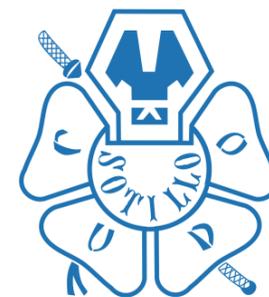


# INICIACIÓN AL JUDO

Una primera toma de contacto



## ¿QUÉ ES EL JUDO?

+ Es un deporte de contacto creado en Japón hace más de dos siglos, con un claro objetivo: **EDUCAR**

+ En la actualidad es un deporte incluido en el programa olímpico desde 1964, y con millones de practicantes en todo el mundo. Podemos afirmar que es , según la **UNESCO**, el deporte más indicado para el desarrollo físico y psíquico de los niños en edades comprendidas entre los 3 y los 14 años, contando con un trasfondo ético y filosófico muy positivo.

+Esta disciplina olímpica supera la noción de combate cuerpo a cuerpo para dirigirse hacia el conocimiento de uno mismo.



## OBJETIVOS



Las artes marciales como el Judo son ideales para niños **tímidos**, con **problemas de concentración**, **inquietos** o con **baja autoestima**.

Con su práctica regular, junto a compañeros y guiados por un profesor experto, aprenderán sobre su cuerpo, a controlar su energía y como volcarla positivamente, por lo que comprenden la **importancia del auto control frente a la violencia**.

Muchos estudios han demostrado los beneficios de la práctica del judo especialmente en niños **hiperactivos** y con problemas de psicomotricidad.

- + Gracias a la práctica del Judo, el niño:
  - Pierde el miedo al contacto físico.
  - Aprende a expresarse a través del propio cuerpo.
  - Gana confianza en sí mismo.
  - Reduce la ansiedad a través del entrenamiento.
  - Conoce su propio cuerpo y mejora sus cualidades físicas.
  - Aprende a reconocer el esfuerzo como un valor.
  - Aprende a respetar y a adaptarse las reglas.

# ¿QUIÉNES PUEDEN PRACTICAR JUDO?

- + Una de las principales ventajas del Judo es que puede ser practicada desde la más temprana edad (a partir de los 3 años), hasta incluso pasados los 60 años. Evidentemente en cada franja de edad, los contenidos, metodología y objetivos son diferentes, estando siempre adaptados y enfocados a las características de los practicantes.
- + Además, en cuanto a la morfología y psicología de los niños/as, el Judo no está vetado para nadie. Grandes, pequeños, delgados, gorditos, revoltosos, tímidos... **TODOS PUEDEN PRACTICAR JUDO!!**

# ¿QUÉ RELACIÓN TIENE DYNAMIC CON EL JUDO?

- + **DYNAMIC GESTIÓN EDUCATIVA** tiene una estrecha relación con el Judo, ya que sus tres directores son entrenadores de este arte marcial.
- + Uno de estos directores, **Carlos Sotillo**, es uno de los maestros de más prestigio en el Judo español, habiendo sido **olímpico en 3 ocasiones**, y siendo el judoka español que más medallas ha obtenido en Campeonatos de Europa (4) hasta la fecha.
- + A su vez, Carlos Sotillo es el dueño y Director del **Judo Club Sotillo**, en el que también imparten clases de Judo los otros dos directores de **DYNAMIC GESTIÓN EDUCATIVA**, **Jesús Martínez y Alfonso de Diego**.
- + En la siguiente página les explicamos de manera muy somera qué es el Judo Club Sotillo, aunque para más información les animamos a visitar la página web del club, [www.judoclubsotillo.com](http://www.judoclubsotillo.com)

# JUDO CLUB SOTILLO

- + El Judo Club Sotillo es un Club de Judo que lleva más de 25 años dedicado a la práctica y enseñanza de este arte marcial.
- + En la actualidad cuenta con más de 1.200 practicantes, entre los que realizan la actividad en el propio Club y los que la practican en los Centros Educativos vinculados a él.
- + Contamos con diferentes niveles de enseñanza, desde Iniciación al Judo (a partir de los 3 años), a competidores de Alto Nivel, entre los que se encuentran incluso medallistas mundiales y olímpicos.
- + Por último, dentro del Club hay más de 30 entrenadores (monitores, entrenadores nacionales, etc), que imparten la actividad dentro del propio club y en los diferentes colegios que también forman parte de la estructura del Judo Club Sotillo.

# PROFESORADO

- + Para **DYNAMIC GESTIÓN EDUCATIVA**, es de capital importancia la **formación y calidad** de nuestros profesores, ya que de ellos depende fundamentalmente el éxito de las actividades.
- + En este caso concreto, **TODOS** nuestros profesores son monitores titulados por la **Federación Madrileña de Judo**, así como **CINTURÓN NEGRO 1º DAN**, siendo en muchas casos un grado mayor, 2º, 3º e incluso 4º DAN.
- + Además de su correspondiente titulación, en muchos casos son también **diplomados en Magisterio**, estudiantes de **INEF**, con lo que suman a su formación como judokas, unos estudios relacionados con el mundo de la **Educación y el Deporte**.

## ¿Cómo es la práctica en las primeras edades?

Todos los aprendizajes en estas primeras edades van a ser de carácter lúdico, y el Judo no es una excepción. A través del juego, los niños/as van a ir aprendiendo diferentes técnicas de inmovilización, formas de caer correctamente, proyecciones, volteos, etc, al mismo tiempo que van mejorando distintos elementos psicomotores fundamentales para su correcto desarrollo, como la lateralidad, el equilibrio, la percepción espacial, la coordinación, etc.



# Horarios

- + La actividad se realizará durante dos días a la semana al finalizar el horario lectivo, bien a mediodía o bien por la tarde.
- + Las sesiones serán de una hora, en las que se incluye el tiempo que el profesor se encarga de ayudar a los niños a cambiarse de ropa.



# Instalaciones

- + Para la práctica del Judo sólo se necesita un espacio (a ser posible diáfano), en el que haya posibilidad de colocar *tatamis*. Puede ser en el propio gimnasio, o bien en un aula o espacio similar vacío.
- + Dichos tatamis o colchonetas son proporcionados por DYNAMIC, sin coste alguno para el AMPA o centro escolar.
- + El mencionado tatami puede ser fijo o bien móvil, siendo el profesor el encargado de colocarlo al inicio de la sesión y de recogerlo una vez finalizada ésta.





# JUDO, UN DEPORTE PARA TOD@S

TLF: 650410024//615078255

E-mail: [info@dynamicge.com](mailto:info@dynamicge.com)

Web: [www.dynamicge.com](http://www.dynamicge.com)

