

Recuperació setembre Judo 1r ESO

2015-2016

- 1) Per poder recuperar el curs 2015-2016 els alumnes hauran de portar els següents exercicis degudament fets:***
- 2) I hauran de treure més d'un 5 de la nota de la prova pràctica que realitzaran a la recuperació de setembre.***

Exercicis:

- 1) Defineix què volen dir els següents conceptes:
 - Rei:
 - Hajime:
 - Mate:
 - Tori:
 - Uke:
 - Ukemis:
 - Randori:
- 2) Explica l'origen del judo, i el significat de la paraula (ju do)
- 3) Explica en què consisteix aquest esport i les diferents maneres que hi ha per poder guanyar un combat.
- 4) Explica detalladament com s'executen els següents gestos tècnics, ajuda't d'un dibuix si ho consideres necessari (els dibuixos ajuden a entendre les explicacions):
 - 4.1). Caigudes (Ukemis):
 - a) Ushiro Ukemi
 - b) Yoko Ukemi
 - c) Mae Mawari Ukemi

4.2) Formes de bolcar:

- a) 1^a forma de bolcar a Uke a 4 potes:
- b) 1^a forma de bolcar a Uke estirat:
- c) 1^a forma de bolcar a Uke entre les cames:
- d) 2^a forma de bolcar a Uke a 4 potes:
- e) 2^a forma de bolcar a Uke estirat:

4.3) Immobilitzacions:

- a) Kuzure kesa gatame + sortida:
- b) Kami shiho gatame + sortida:
- c) Yoko shiho gatame:
- d) Tate shiho gatame + sortida:

4.4) Tècniques de peu:

- a) O soto gari
- b) De ashi barai
- c) O goshi
- d) Tai otoshi
- e) O uchi gari

5) Planifica una sessió de judo d'1 hora en la que facis un bon escalfament, una part principal (on treballis diferents gestos tècnics + randoris) i una part final on realitzis estiraments. Has d'especificar la durada de cada exercici i explicar com es fa.