

JUDO

Escola Reina Violant

柔道



EL JUDO

El JUDO és un esport olímpic de contacte recopilat de l'antic sistema de lluita japonés anomenat jiu jitsu.

Jigoro Kano, el seu creador, elimina d'aquest art marcial totes les tècniques que poden resultar perilloses conservant les de major valor i aportant, al mateix temps, noves habilitats tècniques.

Jigoro Kano concep el judo com una forma d'educació física que afavoreix el creixement i el desenvolupament de la persona tant en l'aspecte físic com personal.

JU significa "flexibilitat, no resistència" i DO "camí". Així doncs, el principi bàsic del JUDO és el camí de la flexibilitat o de la no resistència.

Jigoro Kano (1860-1938), va ser un desatacat lletrat i pedagog japonés. Va treballar en el desenvolupament de l'educació física i l'esport, tant a nivell nacional com internacional i va presidir la Federació Esportiva del Japó. Va ser el primer japonès que va representar al seu país en el Comitè Olímpic Internacional.

BENEFICIS DE LA PRÀCTICA DEL JUDO

La UNESCO reconeix el JUDO com un esport ideal per als nens i nenes de 5 a 15 anys per el seu alt contingut pedagògic.

L'objectiu principal del judo és educar i formar, als nens i nenes que el practiquen, en l'àmbit personal i motriu.

A nivell personal:

- Desenvolupa l'autoestima a nivell personal, social (escolar) i familiar.
- Desenvolupa les capacitats d'autocontrol.
- Afavoreix l'expressió de l'afectivitat.
- Evita conflictes emocionals.
- Aporta seguretat en un mateix.
- Afavoreix la percepció d'un mateix i dels altres.
- Canalitza l'agressivitat i referma la personalitat.
- Afavoreix la concentració i la constància.

A nivell motriu:

- Millora el control corporal, la psicomotricitat.
- Treballa l'orientació i la capacitat espacial.
- Desenvolupa qualitats com l'equilibri i la coordinació.
- Incideix en les habilitats motrius bàsiques (desplaçaments, traccions...)
- Desenvolupa les capacitats condicionants (força, resistència...)

FUNCIONAMENT DE L' ACTIVITAT A L'ESCOLA

L'objectiu principal de l'activitat és que els nens/es s'ho pasin bé jugant i aprenent.

Treballem amb un programa molt didàctic d'iniciació i perfeccionament del Judo, tenint com a eina principal el joc i les formes jugades de lluita i pre-lluita.

1er NIVELL (Nens i nenes de 4, 5 i 6 anys - P4, P5 i Primer)

En aquestes edats treballem amb els nens i nenes la percepció espai-temporal per afavorir el desenvolupament de la psicomotricitat i l'equilibri tant estàtic com dinàmic.

Els eixos principals de l'activitat són la iniciació a les caigudes, els jocs de pre-lluita i el desenvolupament de les qualitats motrius com elements de l'Educació Física de base. En aquest nivell s'introdueixen també les primeres tècniques i es treballen els hàbits i conductes que envolten les sessions de Judo.

2n NIVELL (Nens i nenes de 7 i 8 anys - Segon i Tercer)

Els alumnes amplien els seus coneixements sobre les tècniques de projecció i controls del Judo al terra i l'aplicació d'aquests mitjançant el joc i la iniciació a la lluita. A més s'inicien en el treball i desenvolupament de les capacitats físiques adequades a la seva edat, sense deixar de costat el foment dels valors morals que formen part del context d'aquest esport, els quals ha de traslladar al seu comportament en la vida quotidiana (a casa, l'escola i en les activitats esportives).

3r NIVELL (Nens/es de 9 ,10 i 11 anys – Quart, Cinquè i Sisè)

En aquest nivell els alumnes han assolit el nivell de maduresa que els permet introduir-se en un treball i perfeccionament tècnic més ampli. S'introdueix l'aprenentatge i desenvolupament de l'estratègia, mentre que es segueixen treballant les capacitats físiques.

CODI MORAL DEL JUDO

LA CORTESIA

EL CORATGE

LA SINCERITAT

L'HONOR

LA MODÈSTIA

EL RESPECTE

L'AUTOCONTROL

L'AMISTAT



GIMNÀS MONTSERRAT

JUDO / KARATE / AIKIDO / JIU-JITSU / KICK-BOXING / DEFENSA PERSONAL

CONDICIONS I HONORARIS

Horari

Dimecres de les 17 a les 18h. (d'octubre de 2010 a juny de 2011).

Al finalitzar el curs, el alumnes fan un examen de pas de grau (canvi de cinturó) i es dóna als pares un informe de l'alumne.

Grup

1r nivell (nens i nenes de 4, 5 i 6 anys P4, P5 i 1er).

Preu

El preu és de **12,00 €** per nen/a i mes.

Inscripció

S'ha de complimentar el formulari adjunt i entregar-lo al despatx de l'AMPA abans del 18 de juny de 2010.

Forma de pagament

Domiciliació bancària. Es passarà un rebut trimestral. El primer a l'inici de l'activitat que sumarà la primera quota (36,00 €) + l'import de la llicència federativa.

Per a la pràctica del judo cal que els alumnes disposin de kimono. Durant el primer trimestre no serà obligatori. (cost aproximat 9,95 €, consultat a decathlon.es)

Per qüestions de responsabilitat i de seguretat, és obligatori que tots els alumnes que practiquin aquest esport tinguin la Llicència Federativa de judo que els dóna una assegurança mèdica i la possibilitat de fer les activitats que la nostra federació (FCJIDA) organitza. Les llicències es tramiten totes juntes el mes d'octubre.

Per tenir una referència, la quota d'aquest curs ha estat: P4 - P5 -1er: 8 €/any, 2on - 3er - 4art: 14 €/any i 5è - 6è: 21 €/any.

GIMNÀS AV MONTSERRAT, SL

C. Vallseca, 20 · 08024 Barcelona
NIF. B 58003898

Jose Luís Rodríguez Barreiro

MESTRE NACIONAL
6è DAN de judo
col·legiat n. 612

*Per més informació dirigiu-vos a oscar@abijou.com

FORMULARI D'INSCRIPCIÓ. Activitat extraescolar JUDO

Nom i Cognoms de l'alumne/a	
Data de naixement	Curs

Nom i cognoms del tutor legal

NIF

Adreça

--

Telèfons de contacte

Correu electrònic

Dades bancàries			
Entitat bancària		Titular del compte	
Entitat	Oficina	n. Control	n. Compte

NO Autoritzo la reproducció d'imatges en les que surti el meu fill/a	<input type="checkbox"/>
--	--------------------------

Barcelona, ____ de _____ de _____

Signat,