

JUDO

Arte marcial y deporte | Base International School | Extraescolares 2026-2027 — Primaria | 6 — 10 años |
Prebenjamín-Benjamín



1.º TRIMESTRE	2.º TRIMESTRE	3.º TRIMESTRE
EL TATAMI Y LAS CAÍDAS	PRIMERAS TÉCNICAS	RANDORI Y TORNEO
<i>Aprender a caer de forma segura (ukemi) y las normas del tatami</i>	<i>Primeras técnicas de pie y de suelo en situación de juego supervisado</i>	<i>Randori educativo y torneo interno: valores como criterio principal</i>
Normas del tatami: saludo, descalzarse, cuidar el judogi Ukemi hacia atrás: caer y rodar sin golpear la cabeza Ukemi lateral: caer a un lado con el brazo como amortiguador Agarre básico (kumi-kata): cómo agarrar sin hacer daño Desplazamiento en judo (shintai): avanzar, retroceder, lateral	O-Goshi (proyección de cadera): el técnico más básico de judo De-Ashi-Barai (barrido de pie): coordinación y timing Hon-Kesa-Gatame (inmovilización básica de suelo) Pequeños juegos de lucha: el que pierde equilibrio cede el turno Concepto de 'ceder para vencer': usar la fuerza del otro	Randori supervisado: combate de práctica con respeto Puntuación básica: ippon (caída limpia) y waza-ari Torneo interno navideño: puntuación por valores (respeto, esfuerzo, actitud) Examen de cinturón amarillo-naranja para quien lo supere Celebración: cada judoca recibe reconocimiento
<i>Ej.: ukemi hacia atrás — normas del tatami — agarre y desplazamiento</i>	<i>Ej.: O-Goshi con control — inmovilización básica — juego de equilibrio</i>	<i>Ej.: randori por parejas — torneo de valores — examen de cinturón</i>

VALORES Y HABILIDADES QUE DESARROLLAN	PARA LAS FAMILIAS
• Disciplina y autocontrol: el tatami enseña a gestionar la intensidad • Respeto: al rival, al compañero y al sensei desde el primer día • Humildad: en judo todos caímos y todos aprendemos de la caída • Perseverancia: levantarse es tan importante como proyectar • Confianza física: saber caer bien da seguridad en todos los ámbitos	• El judogi (kimono): El judogi blanco es obligatorio. Si tu hijo/a no tiene, ponéos en contacto con el entrenador antes del inicio del curso. • Cómo acompañar: El judo enseña a resolver conflictos físicos con inteligencia, no con violencia. Si algún día llega contando que cayó muchas veces, es un buen día de entrenamiento. • Material: Judogi + pie descalzo en el tatami. El colegio dispone de colchonetas y material de entrenamiento.