

## DESCRIPCIÓN:

### JUDO Y JIU JITSU

Son dos deportes muy relacionados, ya que del jiu jitsu surgió el judo.

Se practican en un tatami, lo cual nos ofrece la seguridad de las caídas y poder trabajar las destrezas motrices tan importantes en estos deportes (giros, volteos, reptar para trabajar la lateralidad, etc.)

Se realizan técnicas de proyecciones, golpesos, suelo, etc. Todo ello controlado para el buen aprendizaje.



"El Judo es un deporte olímpico de origen japonés (el término japonés puede traducirse como «Camino hacia la flexibilidad», o «Camino de la gentileza, cortesía»). El Judo se practica por parejas y consiste en derribar al contrario y una vez en el suelo inmovilizarlo, es por ello, que estos deportes se realizan en un tatami, para no hacernos ningún daño, y es precisamente esta superficie, la que nos aporta el poder trabajar de una manera tan completa las habilidades motrices básicas, tan importantes para el buen funcionamiento corporal y del deporte.

El jiu jitsu es una de las artes marciales más antiguas de la que derivaron otras como el judo, estilos de karate y estilos de aikido.

Son deportes muy educativos ya que ayuda tanto al desarrollo físico como psicológico del niñ@, entre otras cosas se trabaja el autocontrol y la autoestima. Derivado de esto, se les enseña que son deportes como otros cualquiera y que no son para pegar, aunque nos ayuda a poder defendernos (se les enseña a poder aplicarlo a la defensa, se sienten seguros por sus conocimientos). Además, los cimientos son el respeto y el compañerismo, ya que sin el compañero no podemos avanzar.

¿Qué beneficios tiene? Entre los beneficios que aportan se encuentran:

- Desarrollo excelente de la coordinación, equilibrio y flexibilidad.
- Desarrollo de todos los grupos musculares, mejora de la fuerza y la resistencia.



El alumno aprende a adaptarse a las normas, a respetarlas y la tolerancia a la frustración, todo guiado de forma lúdica.

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 (empatía).

### **EDADES A LAS QUE VA DIRIGIDA LA ACTIVIDAD**

Son deportes que se pueden practicar a cualquier edad, desde los 3 años hasta que uno quiera (hay entrenamientos y competiciones de veteranos con personas de 90 años). Por lo que, en el colegio pueden acudir

### **MATERIALES**

El club cuenta con tatami (colchonetas especiales), encima de las que se realiza la actividad. Este tatami, está en el gimnasio del colegio y se pone y se quita cada día. Además, contamos con material que llevamos para mejorar las destrezas físicas generales y específicas del deporte.

Los niños realizan la actividad de judogi, jiu jitsu, lo que conocemos como “kimono”, los primeros días de clase pueden acudir en chándal o ropa cómoda y se va informando a los padres de cuales hay etc.

### **HORARIO**

Lunes y miércoles de 16:30 a 17:30

### **PRECIO DE LA ACTIVIDAD**

27€

### **MONITORES**

El club cuenta con monitores, entrenadores formados y titulados por la Federación de judo, además de otras titulaciones que mejoran en muchos casos la calidad de los mismos (graduados en infantil, en primaria en cfd, psicología etc.), también contamos con profesores que son

medallistas en campeonatos de España, de Europa y del Mundo. Con números premios locales y nacionales.

En principio se pretende que los monitores sean los mismos del curso pasado, pero pueden ser otros (siempre contando con lo anteriormente mencionado).

## **PAGO**

A comienzo de curso se informará del método de pago, se dará un número de cuenta para efectuar el ingreso de las mensualidades, en caso de domiciliar los recibos se informará en octubre.

**LA ACTIVIDAD ESTÁ DIRIGIDA POR EL CLUB KATÁN, CUYA PRESIDENTA ES MARÍA MERINO FERNÁNDEZ**