

JUDO

Arte marcial y deporte | Base International School | Extraescolares 2026-2027 — Alevín / ESO | 10 — 14 años



1.º TRIMESTRE	2.º TRIMESTRE	3.º TRIMESTRE
CONSOLIDACIÓN TÉCNICA	COMBATE EDUCATIVO	CINTURRONES Y TORNEO
<i>Ampliar el catálogo de técnicas de pie y suelo con randori supervisado</i>	<i>Randori educativo por niveles: aplicar técnicas en combate con respeto</i>	<i>Examen de cinturón y torneo final interno por peso y nivel</i>
Repaso y consolidación de las técnicas de primer nivel Ko-Uchi-Gari (barrido interior): timing y coordinación Ippon-Seoi-Nage (proyección por hombro): la técnica más clásica del judo Ne-waza ampliado: de Kesa-Gatame a Yoko-Shiho-Gatame Uchi-komi (repeticiones sin caída) como herramienta de aprendizaje	Randori educativo: el objetivo es practicar, no ganar Combates por niveles: siempre frente a alguien de nivel similar Harai-Goshi (proyección de muslo): grande y espectacular Arbitraje básico: los alumnos arbitran sus propios combates Condición física: fuerza funcional, velocidad de reacción, flexibilidad	Preparación del examen de cinturón: amarillo, naranja o verde Circuito técnico: demostración de técnicas a elegir por el alumno Torneo final interno por peso y cinturón Visionado de combates de judo de alto nivel: análisis técnico
<i>Ej.: uchi-komi de Ippon-Seoi-Nage — ne-waza — circuito de técnicas</i>	<i>Ej.: randori por niveles — Ko-Uchi-Gari — arbitraje rotativo</i>	<i>Ej.: examen de cinturón — torneo por peso — visionado de combates</i>

VALORES Y HABILIDADES QUE DESARROLLAN	PARA LAS FAMILIAS
- Técnica aplicada: la eficacia depende de la precisión, no de la fuerza - Autocontrol en la intensidad: más fuerza implica más responsabilidad - Respeto al rival: en judo, el oponente es el mejor maestro - Progreso medible: el cinturón es un reconocimiento del trabajo real - Resiliencia: perder en randori es información, no un fracaso	- Examen de cinturón: Al final del curso hay examen de cinturón (amarillo, naranja o verde). La aprobación depende de la técnica y la actitud, no del tiempo que lleve. - Cómo acompañar: A veces se pierde el randori. Normalizáldo: perder es parte del proceso. Lo que importa es cómo reacciona, no el resultado. - Material: Judogi + protector bucal (recomendado en randori). El colegio dispone de colchonetas y material. El judogi es personal e intransferible.