

## JUDO / JUDO A



CURSOS / MAILAK: 2º y 3º Infantil y Primaria

FECHA DE INICIO / HASIERA DATA: 15 de Septiembre / Irailak 15

PROFESOR / IRAKASLEA: Asier Marcos

EMPRESA RESPONSABLE / ENPRESA ARDURADUNA: BIRA

[bira.educacionydeporte@gmail.com](mailto:bira.educacionydeporte@gmail.com)

### HORARIOS / ORDUTEGIAK:

2º y 3º Infantil 1º Primaria	Lunes	14:20-15:15	Astelehena	HHko 2 eta 3. LH 1
2º, 3º, 4º, 5º y 6º Prim.	Viernes	14:20-15:15	Ostirala	LHko 2., 3., 4., 5., eta 6.

El judo es un arte marcial olímpico de origen japonés. Es uno de los deportes más recomendados para niños/as, incluso por parte de la UNESCO, debido a su carga de respeto, sinceridad, compañerismo, lealtad o disciplina. Probablemente sea el arte marcial menos agresiva, puesto que en ningún momento se pegan puñetazos o patadas, ya que es un deporte de defensa, a pesar de la idea que tienen aquellos que no lo conocen.

El objetivo será el desarrollo tanto físico como mental del niño/a, el control de los movimientos y de la agresividad. Todo esto a través del trabajo físico y técnico en equipo. Aprenderemos a caer, a defendernos y también a competir.

Nunca sabemos si tenemos un futuro campeón entre nosotros. Por supuesto, en un ambiente distendido, con una carga de trabajo acorde a cada alumno/a y sin una presión excesiva. También iremos subiendo de nivel y por tanto cambiando el color de nuestro cinturón a medida que mejoremos.

Judoa japoniar jatorria duen kirol olinpikoa da. Umeentzako kirol gomentatutakoena da, baita UNESCOren aldetik ere, errespetu, zintzotasun, kidetasun, leialtasun eta diziplina baloreengatik. Judoa eginez balore hauek eta beste batzuk ikasten ditugu, zeintzuk eguneroko bizitzan eta kirolean lagunduko gaituzte. Seguru aski bortizkeria gutxien duen arte martzialetakoa da, ukabildarrik ezta ostikorik ere ez direlako ematen, defentsako kirola da.

Helburua, umearen garapen fisikoa eta mentala izango da, mugimenduen eta bortizkeriaren kontrola. Guzti hau, taldean landutako lan fisiko eta teknikoaren bidez. Erortzen, defendatzen eta lehiatzen ikasiko dugu.

Argi dago guzti hau modu erosoan eramango dugula, ikasle bakoitzari dagokion karga sartuz. Honetaz gain, maila igotzen joango gara, eta gerrikoaren kolorea aldatzen joango gara aurrera goazen heinean.