

JUDO Unitat Didàctica (gener-febrer 2018)

Durant el curs 17-18 a l'escola La Vall del Terri estem treballant un projecte interdisciplinar sobre "Esports i Olimpisme" que engloba un conjunt d'activitats: xerrades, tallers, sortides, ...

Cada cicle de l'escola aporta una mirada particular al projecte. A Cicle superior hem volgut conèixer els "esports de proximitat".

Dintre de l'àrea d'Educació Física i amb els grups de 4t, 5è i 6è estem treballant diferents unitats didàctiques sobre diferents modalitats esportives.

Busquem conèixer els fonaments i continguts bàsics dels diferents esports (objectius, normes bàsiques, espais de joc, temps, puntuació, material, habilitats motrius principals,) i proposar activitats jugades adaptades a l'esport escolar.

Com a esport present a la nostra localitat, vam creure convenient conèixer el Judo. Ens vam posar en contacte amb el Club de Judo Yamashita i vam presentar el projecte que estàvem treballant. Els vam convidar a participar en ell a través d'una unitat didàctica del Judo. Com sempre, en Josep es va mostrar plenament disposat a col.laborar i ens va oferir la possibilitat de fer una unitat de 6 sessions.

Gràcies a aquesta unitat hem pogut aprendre de forma lúdica moltes coses d'aquest esport:

- La filosofia i procedència
- Finalitat-objectiu de l'esport
- Forma de puntuar
- Valors propis de l'esport
- Consciència corporal
- Espai de pràctica i indumentària
- Vocabulari bàsic
- Fonaments tècnics (funcionalitat i aplicació pràctica) entre els que destaquem:
 - Desplaçaments



- **Caigudes**



- **Atacs bàsics**



- **Immovilitzacions principals**



És per aquesta raó que volem agrair enormement el temps i dedicació que en Josep ens ha Dedicat.

Moltes gràcies!