



# ORIGEN E HISTORIA

LA PALABRA JUDO SE COMPONE DE DOS TÉRMINOS EN EL UNIVERSO ORIENTAL: JU QUE HACE REFERENCIA A LA FLEXIBILIDAD O LA MANERA DE CEDER Y DO QUE SIGNIFICA PRINCIPIO O CAMINO. POR LO TANTO, JUDO HACE ALUSIÓN AL CAMINO DE LA FLEXIBILIDAD.

LA CUNA DEL JUDO FUE JAPÓN, DONDE EN LA ÉPOCA FEUDAL SE PRACTICABAN DIVERSAS ARTES MARCIALES, UNA DE ELLAS ERA EL JIU-JITSU QUE CONSISTÍA EN UN SISTEMA DE ATAQUES. EL CREADOR DE JUDO COMO DEPORTE FUE UN PRACTICANTE DE JIU-JITSU LLAMADO JIGORO CANO, DESTACADO LETRADO Y PEDAGOGO JAPONÉS. KANO INFLUENCIADO POR LAS ASPIRACIONES EDUCACIONALES DE SU TIEMPO, ELIMINÓ TODAS LAS TÉCNICAS PELIGROSAS DEL JIU-JITSU CONSERVANDO LAS FORMAS Y ACCIONES DE MAYOR VALOR DE ESTE ARTE MARCIAL; AL MISMO TIEMPO APORTÓ NUEVAS HABILIDADES TÉCNICAS QUE CONFERÍAN AL CONJUNTO DE SU TRABAJO UN CARÁCTER DE ACTIVIDAD DEPORTIVA. DE ESTA FORMA CREÓ UN NUEVO DEPORTE, CONCEBIDO COMO UN MÉTODO DE EDUCACIÓN FÍSICA, EN EL COMBATE ES SOLO UN MEDIO PARA EL DESARROLLO PERSONAL.

## ORIGEN E HISTORIA (CONT.)

EN 1882 JIGORO CANO INICIÓ LA ENSEÑANZA DEL JUDO EN SU PROPIA ESCUELA QUE DENOMINÓ KODOCAN: LUGAR DONDE SE ENSEÑA EL CAMINO. KANO LLEGÓ A PRESIDIR LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE JAPÓN Y FUE EL PRIMER JAPONÉS QUE REPRESENTÓ A SU PAÍS EN EL COMITÉ OLÍMPICO INTERNACIONAL.

LA DIFUSIÓN DEL JUDO FUE FÁCIL, SU EXPANSIÓN INTERNACIONAL SE INICIÓ EN LOS AÑOS POSTERIORES AL FINAL DE LA II GUERRA MUNDIAL. FINALMENTE, EL JUDO ALCANZÓ SU MAYORÍA DE EDAD EN LOS DECIMOCTAVOS JUEGOS OLÍMPICOS DE TOKIO EN 1964. NO OBSTANTE, NO FUE ACEPTADO COMO DEPORTE OLÍMPICO HASTA LOS JUEGOS DE MÚNICH DE 1972.

EL JUDO EN ESPAÑA SE INICIÓ EN 1946, CUANDO ALFREDO SAN BARTOLOMÉ LLEGA A MADRID CON LA INTENCIÓN DE FOMENTAR ESTE DEPORTE DESCONOCIDO HASTA ENTONCES.

A PARTIR DE ESTE MOMENTO LOS DEPORTISTAS ESPAÑOLES DEDICADOS A ESTE DEPORTE HAN COSECHADO GRANDES TRIUNFOS INTERNACIONALES ENTRE LOS QUE DESTACAN 6 MEDALLAS OLÍMPICAS.

# ¿QUÉ APORТА EL JUDO?

LA UNESCO HA DECLARADO EL JUDO COMO EL MEJOR DEPORTE INICIAL FORMATIVO PARA NIÑOS Y JÓVENES DE 4 A 21 AÑOS, YA QUE PERMITE UNA EDUCACIÓN FÍSICA INTEGRAL, POTENCIANDO, POR MEDIO DEL CONOCIMIENTO DE ESTE DEPORTE, TODAS SUS POSIBILIDADES PSICOMOTRICES (UBICACIÓN ESPACIAL, PERSPECTIVA, LATERALIDAD, LANZAR, EMPUJAR, ARRASTRASE, SALTAR, RODAR, CAER, COORDINACIÓN CONJUNTA E INDEPENDIENTE DE AMBAS MANOS Y PIES, ETC.) Y DE RELACIÓN CON LAS DEMÁS PERSONAS, HACIENDO USO DEL JUEGO Y LA LUCHA COMO ELEMENTO INTEGRADOR-DINAMIZADOR E INTRODUCIENDO LA INICIACIÓN TÉCNICO-TÁCTICO DEPORTIVA DE FORMA ADOPTADA; ADEMÁS DE BUSCAR UN ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GENERAL IDÓNEO.

EL JUDO, ADEMÁS DE ESTA EDUCACIÓN FÍSICA, HACE HINCAPIÉ EN LA ADQUISICIÓN DE VALORES COMO LA INTEGRACIÓN SOCIAL, EL RESPETO A LAS REGLAS O LA AYUDA MUTUA, Y POTENCIANDO E INCLUSO ASPECTOS POSITIVOS COMO: CORTESÍA, AMISTAD, CORAJE, SINCERIDAD, MODESTIA, AUTOCONTROL, ORDEN, VALOR, RESPETO, PERSEVERANCIA Y HONESTIDAD.

# PROMESA DEL JUDOKA

- \* NO SUSPENDER MI ESTUDIO DEL JUDO SIN UNA RAZÓN LÓGICA
- \* COMPORTARME DE FORMA QUE NO MANCHE EL HONOR DE ESTE DEPORTE
- \* NO LASTIMAR A NADIE EN CASO DE ACCIDENTE, PREFIRIENDO HACERLO CONTRA MÍ MISMO, LIBRANDO A LOS DEMÁS DE TODA RESPONSABILIDAD
- \* NO HACER NINGUNA EXHIBICIÓN EN PÚBLICO, POR LUCRO O VANIDAD
- \* NO DIVULGAR NADA DE LO APRENDIDO SIN PERMISO DE MI MAESTRO
- \* NO HACER NUNCA MAL USO DE MIS CONOCIMIENTOS. NO SOLO DURANTE MI APRENDIZAJE SINO EN NINGÚN MOMENTO DE MI VIDA
- \* NO PREGONAR JAMÁS MI SUPERIORIDAD TÉCNICA O FÍSICA SOBRE LOS DEMÁS

# ¿EN QUÉ CONSISTE EL JUDO?

EL JUDO TIENE COMO OBJETIVO COMO LANZAR O DERIBAR A SU ADVERSARIO AL TATAMI, SOMETERLO CON UN AGARRE CON INMOVILIZACIÓN “OSAEKOMI” U OBLIGARLO A RENDIRSE CON UNA LUXACIÓN “KANSETSU WAZA” O UNA ESTRANGULACIÓN “SHIME WAZA”.

CUENTA CON VARIOS ELEMENTOS FUNDAMENTALES:

- TÉCNICAS PARA COORDINAR BRAZOS Y PIERNAS, LO QUE PERMITE REALIZAR NUEVOS MOVIMIENTOS Y MEJORAR FÍSICAMENTE.
- TATAMI, COLCHONETAS DE 2 X 1 METRO QUE CUBREN EL DOJO (SITIO DE ILUMINACIÓN), EL LUGAR DONDE SE PRACTICA EL JUDO. UN LUGAR ESPECIAL DONDE LOS PIES SE LIBERAN DEL CALZADO Y DONDE SE PUEDE CAER Y RODAR SIN HACERSE DAÑO.
- LENGUAJE ESPECIALIZADO QUE SOLO LOS JUDOKAS CONOCEN Y QUE PERMITE DEFINIR LAS TÉCNICAS Y ELEMENTOS DE ESTE DEPORTE.

# ¿EN QUÉ CONSISTE EL JUDO?

- **JUDOGI**, CHAQUETA, PANTALÓN Y CINTURÓN CON EL QUE SE PRACTICA JUDO. EL CINTURÓN VA CAMBIANDO DE COLOR CONFORME EL JUDOKA PROGRESA EN SUS TÉCNICAS, OTORGÁNDOLE UN SIGNIFICADO, RECONOCIMIENTO Y ESTATUS PROGRESIVOS:

BLANCO: INGENUIDAD Y PUREZA.

AMARILLO: DESCUBRIMIENTO.

NARANJA: ILUSIÓN Y AMOR.

VERDE: ESPERANZA Y FE.

MARRÓN: INICIACIÓN AL CONOCIMIENTO.

NEGRO: PROFESOR O MAESTRO



# REGLAS BÁSICAS DEL JUDO

PARA PARTICIPAR EN ENTRENAMIENTOS DEBERÁS CONTAR CON UN JUDOGI BLANCO HOMOLOGADO. EN EL CASO DE LAS COMPETICIONES SE DEBERÁ LLEVAR UN JUDOGI BLANCO Y OTRO AZUL.

SALUDAR SIEMPRE AL CONTRINCANTE. EL SALUDO EN JUDO IMPLICA RESPETO POR LA OTRA PERSONA, POR TI Y POR EL ARTE MARCIAL EN SÍ. HAY DOS SALUDOS EN JUDO:

- RITSU-REI, TAMBIÉN CONOCIDO COMO SALUDO DE PIE, SERÍA CONSIDERADO COMO INFORMAL.
- ZA-REI O SALUDO EN EL SUELO, ES EL FORMAL. REPRESENTA MÁS RESPETO QUE EL ANTERIOR, POR LO QUE SUELE UTILIZARSE EN OCASIONES ESPECIALES O AL INICIO DE UNA CLASE.

EN LAS COMPETICIONES LO MÁS COMÚN ES QUE LOS JUDOKAS OPTEN POR EL SALUDO DE PIE, TANTO CUANDO SE DIRIJAN A SU ADVERSARIO COMO A LOS ÁRBITROS O INCLUSO A LOS JUECES.

LA DURACIÓN DEL COMBATE VARÍA EN FUNCIÓN DE LA CATEGORÍA, PERO EN GENERAL SON 4 MINUTOS.

# REGLAS BÁSICAS DEL JUDO

EXISTEN DOS TIPOS DE FALTAS EN JUDO, LAS LEVES O “SHIDO” Y LAS GRAVES O “HANSOKU-MAKE”. SHIDO, SE DA CUANDO SE REALIZA UN GOLPE NO PERMITIDO O DURANTE UN PERIODO SUPERIOR A 25 SEGUNDOS NO SE REALIZA NINGÚN ATAQUE NI ACCIÓN PARA COMBATIR, POR UN AGARRE PROHIBIDO ETC. SI TIENES 2 “SHIDO” AL TERCERO ES UN “HANSOKU-MAKE”, TAMBIÉN SI TIENES UNA ACTITUD ANTIDEPORTIVA, REALIZAR CUALQUIER TÉCNICA EN LA QUE APOYES LA CABEZA EN EL TATAMI O SUJETAR AL CONTRARIO POR LAS PIERNAS PARA PROYECTAR.

EN EL JUDO DE COMPETICIÓN EXISTEN DOS TIPOS DE PUNTOS:

- **IPPON**, REALIZAR ESTE TIPO DE PUNTO TE CONVIERTE EN EL GANADOR DIRECTO DEL COMBATE. PARA OBTENERLO DEBES PROYECTAR AL CONTRARIO Y HACER QUE CAIGA SOBRE SU ESPALDA O INMOVILIZARLO DURANTE MÁS DE 20 SEGUNDOS PROVOCANDO QUE SE RINDA.
- **WAZA-ARI**, SE CORRESPONDERÍA CON MEDIO PUNTO Y PARA GANAR EL COMBATE NECESITAS GANAR DOS

# REGLAS BÁSICAS DEL JUDO

ADEMÁS, HAY OTROS COMPORTAMIENTOS QUE SE TIENEN EN CUENTA:

- SI REALIZANDO UNA ACCIÓN TE DETIENES POR ALGÚN MOTIVO, NO SERÁS PUNTUADO
- SE PUEDEN REALIZAR AGARRARES EN EL CUELLO O LA SOLAPA DEL JUDOGI.
- ROMPER AGARRES, INDEPENDIENTEMENTE DE QUE SEA CON UNA MANO O CON DOS, SIN TOMAR INMEDIATAMENTE UN AGARRE SERÁ CONSIDERADO SHIDO
- ES POSIBLE RECOLOCARSE EL TRAJE DE JUDO Y EL CABELO UNA VEZ POR JUDOKA POR COMPETENCIA. EN CASO DE REALIZARSE EN MÁS DE UNA OCASIÓN SERÁ CONSIDERADO COMO SHIDO.

SI HAY UN EMPATE SE RECURRE A LA CONOCIDA COMO “TÉCNICA DE ORO” PARA DETERMINAR QUIÉN SERÁ EL GANADOR FINAL, ES DECIR, EL PRIMERO EN REALIZAR UN PUNTO GANA.

EN LAS COMPETICIONES DE LOS JUDOKAS MÁS JÓVENES O DE NIVEL AMATEUR ALGUNAS DE LAS TÉCNICAS PUEDEN ESTAR PROHIBIDAS POR RAZONES DE SEGURIDAD.

# EL JUDO Y LA RESPONSABILIDAD SOCIAL

EL JUDO ES UN DEPORTE SOLIDARIO QUE PUEDE TRABAJAR PARA LA MEJORA DE COLECTIVIDADES Y TRANSMITIR VALORES QUE AYUDAN A LA INTEGRACIÓN Y EL DESARROLLO PERSONAL DE INDIVIDUOS Y GRUPOS DESFAVORECIDOS O EN SITUACIÓN DE EXCLUSIÓN/DEPENDENCIA.

COMO EN EL CASO DE LA PARTICIPACIÓN EN FESTIVALES BENÉFICO Y HOSPITALES INFANTILES, PROGRAMAS ESPECIALES DE ENSEÑANZA PARA NIÑOS AUTISTAS (CON GRANDES PROGRESOS OBTENIDOS) Y COOPERACIÓN INTERNACIONAL CON PAÍSES EN VÍAS DE DESARROLLO.

## REQUISITOS PARA LA ENSEÑANZA DEL JUDO

LOS PROFESORES DE JUDO DEBEN SER PERSONAS CUALIFICADAS Y FORMADAS EN TÉCNICAS ESPECÍFICAS QUE SE EMPLEAN EN EL APRENDIZAJE Y, A LA VEZ, SABER HACER USO DE LA PEDAGOGÍA Y LA PSICOLOGÍA EN EL DEPORTE.

POR ESO ES IMPRESCINDIBLE QUE EL PROFESOR QUE IMPARTA LAS CLASES ESTÉ TITULADO Y ADEMÁS RECONOCIDO POR LA REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE JUDO Y POR EL CONSEJO SUPERIOR DE DEPORTES.

# NORMAS Y RECOMENDACIONES DE LA ACTIVIDAD EXTRAESCOLAR EN EL CEIP LA RIOJA

- LA ACTIVIDAD SE REALIZARÁ **LOS LUNES Y LOS MIÉRCOLES DE 16 A 17 HORAS EN EL GIMNASIO DEL COLEGIO.**
- EL **PRECIO** MENSUAL SERÁ DE **24€** PARA LOS **SOCIOS** DE LA AMPA Y DE **29€** PARA LOS **NO SOCIOS**.
- LOS DÍAS DE PAGO SERÁN ENTRE EL 1 Y EL 5 DE CADA MES. SE ABONARÁ EN EFECTIVO AL PROFESOR QUE ENTREGARÁ EL CORRESPONDIENTE RECIBO.
- TODOS LOS MESES LA ACTIVIDAD TENDRÁ EL MISMO PRECIO YA QUE ESTE SE CALCULA DIVIDIENDO EL TOTAL DEL PRECIO DE LA ACTIVIDAD ENTRE LOS MESES DE OCTUBRE A MAYO.
- ES **OBLIGATORIO** EL USO DEL **JUDOGUI** PARA TODOS LOS ALUMNOS. SE PUEDE COMPRAR FUERA DEL COLEGIO O SE PUEDE ENCARGAR AL PROFESOR DIRECTAMENTE.
- DURANTE EL CURSO SE REALIZARÁN **DOS JORNADAS DE PUERTAS ABIERTAS**, UNA ANTES DE NAVIDAD Y LA OTRA ANTES DE ACABAR EL CURSO.
- BAJA EN LA ACTIVIDAD: SE COMUNICARÁN AL PROFESOR DIRECTAMENTE Y SIEMPRE ANTES DEL DÍA 20 DEL MES ANTERIOR, SI NO SE COMUNICA DE ESTA FORMA SE PAGARÁ EL MES, AUNQUE NO SE ASISTA A LA ACTIVIDAD.

# NORMAS Y RECOMENDACIONES DE LA ACTIVIDAD EXTRAESCOLAR EN EL CEIP LA RIOJA

- ALTAS EN LA ACTIVIDAD: LAS FAMILIAS SE PONDRÁN EN CONTACTO CON LA PERSONA RESPONSABLE DE LA EMPRESA PARA ALTAS DESPUÉS DEL MES DE OCTUBRE.
- TANTO LAS ALTAS COMO LAS BAJAS SE HARÁN DE ACUERDO A LO ACORDADO POR LA AMPA DEL COLEGIO.
- **DÍAS DE PRUEBA**: **NO HABRÁ DÍAS DE PRUEBA EN LA ACTIVIDAD** SALVO EN CASOS EXCEPCIONALES Y NUNCA DURANTE EL MES DE INICIO DE LA ACTIVIDAD. SI EL PROFESOR LO CONSIDERA ASÍ HABRÁ 1 O 2 DÍAS DE PRUEBA QUE SERÁN SIEMPRE ANTES DE EMPEZAR UN NUEVO MES.
- **FEDERACIÓN DE LOS ALUMNOS**: NO ES OBLIGATORIA PERO **SÍ RECOMENDABLE**. LA LICENCIA LES PERMITE PARTICIPAR EN TODAS LAS ACTIVIDADES Y TORNEOS QUE ORGANICE LA FMJYDA FUERA DEL COLEGIO, LA COBERTURA EN CASO DE ACCIDENTE POR LA FEDERACIÓN Y EL RECONOCIMIENTO DE LOS KYUS ENTRE OTRAS COSAS. (LEER LAS DOS HOJAS DE INFORMACIÓN ESPECÍFICA).
- EL PRECIO DE LA LICENCIA SERÁ EL QUE DETERMINE LA FMJYDA PARA EL CURSO 2025-2026 Y SE INFORMARÁ AL INICIO DE ESTE. EL PAGO SE HARÁ DESDE EL INICIO DEL CURSO **HASTA EL 5 DE NOVIEMBRE DE 2025**.