

JUDO/JIU-JITSU

La actividad de Judo la realizamos desde un enfoque totalmente pedagógico, en un espacio orientado a la expresión, el respeto, la comunicación y la relajación, porque tan importante es saber moverse como saber parar, saber hablar y saber escuchar. Es una excelente actividad extraescolar donde aprenden a medir sus fuerzas, encauzan la agresividad, mejoran el control corporal y la concentración, trabajan las habilidades motrices y la capacidad de reacción, el equilibrio, la agilidad mental y corporal, despiertan el sentido de superación frente a las dificultades y aprenden a diferenciar la "lucha" de la "pelea".

OBJETIVOS

- Mejora de las técnicas y aprendizaje del judo/jiu-jitsu.
- Mejorar las capacidades físicas básicas (fuerza, velocidad, agilidad, etc.)
- Desarrollo saludable de la personalidad (autoestima, autoconfianza, ansiedad, etc.)
- Fomentar hábitos higiénicos y salud.
- Trabajo en valores (honradez, compañerismo, humildad, respeto, etc.).

METODOLOGÍA

La metodología se basará en la enseñanza de técnicas unida al aprendizaje colaborativo y cooperativo a través de calentamientos con juegos (en función de los objetivos del día), ejercicios básicos de desplazamientos, caídas, etc. parte de suelo o de pie, juegos, randoris, dúo o técnica, vuelta a la calma con juego, fila y puntos.

Irene Bermejo Calvo | Coordinadora de Actividades Extraescolares

extraescolares@cber.es