

Programa Didáctico

- ❑ **Desde los 4 años:** El Judo Infantil está basado en la necesidad de movimiento del niño y la actividad física lúdica. Con estas bases, podemos establecer como objetivos generales que el niño logre:
 - ♦ Descubrir, aceptar y utilizar su propio cuerpo.
 - ♦ Actuar con **autonomía**.
 - ♦ Adquirir **confianza** en sí mismo.
 - ♦ Disfrutar y **expresarse** a través del movimiento.
 - ♦ Incorporar nuevos **esquemas motrices** (desplazamientos, caídas).
 - ♦ **Disciplina**. Conocer y respetar las reglas básicas de un deporte de combate.
 - ♦ Aplicar técnicas sencillas de Judo adaptadas a su edad. Conocerlas por descubrimiento en la práctica en lugar de por imitación.

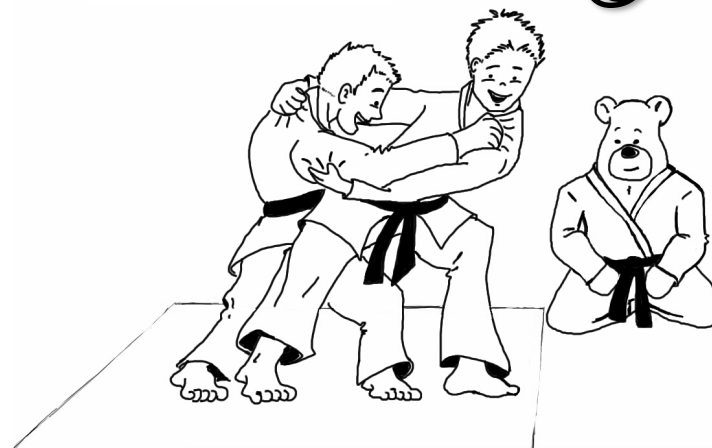
- ❑ **A partir de los 9 años:** Llegado el momento en el entrenamiento con niños y jóvenes, se introducen actividades de diversión que persiguen el desarrollo del **pensamiento táctico** de esas etapas, y algunas capacidades importantes para los judokas, como la **velocidad, fuerza, la agilidad...**, por eso se incluyen en las clases de Judo el **trabajo en circuito** (físico, técnico, táctico) y **juegos de competición** adaptados a esas edades. Buscando que el niño vaya desarrollando sus propias estrategias para resolver las diferentes situaciones que se le plantean.

- ❑ **DEFENSA PERSONAL:** En estas clases también se impartirán conocimientos de defensa personal. Estos ayudan a desarrollar una **autoconfianza** y una **seguridad en sí mismos** otorgando al alumno un aumento del **autocontrol**, tan necesario en la toma de decisiones a las que se enfrentarán durante toda su vida.



COLEGIO
NUESTRA SEÑORA
SANTA MARÍA

Judo



¿ QUE ES EL JUDO ?

Es un deporte y una disciplina tanto colectiva como individual. Va acompañado de un estilo de vida basado en el equilibrio físico y mental, así como por el principio del respeto hacia los demás y hacia sí mismo.

Es uno de los deportes más formativos que existen dado que combina la disciplina y la educación en valores. Es el único arte marcial con categoría **Olimpica permanente**, pues se incluye en todas las ediciones olímpicas. Por su alto interés formativo, es uno de los deportes más practicados en el mundo. Aconsejado por la **UNESCO** y elegido como **deporte escolar** y universitario por el Ministerio de Educación en España.

Las competiciones que se realizan a nivel oficial federativo, completan la formación del alumno al tener que exponer por sí mismos, sus conocimientos y destrezas.