

## Actividad impartida por Escuela deportiva de judo

### ❖ Colegio Leopoldo Calvo-Sotelo

#### ● **Actividad dirigida a:**

1. Alumnos de 2º, 3º de Infantil y Primaria
2. Precio: 38€ al mes las dos horas a la semana
3. Los Socios de la AMPA tienen un descuento de 10€ sobre el precio mensual será: 28€
4. Pago de Licencia de la Federación de Judo cuota

#### ● **Material:**

1. Judogi (traje de Judo)

### **Detalles de la actividad:**

#### **¿Qué es el Judo?**

El Judo es un deporte olímpico, que se práctica por parejas, que consiste en llevar o tirar al 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 la 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 temporada alejado el 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.

Anexamos enlace a la circular referente a las normas en caso de accidente deportivo – ver documento-

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.

Actividad impartida por  
Escuela deportiva de judo

- **Horarios**

- **Dos horas a la semana**

- **Martes y jueves** de 16:00 a 17:00h o de 17:00 a 18:00h para los alumnos de 2º y 3º de Infantil y 1º de Primaria

Se formaran diferentes grupos dependiendo de las edades

- **Lunes y miércoles** de 16:00 a 17:00h o de 17:00 a 18:00h para el resto de cursos de primaria.

Se formaran diferentes grupos dependiendo de las edades

- **Formulario de inscripción**

Las inscripciones se realizarán a traves del formulario que se encuentra en la web del AMPA.