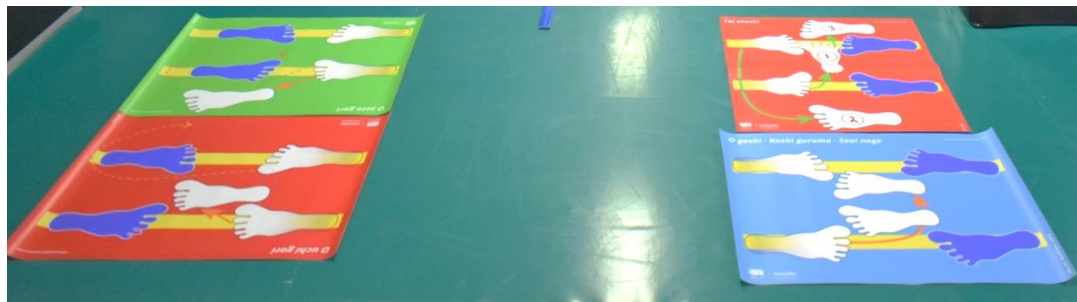
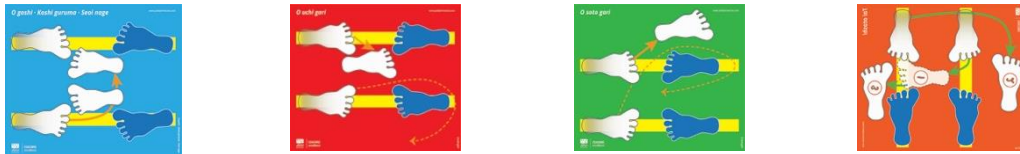


Elementos para la fase de Judo Suelo

3ª parte: Movimientos de Judo Pie.

Trabajo en *Tandoku Renshu* (individual), de todas las técnicas según cinturón.

Uso de lonas de técnicas de pie, creadas por la Escuela de Judo Suchil. *Penalty Box*, lona **Thinkjudo**, etc.



Lonas de técnicas en Judo Pie

4ª parte: Juegos, retos

Trabajo de **velocidad de reacción y psicomotricidad fina y gruesa.**

Fundamentos. Competiciones entre los alumnos: ¿quién lo hace antes?, ¿quién los hace mejor?, ¿quién lo hace más bonito?, ¿quién lo hace más original?

Los profesores buscarán que desarrollen su creatividad, comunicación con los demás, que pregunten y cuenten sus experiencias.



Desarrollo del programa:

1. Activación

- a. Ejercicios de pliometría, utilizando lona, *Penalty Box*, cinturón... Dos pies, pata coja. Estático, desplazando, lineal, lateral. Desde posiciones. Número de repeticiones.
- b. Ejercicios de cuadrupedia y apoyos manos, acrobacias. Estático o con desplazamientos. Progresiones.
- c. Ejercicios de fuerza. Con muñeco. Con el propio cuerpo. Con pica.
- d. Ejercicios de destreza. Manos pies. Con pelota. Con saco de arena.
- e. Ejercicios de equilibrio. Dos piernas, a pata coja. En lona, cinturón, bases inestables.
- f. Ejercicios de velocidad de reacción.
- g. Ejercicios de psicomotricidad.
- h. Ukemi. Todas las caídas. Con cintos, con pelota, con cinto. Con diferentes estímulos. Cognitivos

2. Movimientos de Judo suelo

- a. Ejercicios de desplazamiento en suelo. Gamba, reptar, cuadrupedia.
- b. Combinaciones de posiciones con desplazamientos
- c. Inmovilizaciones. Con muñeco, con cinturón, con pelotita, etc.
- d. Combinaciones, con inmovilizaciones, con posiciones, con desplazamientos.
- e. Volteos. Con muñeco.
- f. Entre piernas. Con muñeco. Balanceos solos, con combinaciones a posiciones. Equilibrio con las piernas a muñeco, a cinto, etc.
- g. Encadenamientos pie-suelo y suelo-pie

3. Movimientos de Judo pie

- a. Técnicas con lonas. Carreras de velocidad. Tocar un número y hacer la técnica, con distintas partes del cuerpo. Antes de la técnica una posición o ejercicio. De Tori, de Uke.
- b. Con muñeco, movimientos de cadera. Proyección
- c. En la Lona **Thinkjudo**, según desplazamientos una técnica.
- d. Trabajos sencillos con bandas de goma. Ejercicios de tracción
- e. Ejercicios de empuje y lanzamiento con balones medicinales, muñeco, etc.

4. Juegos, retos

- a. Juegos dentro de la lona como la palmada. Posiciones de Judo.
- b. Pruebas de récord, con pelota y más. El juez puede ser el compañero de al lado.
- c. Competiciones entre una lona y otra, el más rápido, el que mejor lo hace, etc.

Retos:

Pruebas sencillas, objetivo: solo conseguirlo. No hay competición.
Habilidades, psicomotricidad fina, ejercicios de vuelta a la calma.

JUDO EN FAMILIA

Abrimos un nuevo grupo.

Sabemos que hay muchos hermanos que hacen Judo. Y muchos padres y madres a los que les gustaría hacer la clase con sus hijos. Así que hemos decidido abrir esta clase familiar manteniendo un esquema similar al individual.

Cada uno tendrá su lona **Thinkjudo**, pero las lonas de padres/hijos estarán juntas para poder hacer muchos ejercicios, juegos y técnicas por parejas.



Trabajaremos las mismas cuatro partes en la clase: activación o calentamiento, caídas, movimientos de Judo suelo, movimientos de Judo pie y juegos/retos.

La facilidad de tener un compañero nos ayuda a introducir ejercicios de luchas, Randori y de territorio en todas las partes de la clase.

Hoy en día, por nuestro trabajo, horarios, espacio, jugamos y **dedicamos poco tiempo a nuestros hijos**. Os proponemos esta manera de disfrutar de ellos y que ellos sigan aprendiendo de nosotros. Ah, ¡y nosotros de ellos! ¿Os animáis?

Muchas gracias por vuestra ayuda, comprensión y apoyo.

¡Suerte! Y un abrazo,

Jose Miguel Urrea
Director Judo Suchil