

MES	Objetivo General	Objetivo Técnico de Judo	Objetivo Actitudinal	Objetivo Preparación Física	Observaciones
Marzo - Abril	DESARROLLAR HABILIDADES PSICOLOGICAS, SOCIALES Y FISICAS A TRAVES LA PREPARACIÓN FÍSICA Y EL JUDO	Tashi Waza (Judo en posición de Pie): Aplicar derribo con Ogoshi y Koshi guruma Ne waza judo en posición de suelo): Yoko-shiho-gatame. - Conocer Ukemi: Comprender zempo-ukemi y zempo-kaiten ukemi adelante por ambos lados. - Randori: Comprender desde los juegos de lucha, el sentido del Randori como forma de estudio.	Conocer valores del Judo como el respeto y el beneficio mutuo. Entender la importancia de la Actividad Física	Conocer y ejecutar los siguientes ejercicios en método HIIT de 30x10 en una percepción de esfuerzo de 6 a 7: - Giros en 180° - Flexiones y extensiones de codos y rodillas. - Ejercicios gimnásticos: moviminetos de acercamiento y preparación para las volteretas adelante y atrás.	Evitar juegos con ganadores y perdedores.
Mayo - Junio	DESARROLLAR HABILIDADES PSICOLOGICAS, SOCIALES Y FISICAS A TRAVES LA PREPARACIÓN FÍSICA Y EL JUDO	Tashi Waza: Aplicar Osoto-gari y o-uchi-gari en desplazamiento (4 direcciones) Newaza: - Aplicar variantes de yoko-shiho-gatame y kuzure-kesa-gatame. - Conocer escapes de retenciones. Ukemi: Comprender Ushiro-ukemi y perfeccionar zempo-kaiten-ukemi	"Conocer valores del Judo como el Coraje, autocontrol y la Honestidad.	Conocer y ejecutar los siguientes ejercicios en método HIIT de 40x10 en una percepción de esfuerzo de 6 : - Giros en 180° - Flexiones y extensiones de codos y rodillas con sentadillas y estocadas (tren inferior) Flexo extensiones de codo con planchas dinámicas. - Ejercicios gimnásticos: las volteretas adelante y atrás.	Incorporar O-goshi a las prescripciones y combinar con osoto-gari.
Julio - Agosto	DESARROLLAR HABILIDADES PSICOLOGICAS, SOCIALES Y FISICAS A TRAVES LA PREPARACIÓN FÍSICA Y EL JUDO	Tashi Waza: Aplicar sasae-tsuru-komi-ashi. - Aplicar Kami-shiho-gatame y kuzure-kesa-gatame. - Conocer escapes de retenciones Ukemi: Comprender Yoko-ukemi y perfeccionar ushiro-ukemi y zempo-kaiten-ukemi	Conocer valores del Judo como la amistad y el trabajo en equipo.	Conocer y ejecutar los siguientes ejercicios en método HIIT de 30x10 en una percepción de esfuerzo de 6 a 7: - Clean. - Giros en 180° 360° - Trabajo de CORE con planchas dinámicas. - Flexiones y extensiones de codos y rodillas. - Sprowl y Burpee. - Ejercicios gimnásticos: Voleteras, ruedas, Invertidas y roldán.	Incorporar O-goshi y osoto-gari a las prescripciones y combinar con sasae-tsuru-komi-ashi. Usar Barra y discos para el entrenamiento de la fuerza.
Septiembre - Octubre	DESARROLLAR HABILIDADES PSICOLOGICAS, SOCIALES Y FISICAS A TRAVES LA PREPARACIÓN FÍSICA Y EL JUDO	Tashi Waza: Aplicar Ippon-seoi-nage. Ne waza: Aplicar Tate-shiho-gatame y Kata-gatame. Ukemi: mae-ukemi + todas las caídas en movimiento.	Conocer valores del Judo la competencia como una forma de entrenamiento: ser una mejor versión de mi mismo.	Conocer y ejecutar los siguientes ejercicios en método HIIT de 20x10 en una percepción de esfuerzo de 7-8: : - Giros en 180° 360° - Trabajo de CORE. - Flexiones y extensiones de codos y rodillas. - Sprowl y Burpee. - Ejercicios gimnásticos: Voleteras, ruedas, Invertidas, roldán y Handvolt	Incorporar O-goshi, osoto-gari, sasae-tsuru-komi-ashi e hiza-guruma, a las prescripciones y combinar con ippon y koshi-guruma.
Noviembre - Diciembre	DESARROLLAR HABILIDADES PSICOLOGICAS, SOCIALES Y FISICAS A TRAVES LA PREPARACIÓN FÍSICA Y EL JUDO	Tashi Waza: Aplicar Morote-seoi.nage. Ne waza: Aplicar Inversiones desde guardia cerrada y media guardia. Ukemi: mae-ukemi + todas las caídas en movimiento.	La importancia del Club y el Beneficio Mutuo	Conocer y ejecutar los siguientes ejercicios en método de Fuerza Intermitente de 7x13 en una percepción de esfuerzo de 6 a 7: - Giros en 180° 360° - Trabajo de CORE. - Flexiones y extensiones de codos y rodillas. - Sprowl y Burpee. - Ejercicios gimnásticos: Voleteras, ruedas, Invertidas, roldán y Handvolt	Incorporar O-goshi, osoto-gari, sasae-tsuru-komi-ashi e hiza-guruma, a las prescripciones y combinar con ippon y koshi-guruma..