**CLASES EXTRAESCOLARES DE JUDO PARA EL**

**CEIP VALDEPALITOS**

*¿Alguna vez has observado a qué juegan los niñ@s pequeños cuando disponen de una superficie mullida? Ya sea sobre el césped o sobre un colchón, los pequeños se abrazan instintivamente y tratan de derribar a su “rival”. Este****es uno de los juegos más antiguos de la humanidad****y constituye la base del JUDO. Aunque el Judo no sólo se ocupa del entrenamiento físico. Aprender respeto, compañerismo y disciplina resulta imprescindible para convertirse en un buen judoca.*

* **DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD**

**El judo favorece el desarrollo de la fuerza, coordinación, velocidad, flexibilidad y equilibrio**. Como no conoce de antemano los movimientos y reacciones de su compañero, el niño también ve estimuladas su inteligencia y la capacidad de toma de decisiones. Por todo esto ha sido declarado por la **U.N.E.S.C.O** como la mejor actividad deportiva inicial para **niñ@s y jóvenes**. Y lo más importante… ¡ES MUY DIVERTIDO! Y además, es un deporte que lo puede practicar cualquier persona sin límite por edad o condición física o psíquica y es tanto para chicos como chicas, sin discriminación por condición de sexo.

**ES UN DEPORTE QUE SE ADAPTA A LA PERSONA Y NO LA PERSONA AL DEPORTE.**

**OBJETIVOS DEL PROGRAMA DE JUDO**

* *Conocer el deporte Judo*
* *Disfrutar y expresarse a través del movimiento*
* *Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo*
* *Educar en la convivencia y el ocio*
* *Mejora de la disciplina, el orden y el respeto*
* *Conocer y aprender las técnicas básicas*
* *Aprender los conceptos de tirar, empujar, arriba, abajo, dentro, fuera,…*
* *Utilizar el judo como recurso educativo*
* *Desarrollar las capacidades psicomotoras (equilibrio, fuerza, coordinación, flexibilidad,…)*
* *Adquirir confianza en sí mismo*

**LOGÍSTICA DE LAS CLASE DE JUDO.**

**-HORARIO**: Martes y Jueves de 16,00 a 17, 00 horas

-**EDAD:** Para niños y niñas desde los 4 años

-El Profesor es titulado y Homologado por la REAL FEDERACION ESPAÑOLA DE JUDO Y D.A

TODOS LOS ALUMNOS PODRAN ESTAR FEDERADOS Y CON SEGURO DEPORTIVOA TRAVES DEL **CLUB DEPORTIVO ALJUVAL** DE JUDO.

**UNIFORMIDAD**: Los alumnos de Judo deberán tener Kimono de tejido, grano de arroz y con una densidad mínima de 300 gramos, además un cinturón de color Blanco (para los principiantes). El profesor les puede informar al respecto de calidades y precios..

**CONTACTO:**

Antonio Corral González (Colegiado nº 499

Correo electrónico: [antonioaljuval@hotmail.com](mailto:antonioaljuval@hotmail.com)

