



Actividad extraescolar - CEIP José María de la Fuente

Disciplina, coordinación y respeto



La actividad extraescolar de Judo favorece el desarrollo físico y personal mediante una práctica deportiva progresiva, educativa y adaptada al grupo.

A través de ejercicios técnicos, juegos motores y trabajo por parejas, el alumnado mejora la coordinación, el equilibrio, la flexibilidad, la concentración y el control corporal.

El judo se plantea como una actividad deportiva que combina movimiento, disciplina, respeto y confianza personal.

¿Por qué elegir Judo?

Movimiento y salud Desarrolla la coordinación, el equilibrio, la elasticidad y la condición física general.	Respeto y autocontrol Trabaja normas, turnos, cuidado del compañero y actitud deportiva.
Confianza personal Ayuda a ganar seguridad, concentración y control en situaciones de práctica.	Trabajo en pareja Favorece la relación positiva con los demás y la cooperación en la actividad.

Objetivos de la actividad

- Conseguir la coordinación necesaria para practicar técnicas básicas.
- Iniciar al alumnado en el aprendizaje del judo.
- Conocer nociones básicas de defensa personal desde un enfoque educativo.
- Mejorar el equilibrio, la flexibilidad y el control corporal.
- Favorecer la concentración, la respiración y la atención.
- Valorar positivamente la actividad deportiva y el respeto a los compañeros.

Una actividad divertida y educativa

Durante las sesiones se trabajarán calentamientos, juegos motores, ejercicios de equilibrio, técnicas básicas, desplazamientos y dinámicas de respeto y autocontrol.

Todo ello en un entorno seguro y educativo, donde cada participante pueda avanzar de forma progresiva y disfrutar del deporte con confianza.

Centro	Actividad	Organiza
CEIP José María de la Fuente	Judo	Ikarocio Gestión S.L.
Más información: info@ikarocio.com 633 396 906 www.ikarocio.com		