

ACTIVITAT JUDO



CET 10[®]



FUNDACIÓ **CET 10[®]**
esport i lleure

ACTIVITAT JUDO

DEFINICIÓ DE L'ACTIVITAT

El judo és un sistema de combat, d'origen japonès, avui principalment practicat com a esport, en que dos contrincants lluiten cos a cos amb l'objectiu d'enderrocar i immobilitzar al terra a l'adversari aprofitant la força i l'impuls d'aquest.

Els alumnes de primària desenvoluparan les diferents tècniques de terra i peu, així com les immobilitzacions. És en aquest nivell, quan també aprenen el nom de les tècniques i immobilitzacions en Japonés.

Es un esport pensat per satisfer el seu vessant lúdic, participatiu i pedagògic, sense excloure aspectes competitiu i d'auto-superació personal, independentment del sexe, ètnia o tipologia corporal dels alumnes.

El nostre objectiu és que els infants coneguin un esport diferent, l'entenguin i que els serveixi com a eina de superació personal, i que a la vegada gaudeixin del mateix millorant físicament, tècnicament i tàcticament.

1. OBJECTIUS

- Crear i cohesionar el grup-equip
- Experimentar i gaudir de la pràctica esportiva
- Conèixer, comprendre i respectar la finalitat de l'activitat de Judo
- Avaluar, treballar i desenvolupar les condicions físiques individuals
- Reforçar actituds i habilitats personals que previnguin l'alumne davant de situacions de risc
- Descobrir, conèixer, assimilar i practicar els conceptes bàsics de la tècnica
- Descobrir, conèixer, assimilar i practicar els conceptes bàsics de la tàctica col·lectiva

2. FUNCIONS DEL MONITOR/A

El monitor/a és la persona responsable de que aquests objectius s'assoleixin i també, si s'escau i en funció del grup de nens i nenes, adaptar l'activitat en funció de les necessitats i les capacitats d'aquest.

Per tal que monitor/a pugui realitzar correctament totes les seves tasques, aplicarà i portarà a terme les funcions marcades per l'entitat.

El monitor s'encarrega de:

- Participar i dinamitzar el grup d'infants.
- Mantenir l'ordre en tots els espais, ja siguin de l'escola (espai intern i extern) o no.
- Treballar els hàbits i actituds corresponents a cada infant o grup d'infants: mantenir un ordre a la fila, no sortir-ne de la mateixa, comportar-se amb respecte, fer cas a les monitores...
- Assistir a les reunions que siguin convocats.
- Fer un seguiment individualitzat de l'alumne i vetllar pel seu benestar.
- Fer el seguiment de les incidències diàries que hi hagi durant l'activitat i comunicar-les al coordinador de l'equip.
- Vetllar per la seguretat, la correcta alimentació i higiene dels infants.

ACTIVITAT JUDO

- Afavorir moments per l'educació en hàbits d'higiene, ordre i convivència, seguint en tot moment les normes establertes.
- Ser rigorós amb els horaris establerts, per tal de portar una bona organització.
- Treballar en equip, seguint una mateixa línia d'actuació, mantenint, en general, la mateixa actitud davant dels nens/es.
- S'ha de ser estrictament puntual al lloc de treball i en l'horari de funcions establerta per l'equip.
- Comprovar que els alumnes de manera sistemàtica segueixen les normes de conducta del centre i els valors i normes establerts.
- Ser rigorós amb que els nens/es han de mantenir un vocabulari adequat amb els monitors/es i els seus companys.

Al iniciar el curs/temporada l'entitat (CET 10) lliurarà a cada monitor els següents documents:

- Objectius i continguts de la temporada.
- Temporalització i seqüenciació dels continguts.
- Currículum de cada disciplina (recursos didàctics i metodològics).
- Fonts bibliogràfiques per seleccionar les activitats.
- La tasca de monitor/entrenador consistirà en programar, executar i avaluar cada sessió sent fidel als documents lliurats.

3. PAPER DE LES FAMÍLIES

Com sempre, necessitem de la vostra col·laboració, per tal de garantir un bon funcionament de l'activitat.

La responsabilitat dels infants, durant l'estona que duri l'activitat o possibles trobades o festivals, és dels monitors/es.

Serà molt important que les famílies siguin puntuals a l'hora de la recollida dels nois/es i que estiguin a les portes corresponents per tal que sigui més àgil l'entrega dels infants.

Els nens/es de 1r i 2n sortiran per la porta gran (reixa) i a partir de 3r per la porta petita blava.

I molt important que estiguin a l'hora concretada amb les trobades i/o festivals.

COMUNICACIÓ AMB LES FAMÍLIES

Durant el curs es faran reunions informatives sobre l'activitat:

- **Inici de curs:** per presentar a l'equip de monitors i explicar els objectius de l'activitat durant els cursos escolars d'una manera general.
- **Inici segon trimestre:** s'aprofitarà per fer una valoració del primer trimestre i recordar qüestions de funcionament.
- **Inici tercer trimestre i final de curs:** s'aprofitarà per recordar la nostra participació en el Festival Interescolar del Parc del Clot, explicant el seu funcionament general i en què consisteix, concretant dates i horaris. S'explicarà també com es desenvoluparan els entrenaments a partir de maig per preparar millor el festival. La reunió de final de curs, serà per valorar la feina realitzada durant tot el curs, tant pel que fa referència a l'activitat com del treball del monitor/a, que no estarà present en aquesta reunió. També serà el moment per explicar-vos què es trobaran les famílies el curs següent.

ACTIVITAT JUDO

Es lliuraran notes o circulars als nens/es per comunicar als pares o tutors que hi ha reunions. Sempre tindreu els monitors/es o coordinadors/es, a l'hora d'acabar l'activitat, per tal de poder solucionar qualsevol dubte o pregunta.

Al final de cada trimestre es lliurarà a les famílies, un informe sobre el progrés del nen/a a l'activitat.

VESTUARI ADEQUAT PER A L'ACTIVITAT

Els nois/es de l'activitat de judo han de dur obligatòriament **judogui (kimono de judo)** i calçat esportiu. (No serveix un kimono de qualsevol activitat d'arts marcial, donat que el judo, els infants s'agafen, s'estiren i això pot produir que es trenqui si no és específic del judo)

- **A l'hivern** és convenient que es porti **una samarreta prima de cotó a sota del kimono**. S'haurà de portar tot en una bossa, amb el nom marcat per evitar errades i malentesos. (penseu que moltes vegades els kimonos són molt semblants...) Sí es poden portar mitjons a l'hivern, tot i que a vegades poden fer que l'alumne rellisqui al tatami.
- **A l'estiu** no caldria portar samarreta a sota del kimono, donat que el kimono és bastant gruixut.

Els nois/es que tinguin el **cabell llarg**, **han de dur-lo recollit** de manera que no puguin anar a la cara, ja que fent alguns dels exercicis els poden tapar la visibilitat i poden caure el perdre l'equilibri. És recomanable dur **gomes de cabell** a la bossa i/o **una diadema** de roba.

QUÈ HEM DE DUR A LA BOSSA?

Als entrenaments els infants poden dur el kimono que es posaran per fer l'activitat, i una samarreta (es pot fer l'activitat amb la que porten, i després canviar-se per no marxar amb la roba tota suada) També poden portar una ampolla d'aigua per beure quan l'entrenador doni permís i així evitar desplaçaments llargs cap els lavabos. Els alumnes que estiguin acostumats, poden prendre un lleuger berenar abans de l'activitat.

FALTES D'ASSISTÈNCIA

Si se sap amb antelació que un nen/a no pot assistir a una sessió, seria convenient que es notifiqués al monitor/a o coordinador/a perquè es pugui organitzar l'activitat. Sabem que en els casos de malaltia i visites al metge és imprescindible la no assistència a l'activitat, però demanem que no es falti en d'altres casos com festes d'aniversari o d'altres motius que puguin endarrerir-se una hora (sobretot quan s'acostin les trobades i o festivals).

També demanem que si hi ha algun nen/a que hagi de tornar sol/a a casa regular o puntualment ens ho feu saber mitjançant una notificació signada i que si per qualsevol raó a l'hora de sortida ha de venir una persona que habitualment no recull el nen/a, també ens ho feu saber per escrit. Gràcies.

ACTIVITAT JUDO

Trobades esportives

Els nois/es participaran a algunes trobades esportives que s'organitzaran durant el curs escolar.

La primera d'elles, s'intentarà buscar el suport d'altres escoles o equipaments que normalment es fan a Barcelona (l'ESTEL, EL CLOT, CAN CARALLEU...) i que estan organitzades per diferents associacions i clubs de judo de Barcelona.

La segona gran trobada, és el Festival Interescolar del parc del Clot, que es fa normalment, l'últim dissabte de maig (data a confirmar) o el primer de juny.

Aquestes trobades tenen un aire festiu i l'objectiu principal és que els nens/es gaudeixin practicant el seu esport sense donar importància als resultats

No cal esmenar, la importància de la implicació de les famílies en aquestes trobades, el fet de poder anar a totes les trobades, de poder animar els fills/es que practiquen aquest esport i que ells/es us puguin mostrar que el que van aprenent és molt gratificant

Totes dues són molt importants, tant per els nens/es, que mostren davant de la família tot allò que han après, com per les entrenadores, que treballen molt en la creació de les coreografies. Per aquest motiu és important notificar (un cop sapiguen les dates) quan abans millor la no participació dels vostres fills/es.

ACTIVITAT JUDO

ELS ACCIDENTS

Responsabilitats i generalitats.

- Gestionar i activar la normativa d'accidents.
- Informar i fer el posterior seguiment de la família .

Normativa d'accidents.

A cada centre haureu de tenir una farmaciola amb els següents materials: pinces, termòmetre, sabó, gases estèrils, tisores de punta rodona. Cada monitor/a ha de tenir-lo localitzat en cas de necessitat.

Davant d'un accident s'ha de fer un ràpid anàlisi de la situació.

Situació lleu:

- petits cops a braços i cames
- esquinç
- mals de panxa
- possible febre

Sempre trucarem al coordinador/a del centre. En cas de no trobar al vostre coordinador/a trucar a un altre (d'una altra escola, mirant el llistat telefònic).

Situació greu:

- cops al cap (visió borrosa, mareig, mal de cap...)
- ferides obertes
- possibles fractures

No moure al nen/a i avisar al 112

Trucar al coordinador de la vostra escola tant en cas de dubte de la gravetat de l'accident com en el cas d'haver trucat ja al servei d'urgències o a CET10 (93.278.31.35)

El coordinador/a trucarà als pares.

És important tenir sempre en compte trucar al coordinador/a per informar. Aquest serà qui contactarà amb els pares, mai el monitor/a. També és important no crear alarmisme ni amb el nen ni amb la família.

En cas de fer ús de la mutualitat, el coordinador haurà de complimentar el full de la mútua i lliurar-ho a les famílies. En cas de no ser-hi present us informarà telefònicament. En aquest sentit és important dur sempre el full d'assegurances.*

ACTIVITAT JUDO

*Protocol genèric. Hi ha escoles que no tenen un coordinador fix al centre