

# ACTIVIDAD EXTRAESCOLAR EN EL COLEGIO DE

## \* JUDO / Defensa Personal

Curso 2021-22

Nos complace informarles, como en años anteriores, que a partir del próximo mes de Octubre comenzarán dos grupos de la actividad extraescolar de Judo (deporte declarado por la UNESCO como muy recomendable para jóvenes de ambos sexos entre 4 y 21 años) con los días y horarios que abajo se detallan según las edades:

- Horarios de JUDO (Inf. y Primaria): Lunes y Miércoles de 17:00 h. a 18:15 h. Precio: 38 €.
- Horarios de JUDO (de ESO en adelante): Lunes y Miércoles de 18:45 h. a 20:15h. Precio: 43 €.

(Profesor graduado en Magisterio E.P., Maestro Entrenador Nacional de Judo, cinturón negro 7º dan y Juez Europeo de Katas)

Si está interesado/a apúntese en esta ficha y entréguela en secretaría.

Nombre y apellidos .....  
Curso ..... Fecha nacimiento .....  
Teléfono de contacto .....



Para más información pueden llamar al **649 97 25 66** o dirigirse a secretaría.



### Condiciones Sanitarias

- Distancia de seguridad sanitaria
- Número limitado de atletas
- Restricciones de contacto COVID-19
- Uso de mascarillas
- No está permitido el uso de los vestuarios y de los aseos en el polideportivo

### Recomendaciones Pedagógicas Generales

- Tendoku-renshu (trabajo individual)
- Habilidades motoras y técnicas fundamentales de Tachi-Waza y Ne-Waza (individual)
- Aprendizaje de Ukemi (caída)
- Posturas, movimiento, coordinación, movilidad, estabilidad central, taíso, etc.



Protocolos Recomendados para la Reanudación de las Actividades de Judo en Condiciones de Seguridad durante la Pandemia de COVID-19 – mayo de 2020/v 1.0

En la actividad de judo seguimos escrupulosamente los protocolos indicados para la práctica de nuestro deporte por la Comunidad de Madrid e incluso añadimos algunas medidas más de seguridad para una mayor protección del alumno. Asimismo, aplicamos el método "Judo Limpio" recomendado por la Federación de Judo (el pasado curso tuvimos cero casos de contagios en nuestras clases de judo en el colegio).

Algunas medidas preventivas: Trabajo individual, toma de la temperatura corporal al inicio y al final de las clases, separación interpersonal máxima, higiene de manos. Hasta nueva orden los niños no se cambiarán, aunque deberán de llevar su traje de judo para poder trabajar con él a modo de compañero (el profesor se lo puede proporcionar si así lo desean llamando al teléfono arriba indicado e indicando la altura del alumno).

El gimnasio del colegio, debido a sus grandes dimensiones y ventanales, posibilita un mayor distanciamiento entre los niños/as y una mejor ventilación, lo cual protege aún más al alumnado.