



## **CIRCULAR Nº 85 DE FECHA 23 DE SEPTIEMBRE DE 2020**

### **ASUNTO: CURSO ONLINE “CONTACTLESS JUDO” VÁLIDO AULA FORMACIÓN PERMANENTE**

La Federación Madrileña de Judo en colaboración con la empresa Judo Formación, ofertan estos cursos para Monitores, Entrenadores y Maestros de Judo colegiados para la temporada 20/21 que empieza el día 1 de octubre, estos cursos serán válidos como cursos no específicos de grado dentro del Aula de Formación Permanente. En una situación como la actual, creemos que la formación en modalidad online puede ser un gran apoyo para dar respuesta a la realidad por la que estamos atravesando a causa del problema de salud pública con el que estamos conviviendo.

Por ello, JUDO FORMACIÓN ha creado estos cursos de Judo sin contacto para la Enseñanza Online y presencial, la idea es como indican en su Web, dotar de herramientas y recursos de enseñanza a distancia, para convertir problemas en oportunidades.

Estos cursos constarán de 5 jornadas en sesiones de 2 horas y se realizarán a través de la herramienta de videoconferencias Zoom, una vez realizada la inscripción el interesado recibirá un correo de Judo Formación con la convocatoria a la misma.

**PARTICIPANTES:** Profesores con licencia en vigor y colegiados para la temporada 20/21 (desde el día 1 de octubre de 2020).

**CUOTA E INSCRIPCIÓN:** El total de los 5 cursos son 130 €, para los Profesores colegiados de la FMJ se le aplica el 30% de descuento siendo el **importe a pagar de 91 €**. La inscripción se deberá enviar junto con el justificante de pago antes de las 12:00 horas del jueves 1 de octubre, al correo electrónico: [escuela@fmjudo.net](mailto:escuela@fmjudo.net) con copia a [judo@judoformacion.com](mailto:judo@judoformacion.com)

Habrà una primera sesión este sábado día 26 de septiembre llamada sesión “0” a modo de Presentación y explicación, la misma será una sesión abierta y gratuita, siendo tan solo necesario enviar un correo a [judo@judoformacion.com](mailto:judo@judoformacion.com)

### **FECHAS Y HORARIOS:**

*Tienes una invitación para el siguiente evento.*

#### **Presentación Contactless Judo**

Cuándo sáb 26 de sept de 2020 10:00 – 12:00 Hora de Europa central - Madrid

Dónde <https://us02web.zoom.us/j/84786597765> (mapa)





## **CURSO ONLINE. Contactless Judo - Judo sin Contacto**

### **Sesión 0. sábado 26 septiembre de 10 a 11: Presentación**

Presentación, metodología del curso, cómo sacar el mejor rendimiento, requisitos necesarios

**Sesión abierta y gratuita.** Inscripción necesaria: envíanos un correo a [judo@judoformacion.com](mailto:judo@judoformacion.com)

### **Sesión 1. sábado 3 octubre de 10 a 12h: Activación. Estimulación sensorial**

**Trabajo individual y con materiales de todos los fundamentos de Judo. Desplazamientos, agarre, equilibrio, caídas**

Ideas, método y experiencias en la puesta en marcha de la clase online. Afronta el momento más crítico sin miedo, cargado de opciones.

- Activación cardíaca y muscular
- Movilidad y estabilidad

### **Sesión 2. sábado 10 octubre de 10 a 12h: Tandoku Renshu**

**La mejor forma de aprender. Progresiones y transferencias.**

**Más de 50 ejercicios diferentes para Trabajar Judo Pie de forma individual.**

Un método completo y detallado de enseñanza a distancia de judo individual. Ejercicios diseñados y probados para garantizar una didáctica variada y motivadora.

- Cómo crear o desarrollar un ejercicio
- Patrones de movimiento

### **Sesión 3. sábado 17 octubre de 10 a 12h: Herramientas digitales para el club**

**Todo lo que no es judo, pero igual de importante: tu marca, tu web, redes sociales, comunicación.**

Un tour por las herramientas imprescindibles (low-cost) para afrontar el mundo online con fuerza y decisión

- Todo a la nube. Concepto *cloud*
- Herramientas online de diseño, comunicación, email, análisis
- Cobros online con tarjeta. Cómo montar tu plataforma de pagos
- Marca, imagen posicionamiento

### **Sesión 4. sábado 24 octubre de 10 a 12h: Movilidad en Judo Suelo**

**Como llegar de los ejercicios más sencillos a los movimientos más complejos de judo.**

Aplicando la Gimnasia Natural al Judo. Movilidad:

- Psicomotricidad (agilidad, habilidad, coordinación y destreza)
- Velocidad
- Flexibilidad/elasticidad

### **Sesión 5. sábado 31 octubre de 10 a 12h: Retos y juegos individuales**

**No, no es necesario jugar en grupo para divertirse y competir**

Motivar, motivar y motivar: la clave para mantener la atención del alumno y las ganas de entrenar.

- Cómo crear, cómo inventar un juego

**Cómo:** 5 sesiones de 2 horas (10 horas en total). En directo, por **Zoom**

**Entregables. Al finalizar el curso se hará entrega de:**

- Diploma / Certificado de asistencia al curso en PDF
- Presentaciones utilizadas en el curso (Google Slides)
- Otros recursos y materiales (enlaces, imágenes, artículos, tutoriales)

**Más información:** <http://www.judoformacion.com/es/formacion.html>



FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.  
ENTIDAD DEPORTIVA DE UTILIDAD PÚBLICA  
C.I.F. G79126306  
[www.fmjudo.net](http://www.fmjudo.net)

P.D.M. de Villaviciosa de Odón  
C/León, 59  
28670 - Villaviciosa de Odón (MADRID)  
Fax: 91 616 69 59

## HOJA DE INSCRIPCIÓN

D. \_\_\_\_\_

Entrenador titulado y colegiado por la Federación Madrileña de Judo y con domicilio en la

C/ \_\_\_\_\_ C.P. \_\_\_\_\_

Población \_\_\_\_\_ Provincia \_\_\_\_\_

NIF \_\_\_\_\_ Fecha de nacimiento \_\_\_\_\_

Tno.: \_\_\_\_\_ e.mail: \_\_\_\_\_

Licencia federativa: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Grado de Judo: \_\_\_\_\_ dan y Titulación Docente de Judo: \_\_\_\_\_

del Club Homologado \_\_\_\_\_, a participar en el curso **Contactless  
Judo - Judo sin Contacto**

Para ello lo remito al correo electrónico: [escuela@fmjudo.net](mailto:escuela@fmjudo.net)

En \_\_\_\_\_, a \_\_\_\_\_, de \_\_\_\_\_ 2020

" En cumplimiento de lo previsto en la Ley Orgánica 15/1999 de 13 de diciembre de Protección de Datos de Carácter Personal, le comunicamos que los datos que nos ha facilitado, constan en un fichero de titularidad de Federación Madrileña de Judo y Deportes Asociados a los efectos de mantener el contacto con Ud. Si quiere saber qué información disponemos de Ud, modificarla o en su caso, cancelarla, puede hacerlo en la siguiente dirección Calle León, 59 - 28670 Villaviciosa de Odón."



PATROCINADOR OFICIAL DE LA FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.

- 3 -

NORIS JUDO SPAIN S.L.U.  
C/ Ciudad de Frías, nº 16 - NAVE 2  
Esquina C/ Bascutuelos  
28021-MADRID  
TEL/FAX - 91.318 22 05