



# JUDO

¿QUÉ PUEDE APORTAR EL JUDO A TU HIJO?

# ¿Porqué JUDO?

- El CEM y las escuelas infantiles BEBIN apuestan por una educación integral en la que se incluye el deporte.
- Uno de estos es el JUDO, declarado por la UNESCO como el deporte más aconsejable desde la infancia hasta los catorce años, entre otras razones porque aporta a través del juego factores esenciales para el desarrollo del niño como individuo.
- Aunque en apariencia, el judo es un **deporte de lucha**, fundamentalmente, tal y como lo entendemos los profesionales que nos dedicamos a la enseñanza del judo, se trata de un **deporte educativo** con un amplio **componente socializador**, empezando por el respeto hacia el compañero, el autocontrol, la disciplina, el esfuerzo y la superación constante basada en el progreso y confianza en uno mismo.



# ¿Cómo complementa el JUDO la educación de tu hijo?

- En un entorno protegido y completamente controlado como el TATAMI, los niños encuentran un ambiente saludable y seguro dónde interactuar.
- Como no todos los niños son iguales, ni atraviesan las mismas etapas, el JUDO educa a partir de sus personalidades.
- Para niños con problemas de autocontrol, hiperactividad, etc. la práctica del judo les permite atemperar su carácter y canalizar esa energía en un ámbito definido, con reglas claras.
- A los niños tímidos ó introvertidos, el Judo les aporta confianza y seguridad en si mismos, afirmándoles en su personalidad e integrándolos a un ambiente de sana camaradería.
- Y los niños responsables y serios que practican Judo reafirman su respeto por los demás y por uno mismo, en un ambiente en el que están cómodos.



# ¿Cuándo empezar a practicar JUDO?

- Existe un tipo de JUDO para cada edad. Completamente integrado en las características individuales de cada niño y la etapa que atraviesa.
- En las primeras etapas, el JUDO de iniciación proporciona, a través del juego y el contacto con los compañeros, seguridad y confianza en uno mismo, control de las normas y conocimiento de sus posibilidades.
- En la etapa escolar el JUDO de escuela canaliza, con los juegos de resistencia, emociones y miedos. Enfatiza la superación de retos en base al respeto mutuo, el continuo aprendizaje y crea conductas adecuadas.
- En la etapa avanzada, el JUDO de perfeccionamiento encuentra en la competición el desarrollo de estrategias, la elección de las prioridades más óptimas y una mejor planificación de resultados. Plantea la derrota como el punto del que se mejora y muestra el respeto por el contrario como algo fundamental para crecer y superarse.
- En la última fase, el JUDO de enseñanza ofrece, a través de La Maestría del Cinturón Negro, poner todo lo aprendido al servicio de los nuevos niños que ingresan en la escuela, transmitiendo tanto conocimientos como ejemplo y, enseñando y aprendiendo gracias a los alumnos.



# ¿Dónde practicamos JUDO?



- El **DOJO** es el lugar donde se practica el JUDO. Este lugar se condiciona especialmente: el suelo está cubierto con material acolchado llamado tatamis.

Los tatamis sirven para absorber el impacto de las caídas. Todo se estudia para evitar los golpes. Es una zona compuesta por planchas de goma espuma y cubiertas por una lona, con unas características que ofrecen una buena elasticidad para las caídas, así como una determinada tonicidad para los desplazamientos rápidos que se practican.

Dentro del Dojo debemos respetar las normas rituales que nos impone nuestra disciplina y nos enseña el profesor. La relación entre el profesor y el alumno debe estar basada en el respeto, la confianza y la estima mutua. El profesor debe brindar conocimiento y, a la vez, aprender de sus alumnos.



# ¿ Cuándo impartimos JUDO?

En nuestra ESCUELA de JUDO puedes practicar este deporte en el siguiente horario.

- En horario escolar, como asignatura independiente, pero vinculada a la educación física, ofrecemos el JUDO como complemento por sus valores a esta rama.
- En horario extra escolar, profundizamos en el estudio del JUDO, con su avance a través de los cinturones, y donde recogemos plenamente los beneficios que nos ofrece. Estos horarios son:



- De 3 a 5 años: Martes y Jueves de 13,30 a 14,15 h. JUDO de INICIACION perfectamente adaptado para los pequeños.
- 1º y 2º de PRIM.: Jueves de 14,15 a 15,00 h. JUDO de ESCUELA.
- 3º y 4º de PRIM: Martes de 14,15 a 15,00 h. JUDO de ESCUELA.
- 5º Y 6º de PRIM: Viernes de 14,00 a 15,00 h. JUDO de PERFECCIONAMIENTO.
- Martes y Jueves de 17,15 a 18,15 h. JUDO ABIERTO, tanto para alumnos del centro como externos.



# ¿ Y después del JUDO?

El camino iniciado con el JUDO no termina con la enseñanza adquirida pues el carácter formado acompañará a los que practicaron este deporte durante el resto de su vida.

Es común entre los que lo practicaron:

- El autocontrol personal, el respeto al contrario y el reglamento. Como en la mayoría de los deportes orientales de lucha, la deportividad está por encima de todo.
- Una aceptación de valores necesarios en los niños, adolescentes y jóvenes para mantenerse firmes ante influencias que atentan contra su buena formación.
- Una condición física saludable, gusto por buenos hábitos y templanza para afrontar retos.
- Buena capacitación para trabajar en equipo, plantear respuestas, aunar esfuerzos en grupo, encontrar soluciones y tomar decisiones.

