

# Escuela deportiva de judo

## Actividad dirigida a:

- Alumnos de Infantil y Primaria
- Horario de clase, **Martes y Jueves de 16:30 a 17:30**
- Las clases se realizan en el Polideportivo del colegio.
- La cuota mensual es de 25 euros

## Detalles de la actividad:

### ➤ ¿Qué es el Judo?

El Judo es un deporte olímpico, que se práctica por parejas, que consiste en llevar o suelo al contrario con 'habilidad y destreza' y en el suelo inmovilizar al oponente.

Es un deporte muy educativo ya que ayuda tanto al desarrollo físico con psicológico del niño.

A diferencia de otros deportes de combate el judo, no desarrolla agresividad sino que canaliza la combatividad.

### ➤ ¿Qué beneficios tiene?

Desarrollo excelente de la coordinación, equilibrio y flexibilidad.

Desarrolla todos los grupos musculares y fortalece las articulaciones.

El alumno aprende a expresarse de su cuerpo y satisfacer la necesidad motriz instintiva.

Se reduce la ansiedad y estimula la creatividad.

El alumno aprende a adaptarse a las normas, mejora lo tolerancia y la frustración y consecuentemente su autoestima.

### ➤ **Aprendizaje**

Respecto a los compañeros, el alumno aprende a respetarlos, a confiar en ellos, a adaptarse, a cooperar, ceder y resistir.

También aprende a responsabilizarse de sus acciones y a ponerse en el lugar de sus compañeros.

### ➤ **¿Quién puede practicarlo?**

Se puede practicar a cualquier edad siempre y tengamos claro que es una disciplina deportiva.

#### ▪ **Las licencias Federativas ¿para qué sirven?**

- ✓ Reconocer el grado (cinturón).
- ✓ El no estar federado supone que el cinturón o el aprendizaje no está reconocido.
- ✓ Y en este caso es para siempre, independientemente de que el deportista esté una o varias temporadas alejado del Judo, el cinturón que ha conseguido tendría validez siempre en cualquier punto del territorio español.
- ✓ Poder participar en todas las actividades organizadas por la Federación Madrileña de Judo.
- ✓ Entrenamientos, festivales, competiciones.....
- ✓ Tener un seguro médico deportivo específico, que por otra parte es obligatorio.

**Y LO MÁS IMPORTANTE**, le garantiza que su hijo esté con un profesor titulado y reconocido por esta Federación, y que la enseñanza que recibe está homologada y reconocida desde el primer instante.