

Proyecto Extraescolares Judo

Curso 2021/2022

**Rafael León Galdeano
Técnico Deportivo II ministerio de educación**



¿Qué es el Judo?

El Judo en idioma japonés quiere decir “Camino de la suavidad”, más que un arte marcial es un deporte. El Judo es un deporte olímpico de lucha. Se practica por parejas y cada Judoca intenta voltear hábilmente a su oponente cuando se encuentran de pie o de dominar y controlar el cuerpo del oponente cuando se lucha en el suelo.

Pero el Judo no es, simplemente, una lucha. Tiene un trasfondo ético y filosófico de considerable importancia, y es esto precisamente lo que le distingue de otros deportes de lucha. **Es un deporte muy educativo tanto para el desarrollo físico como para el desarrollo psicológico de los niños/as.** A pesar de su gran eficacia, las técnicas de Judo se pueden aplicar dentro del marco de un entrenamiento o de una competición sin representar un peligro real para el oponente.

El espíritu de Judo sobrepasa la noción del combate para dirigirse hacia otro objetivo: el descubrimiento de uno mismo. La práctica del Judo, en un ambiente de armonía y convivencia, permite al alumno aprender a desarrollar progresivamente sus capacidades físicas y mentales.



¿Su práctica es peligrosa?

El Judo no ocasiona problemas físicos. Desde el punto de vista sanitario es de suma importancia, ya que **interviene en la consecución del bienestar psico-físico de quienes lo practican, mejorando su calidad de vida.**

La disciplina que interpreta en la práctica del Judo, sumada a las exigencias físicas, hacen de él una actividad muy aconsejable para niños, adolescentes y adultos.

A través de la práctica, pueden observarse los siguientes beneficios:

- Colabora en el crecimiento integral del niño, acompañando y potenciando sus aptitudes motrices.
- Afirma el conocimiento que el niño tiene de sí mismo y del otro, a la vez que construye y fortalece su autoestima.
- Desarrolla cualidades físicas, tales como el equilibrio, la coordinación, la flexibilidad, etc.

- Mejora la capacidad funcional, potencia la musculatura corporal y se reduce el riesgo de enfermedades vasculares y degenerativas.



¿El Judo es violento?

El Judo es un deporte de lucha de práctica individual, con actividad directa y recíproca. **Se practica dentro de un área delimitada, bajo estricto seguimiento de normas de conducta, tradiciones y reglas de cortesía propias del arte marcial, las cuales exceden ampliamente lo esperado en deportes tales como el fútbol, básquet, boxeo o el rugby.**

Beneficios de la práctica del Judo

El Judo es un arte en el que se ve involucrado todo el cuerpo, cuya intensidad y demanda cardiovascular pueden ser moduladas según las posibilidades de cada individuo.

Combina perfectamente la fuerza, la táctica de combate y la técnica, con lo que se produce un desarrollo integral de quien lo practica. Excelente preparación física, tanto de tipo anaeróbico como aeróbico, dado que a las acciones explosivas y de gran velocidad se añade el desarrollo de una gran resistencia.

Objetivos generales

- Iniciar a los alumnos en el deporte del Judo educativo para conseguir hábitos de práctica deportiva.
- Desarrollar las capacidades físicas básicas a través de juegos generales y juegos de lucha (desplazamientos, caídas, ...)
- Mejora la salud de los alumnos/as mediante el trabajo de cualidades físicas adaptadas a su edad (flexibilidad, resistencia, coordinación, ...)
- Trabajar la socialización a través de los valores propios de este deporte: el respeto al compañero y al profesor, ayuda, autocontrol, esfuerzo, superación, disciplina.
- Conocer y desarrollar las capacidades motrices en el suelo y de pie.
- Fomentar actitudes de compañerismo y colaboración entre los alumnos/as.
- Dar la oportunidad a los alumnos/as que lo deseen de especializarse en esta disciplina para participar en competiciones de alto nivel (Campeonatos nacionales e internacionales).
- 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, niño también ve estimuladas su inteligencia y la capacidad de toma de decisiones. no es solo bueno para la salud de los niños, sino que enseña buenas conductas que serán utilizadas al largo de toda su vida, entre ellas, la

paciencia, disciplina, respeto a los demás, persistencia, AUTOCONTROL, entre otras.

- Y lo más importante... ¡es muy divertido! Tiene la gran ventaja respecto a otras artes marciales de que permite pasarlo bien desde el primer día.

PROYECTO PARA EL CURSO 2021/2022:

La actividad está promovida por Club Deportivo Recreativo Judo Marbella, el cual está inscrito en el Ayuntamiento y en la federación Española de Judo, disponemos de todos los permisos y seguros necesarios para la actividad.

El profesor Rafael León Galdeano es el único titulado en la zona de Marbella por el Ministerio de Educación y Ciencia para impartir esta actividad con el Técnico deportivo en Judo y Defensa personal de nivel 2.

las clases se impartirán el siguiente horario:

Lunes , Martes, Miércoles y Jueves:

-De 16:00 a 17:00(alumnos de 7, 8, 9, y 10 años aproximadamente ya que se distribuyen según condición física y actitudes).

-De 17:00 a 18:00 alumnos de 3 a 7 años.

-De 18:00 a 20:00 alumnos de 10 años en adelante.

Además, se imparten numerosos cursos de defensa personal los sábados por la mañana conjuntamente y promovidos por el AMPA para ayudar económicamente a la entidad y de esta forma poder contribuir activamente en la mejora del centro.

CDR JUDO MARBELLA

El Presidente: Rafael León Galdeano