



EXTRAESCOLAR DE JUDO

1. PRESENTACIÓN DE LA ACTIVIDAD

El judo es una disciplina basada principalmente en valores personales como el respeto hacia los demás, el compañerismo, la perseverancia, la superación, y el auto control.

Además ayuda a desarrollar la psicomotricidad y la coordinación, bases importantes para realizar correctamente las técnicas de judo o hacer cualquier otro deporte.

Pero sobre todo, es una actividad que promueve la diversión mediante juegos y ejercicios atractivos que ayudan a desarrollar sus habilidades. De esta forma también los niños eliminan estrés y queman adrenalina.

2. OBJETIVOS DE LA EXTRAESCOLAR

- Conseguir que cada niño mejore sus habilidades psicomotrices y coordinativas para facilitar el aprendizaje de las técnicas de judo.
- Potenciar los valores de respeto, compañerismo, perseverancia, superación y auto control.
- Hacer de la práctica algo divertido y que los niños puedan disfrutar.

3. METODOLOGÍA

La duración de cada clase es de 1 hora aproximadamente, 2 veces por semana, tiempo durante el cual los niños realizan juegos, ejercicios de agilidad para mejorar su flexibilidad y coordinación. Y por último, el aprendizaje de cada técnica de judo de forma desglosada.

Cabe destacar que el objetivo de judo como arte marcial **NO ES INCREMENTAR LA VIOLENCIA NI LA AGRESIVIDAD** en el ser humano. Por el contrario, se inculcan principios de **AUTOCONTROL, RESPETO POR LOS DEMÁS Y COMPAÑERISMO**.