

PLAN COVID 19 JUDO-DEFENSA PERSONAL Y HABILIDADES GIMNÁSTICAS

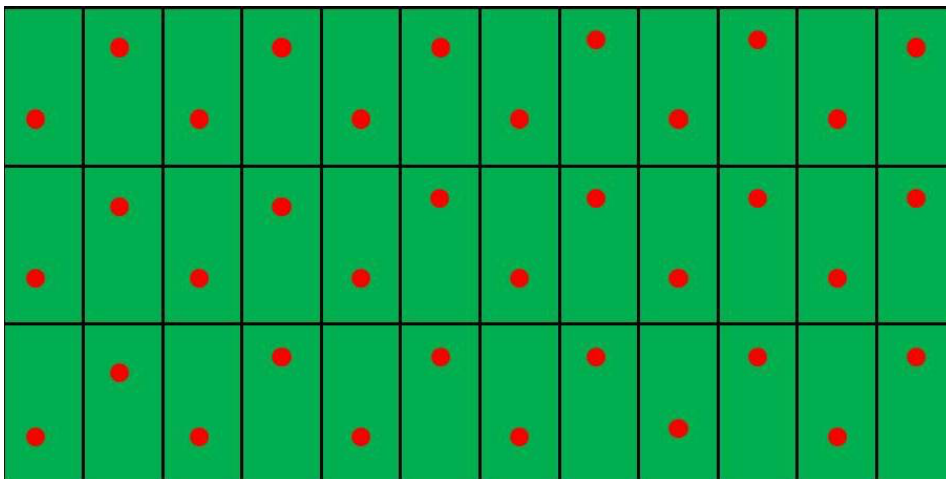
Para el próximo curso 2020-21 y viendo las necesidades y protocolos que nos exigen para garantizar la seguridad de los niños en nuestras actividades, he desarrollado un programa de ejercicios y juegos, adaptados a ésta nueva situación.

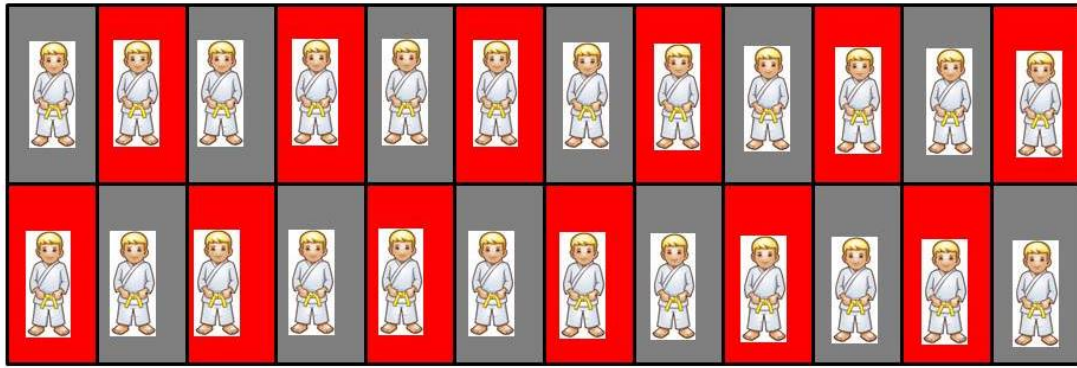
Los deportistas harán ejercicios de acondicionamiento y juegos donde el contacto sea cero, utilizando materiales como cinturones de judo, cuerdas, pelotas, tizas, rulos de foam y muñecos judocas que nos mantengan a distancia y sean atractivos para los niños.

***TODO EL MATERIAL A USAR EN CADA SESIÓN SE HABRA TRATADO CON PRODUCTOS ADECUADOS PARA SU DESINFECCIÓN Y POSTERIOR USO POR PARTE DE LOS NIÑOS.**

Dispongo de 50 metros cuadrados de tatami por lo que 25 alumnos dispondrían de 2 metros cuadrados cada uno, de manera que no llegan ni a tocarse, además las colchonetas tienen dos colores, por lo que puedo delimitar el espacio de cada alumno para el trabajo individual.

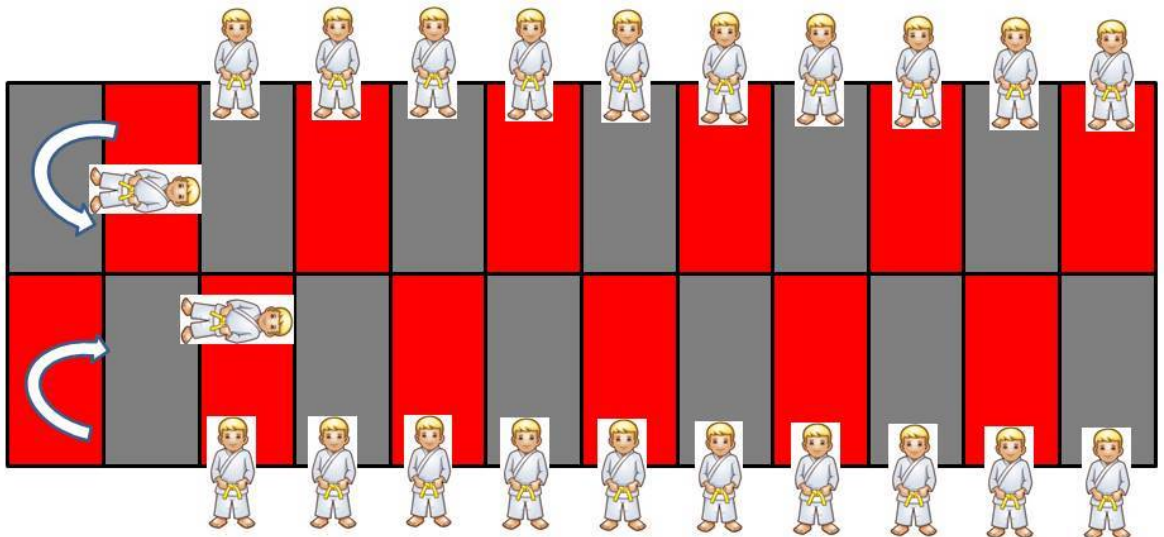
*En el caso de no disponer de dos colores en el tatami podemos delimitar el espacio de cada niño con gomets (pegatinas de colores), o bandas adhesivas para mantener a cada individuo en su espacio personal, incluso después de moverlos para hacer ejercicios o juegos.



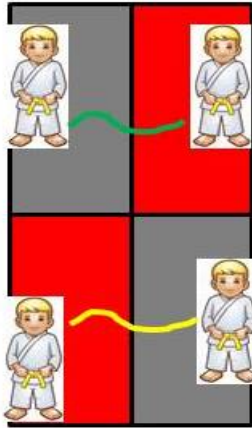


La clase se divide en:

- **CALENTAMIENTO.** EJERCICIOS REALIZADOS EN EL SITIO. Saltos, bicicletas, fondos, puentes, carrera en el sitio, figuras de animales, etc. (durante 15 minutos).
- **CAIDAS DE JUDO.** REALIZADAS EN EL SITIO. Hacia atrás, hacia delante y de lado (5 minutos).
- **CAIDAS RODANDO.** LAS REALIZAN DE DOS EN DOS EN EL CENTRO DEL TATAMI. (5 m.)



- **CARRERAS SIMULANDO ANIMALES.** Se arrastran a lo largo del tatami de diferentes formas. (12 minutos): Tigres, cocodrilos, ranas, pingüinos, ratones, focas, cangrejos, canguros, conejos, etc.



- **JUEGOS. 5 - 7 min.**
- **HABILIDADES GIMNÁSTICAS (CAMA ELÁSTICA)**
- **EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO. (2 m.)**
- **SALUDO Y ENTREGA DE LOS PUNTOS DE JUDO. (5 m.)**
- **ORGANIZACIÓN DE LA SALIDA EN FILA, CON ESPACIOS, ETC.**

Esto sería una sesión de entrenamiento de unos 60 minutos, cada día se cambian los ejercicios y juegos sin modificar el formato de distancias, utilizando materiales diferentes cada día, que no se intercambiaran entre ellos.

Dispongo de un amplio surtido de juegos enfocados a la actividad de Judo para desarrollar la fuerza, destreza, velocidad y equilibrio que son la base del Judo, sin perder el respeto, la amistad y la disciplina que nos aporta nuestro deporte, que iré adaptando para eliminar el contacto físico entre los niños, hasta que la situación nos permita retomar normalmente el entrenamiento y que ahora solo los usaremos para intentar mantener ésta actividad en funcionamiento lo más divertida y entretenida posible.

En el caso de **PREJUDO**, es más fácil desarrollar las sesiones ya que el objetivo de las mismas es menos deportivo y más lúdico que en **JUDO**, pudiendo hacer clases diferentes con ejercicios y juegos sin contacto físico.

