

## PROTOCOLO SANITARIO PARA LA PRACTICA DE LA ACTIVIDAD FEDERACIÓN VALENCIANA DE JUDO EN LA TEMPORADA 2020-21

Documento diseñado por Federación Judo de Valencia siguiendo las bases del: PROTOCOLO DE PROTECCIÓN Y PREVENCIÓN FRENTE A LA TRANSMISIÓN Y CONTAGIO DEL SARS-CoV-2 PARA CENTROS EDUCATIVOS QUE IMPARTAN ENSEÑANZAS NO UNIVERSITARIAS EN LA TEMPORADA 2020-21.

El documento que regulará el funcionamiento del sistema educativo en la Comunitat Valenciana en etapas no universitarias, confeccionado por:



GENERALITAT  
VALENCIANA

Conselleria de sanitat  
Universal i Salut Pública



GENERALITAT  
VALENCIANA

Conselleria d'Educació,  
Investigació, Cultura i Esport

**Propósito del documento:** explicar las medidas que se deberán llevar a cabo en para la práctica de la actividad de judo en la temporada 2020-21.

**Objetivo:** crear entornos saludables y seguros para poder lograr los objetivos educativos de la actividad de judo en convivencia con la situación sanitaria.

“Medidas de actuación frente a la Covid-19 para el curso 2020-21 en centros educativos que imparten enseñanzas no universitarias y sus servicios complementarios”, firmado el 29 de julio de 2020 por la Consellera de Sanitat Universal i Salut Pública, Ana Barceló, y el Conseller d'Educació, Cultura i Esport, Vicent Marzà.

[http://www.ceice.gva.es/documents/161634256/172109626/Protocol\\_CAS.pdf/e6add099-06a5-4e0f-be89-d5b403aeabae](http://www.ceice.gva.es/documents/161634256/172109626/Protocol_CAS.pdf/e6add099-06a5-4e0f-be89-d5b403aeabae)

## LA CAPACIDAD ADAPTATIVA DEL JUDO EN UN ENTORNO CAMBIANTE

El judo es una de las actividades físicas más **recomendadas** para los niños/as y adolescentes. Así lo han venido recogiendo infinidad de organismos internacionales relacionados con la salud y la infancia desde hace muchos años.

El judo es además uno de los deportes más practicados del mundo y tiene una gran presencia en el ámbito escolar europeo y mundial.

La práctica del judo desde edades tempranas colabora notablemente en el desarrollo psicomotor y en la adquisición de habilidades sociales fundamentales para la vida en sociedad. El judo nos permite conocernos y conocer a los demás, estableciendo vínculos afectivos que colaboran en la formación de ciudadanos responsables. El judo es socialización en el deporte y a través del deporte. El judo proporciona un entorno de aprendizaje en valores. Pero, además, y no menos importante, el judo es ¡muy divertido!

Desde sus comienzos, en el Japón de finales del siglo XIX, el judo se concibió como una actividad educativa y ha mostrado una gran capacidad de adaptación a lo largo de los años. Hoy en día, el judo es un deporte mixto, cuya práctica se ha adaptado a todas las edades, a todos los tamaños, a todas las capacidades físicas y psicológicas, a diversos entornos económicos y sociales.

Podemos decir que dentro del judo hay muchos tipos de judo: judo infantil, judo de competición, judo para la integración social, judo para deficientes visuales, judo olímpico, judo paralímpico, judo recreativo, judo defensa personal... ¡Incluso hay experiencias de judo verbal y de coaching empresarial a través del judo!

La nueva situación desatada con la crisis de la Covid-19 ha supuesto un nuevo reto de adaptación, en este caso, a las nuevas circunstancias sanitarias.

Desde el primer día de confinamiento nos pusimos manos a la obra para hacer un judo online (vídeos de ejercicios, fundamentos y explicaciones para casa, juegos guiados por plataformas de videoconferencia, sesiones de entrenamiento físico...). La experiencia fue positiva y nos mostró que podemos hacer muchas cosas interesantes en ese formato. Estamos preparados para el judo en casa, aunque, lógicamente, lo que nos encanta es la presencialidad y el contacto.

La vuelta a los colegios va a estar profundamente marcada por la situación sanitaria, pero sabemos que es absolutamente necesaria para la correcta socialización de los escolares y para el propio funcionamiento social.

Tal y como señala el citado protocolo de GVA que inspira al presente documento: “La educación a distancia no sustituye el aprendizaje presencial y la socialización y desarrollo que permite el entorno escolar y la interacción con los y las docentes y entre alumnos/as (...) Se hace necesario, por tanto, retomar la actividad presencial, pero adoptando una serie de medidas de protección y prevención frente a la Covid-19 que garanticen que la actividad se realiza de manera segura”.

Hace falta recalcar, además, la necesidad de continuar la formación motriz y física de los alumnos para conseguir un desarrollo completo. Y en esa línea, pensamos que es necesario volver al judo, volver a los tatamis, con los amigos/as, para divertirnos y aprender en un entorno seguro y saludable.

Las líneas que siguen resumen nuestro protocolo de vuelta al judo en los colegios y salas de judo.

## PRINCIPIOS RECTORES DE LA VUELTA A LA PRACTICA DE JUDO EN COLEGIOS Y GIMNASIOS

Cumplir objetivos educativos

Entorno escolar seguro

Planificación profunda y rigurosa para el comienzo de la temporada 2020-21

Ajuste diario a la evolución de la pandemia. Una respuesta para cada situación.

Confinamiento.

Clases en línea.

Fase 0-Fase 3.

Sin traje de judo ni contacto.

Nueva normalidad.

Evolución de uso de traje, distancia, mascarilla y posible contacto.

Normalidad.

Supresión de la distancia; contacto con cambio frecuente de parejas.

Las medidas de seguridad se llevarán a cabo con normalidad y sin estigmatizar a nadie. Se mantendrá un enfoque colaborativo de aprendizaje frente a la situación que vivimos.

Información y formación del profesorado y alumnado.

Limitación y control del contacto interpersonal.

Ocupación de un área de 2,25m<sup>2</sup> por persona y un aforo del 75% del local

Control del tiempo y número de contactos.

Ubicaciones fijas dentro de la clase.

Limpieza y ventilación. Sala provista de gel, productos desinfectantes, trapos, mopa, ventilación, termómetro y jabón en el baño.

Gestión de casos: protocolo claro por detección y seguimiento de posibles apariciones de positivos.

Prevención personal: Higiene de manos y toser en el codo.

Coordinación con el protocolo del centro escolar o del gimnasio.

Subvención económica de 150€ para la práctica del judo para alumnos/as federados cuyas familias cumplan alguno de los requisitos del programa "Actívate Familias".\*

\*Consulta las bases del programa "Actívate familias" <http://www.fvaljudo.es/programa-activate-clubes-y-activate-familias/>

## RUTINA ADAPTADA EN LA CLASE DE JUDO

Metodología adaptada a la situación, siempre en consonancia con la evolución de la pandemia.

Evolución desde distancia interpersonal de 1,5 metros a cambios de pareja dentro de una misma clase de judo, pasando por fases intermedias de contactos estables con mascarilla (siempre misma pareja), contacto estable sin mascarilla (siempre misma pareja), grupos estables de contacto de 4 personas, etc.

Minimización de contactos. Desde judo sin contacto a contactos más prolongados en tiempo, pasando por contactos muy breves con mascarilla, etc.

Evolución desde métodos de aprendizaje individuales propios del judo (Tandoku-Renshu, fundamentos, juegos de agilidad, coordinación, habilidades específicas de judo, flexibilidad, atención y control motor...) a aprendizaje e interacción dual y de grupo, pasando por el uso de materiales adaptados a la actividad como bandas elásticas, muñecos, cinturones, colchones, etc.

Respetar, siempre que sea posible, el contacto y el juego dentro de los grupos de convivencia estable (GCE).  
Dar clase al aire libre siempre que se pueda.

Establecer líneas para marcar el acceso ubicación y circulación por el aula.

Mostrar carteles en clase y en el baño con los protocolos a seguir.

Desinfectar y ventilar la sala antes de cada sesión. Mantener puertas y ventanas abiertas durante la sesión.

Evitar la coincidencia de grupos en el cambio de sesiones.

Toma de temperatura por infrarrojos.

Registro diario de asistencia.

Confeción y mantenimiento de grupos estables de práctica.

Mantener 1,5 metros de distancia fuera de la zona de practica de judo o utilizar mascarilla o la ocupación de 2,25metros<sup>2</sup> en la zona de práctica deportiva.

El profesor/a llevará mascarilla y mantendrá la distancia social.

Durante las sesiones el acceso al tatami estará vetado para aquellas personas externas al grupo.

Está absolutamente prohibido compartir botellas de agua ni cualquier otro material no autorizado por el profesor/a.

En caso de que se detecte algún alumno con sintomatología coincidente con la enfermedad, avisar al colegio para iniciar el protocolo de seguridad establecido.

La adaptación metodológica permitirá el aprendizaje de los contenidos programados para cada edad y el consiguiente paso de grado-cinto.