



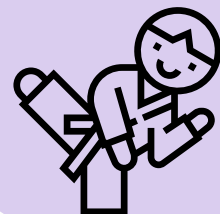
Carmelites Tarragona
FUNDACIÓ EDUCATIVA CMT



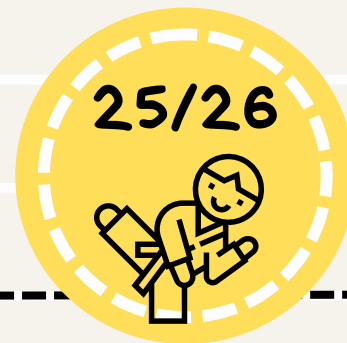
EXTRAESCOLAR

JUDO

25/26



EXTRAESCOLAR JUDO



OBJECTIUS TÈCNICS

PARVULARI

Memorístics: Aprendre paraules bàsiques com tatami, judo, quimono...

Tècnics: Aprendre a caure.

Potenciar la lateralitat.

Millorar la motricitat bàsica.

Actitud, valors i normes: Respectar els/les companys/es i el professorat.

CICLE INICIAL I CICLE MITJÀ

Memorístics: Aprendre paraules tècniques com el nom de les immobilitzacions bàsiques.

Tècnics: Aprendre les tècniques bàsiques de peu i de terra.

Potenciar la coordinació motriu.

Practicar els combats a terra.

Actitud, valors i normes: Mantenir el silenci en els moments adequats.
Respectar els/les companys/es i el professorat.
Mostrar autocontrol durant les sessions.
Ser puntual.

CICLE SUPERIOR I SECUNDÀRIA

Memorístics: Aprendre el codi moral del judo i paraules tècniques.

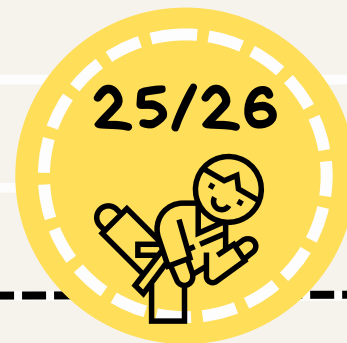
Tècnics: Aprendre les tècniques de projecció.

Millorar les habilitats específiques del judo.

Practicar els combats.

Actitud, valors i normes: Implementar el codi moral del judo a totes les sessions.

EXTRAESCOLAR JUDO



ACTIVITATS

Es realitzaran competicions amistoses. S'enviarà la informació més detallada per Educamos i/o correu electrònic.

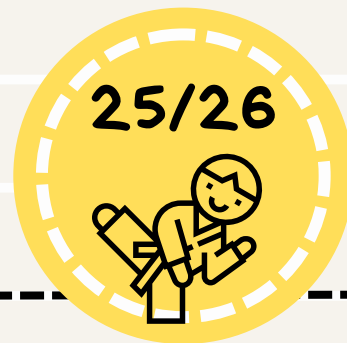
Consell Esportiu

Tot participant serà inscrit al Consell esportiu del Tarragonès per participar en les diferents competicions de llarg del curs que formin part del CET, s'inclourà el costt de la fitxa en la primera quota .

METODOLOGIA

L'ensenyament de judo s'inicia amb l'aprenentatge d'unes bases establertes mitjançant un comandament directe, com poden ser les caigudes o quan s'agafa. Una vegada s'han après les primeres nocions, els/les alumnes aprenen a solucionar problemes mitjançant exercicis de descobriment guiat. Tot això acompanyat d'unes normes clares de respecte i autocontrol i que s'ensenyen amb la nostra millor eina com a docent: el joc.

EXTRAESCOLAR JUDO



HORARIS

I4, I5 i 1r EP TARDA (Iniciació al judo)

Dimarts i dijous de 17 a 18 h

2n 6è EP MIGDIA

Dimarts i dijous de 14 a 15 h

I4, I5 i 1r EP MIGDIA (Iniciació al judo)

Dimarts i dijous de 14 a 15 h

2n a 6è EP TARDA

Dimarts i dijous de 17 a 18 h

ESO MIGDIA

Dilluns i dimecres de 14 a 15 h

MONITORS



Alejandro Cabello

Coordinador de l'activitat de judo

Professor del grup de tarda de 2n fins a 6è EP.
Professor del grup de migdia de 2n fins a 6è EP.
Professor del grup de migdia ESO .

clubjudovitalessport@gmail.com

Instagram: @judovitalessport



Pablo Aparicio Jiménez

Monitor del grup de migdia d'I4 a 1r EP

Monitor del grup de la tarda d'I4 a 1r EP

TITULACIONS



Els monitors tenen les titulacions necessàries i obligatòries, així com els certificats de penals actualitzats.

EXTRAESCOLAR JUDO



ASPECTES ORGANITZATIUS

RECOLLIDA

JUDO MIGDIA:

- Els i les alumnes hauran d'esperar-se a la porta d'accés al menjador abans de l'inici de l'activitat.

JUDO TARDA:

- Els i les alumnes fins a 3r de primària seran recollits a les fileres.
- A partir de 4t EP els i les alumnes hauran d'anar a l'aula on es realitza l'activitat de Judo.

RECOLLIDA FINAL DE L'ACTIVITAT

Es realitzarà a les 18 h davant del hall del pavelló Pare Palau, c. Rovira i Virgili, 8

PER A L'ACTIVITAT

EQUIP

Calçat: Per a les sessions s'ha d'anar descalç.

Roba: El quimono de judo el podeu comprar a qualsevol botiga d'esport o bé fer comanda al coordinador de judo.

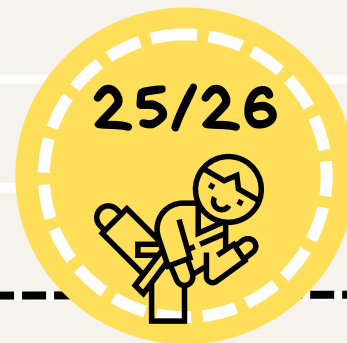
BERENAR

Es recomana que es bereni en finalitzar l'activitat, però en tot cas es pot portar un berenar fàcil de menjar. Per a l'entrenament cal portar una ampolla d'aigua.

COMPLEMENTS

Per evitar lesions, cal que els/les judoques no portin arracades, ni polseres, ni rellotges...

EXTRAESCOLAR JUDO



COMUNICACIÓ

PROCEDIMENT COMUNICACIÓ

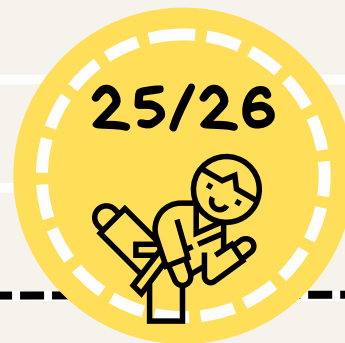
1. Tota informació es rebrà per correu electrònic i/o Educamos des de Secretaria o directament del coordinador/a de l'activitat sempre i quan sigui necessari.
2. Els familiars us podeu adreçar a l'escola per correu electrònic a **extraescolars@carmelites.cat** per qualsevol dubte o consulta relacionada amb altes, baixes i aspectes de gestió administrativa.
3. El coordinador es posa en contacte directament per correu electrònic només en aquells casos que sigui estrictament necessari.
4. Us podeu adreçar al monitor per correu electrònic a **clubjudovitallesport@gmail.com** per qualsevol dubte o consulta sobre l'activitat o bé a **extraescolars@carmelites.cat**
5. En el cas que vulgueu comentar algun aspecte relacionat amb les activitats extraescolars en general us podeu adreçar a **extraescolars@carmelites.cat**

XARXES SOCIALS

Les nostres xarxes socials us faran arribar les millors imatges i informacions sobre les diferents activitats de l'escola. Seguiu-nos!



EXTRAESCOLAR JUDO



NORMES BÀSIQUES QUE CONVIVÈNCIA

RESPECTE

Un/a esportista té respecte amb els altres i té cura del material i de totes les instal·lacions que utilitza.

ASSISTÈNCIA

Per la bona marxa de l'activitat i dels grups, es demana regularitat i assistència als entrenaments.

En cas que algun alumne/a no pugui assistir als entrenaments, comuniquen-ho a l'entrenador.

GESTIÓ

BAIXES

La baixa de l'activitat s'ha de comunicar abans que finalitzi el mes. Serà efectiva a partir del mes següent a la notificació. Cal comunicar-ho a l'adreça extraescolars@carmelites.cat.

QUOTES

Cal estar al corrent de pagament dels rebuts de l'extraescolars per la continuïtat de l'activitat.

