



## Judo

Es un deporte de contacto, sí, pero también es un ejercicio muy educativo para el desarrollo físico y psíquico de los niños con un trasfondo ético y filosófico muy positivo. Calificado por la Unesco como uno de los mejores deportes que pueden practicar los niños y las niñas, esta disciplina olímpica supera la noción de combate cuerpo a cuerpo para dirigirse hacia el conocimiento de uno mismo.

Para los niños es una de las actividades más divertidas que pueden practicar y para los padres uno de los deportes más saludables a los que llevar a sus hijos.

### Objetivos

- Adquirir y mejorar las habilidades motrices básicas
- Adquirir las habilidades básicas para el desarrollo de la actividad
- Trabajaremos las relaciones interpersonales mediante juegos
- Trabajaremos el autocontrol mediante ejercicios básicos de judo
- Introducción a los aspectos técnicos de la actividad, mediante juegos y ejercicios.

### Metodología

Buscaremos un descubrimiento guiado para la adquisición de las diferentes habilidades. La resolución de problemas ayudará a nuestros alumnos a adquirir elementos básicos de la actividad, de una forma más dinámica. Todos los objetivos que se plantean en la actividad, se desarrollarán mediante juegos.

Nuestros pequeños judocas aprenderán todo lo que este deporte les ofrece como actividad física, siempre desde la cultura que el Judo promueve, basada en el respeto y el autocontrol.

#### Días

#### Horario

#### Material necesario

Debido a la necesidad de adaptarnos al espacio y los protocolos frente al COVID cada día de la semana se dará opción a dos clases.

- Lunes: 5A/4D
- Miércoles: 5D/4B
- Viernes: 5B
- Martes: 5E/4C
- Jueves: 5C/4A

de 16 a 17 h

Kimono, judogi o chándal. Cuando sea necesaria la adquisición del kimono el profesor avisará.