

Colabora:



Ayuntamiento de
Colmenar Viejo



¿QUE ES EL JUDO?

Es un deporte olímpico de origen oriental. En contra de lo que generalmente se piensa o podría parecer dado su carácter de lucha, no se trata de un deporte violento, sino más bien todo lo contrario ya que la fuerza física no es un elemento fundamental y desde el comienzo de su práctica, de forma reglada, se busca la mayor eficacia con el mínimo esfuerzo.

La práctica del Judo está abierta a cualquier persona, sea cual sea su condición física o edad; cualquiera puede iniciarse en este deporte, como actividad física, por aprender, como medio de autodefensa y por supuesto con vistas a la competición

¿POR QUÉ EL JUDO?, BENEFICIOS:

En cuanto a los beneficios que otorga el judo como deporte, son numerosas las ventajas de esta actividad, desarrollando de forma integral las principales cualidades físicas de los deportistas, como la coordinación, agilidad, fuerza, velocidad, resistencia o flexibilidad, destacando principalmente sus beneficios en las primeras etapas del desarrollo de niñas y niños.

En numerosos estudios ha sido declarado por la UNESCO como uno de los mejores deportes iniciales formativos para jóvenes de 4 a 21 años, ya que permite una educación física integral, desarrollando aspectos como:

- la psicomotricidad (ubicación espacial, perspectiva, lateralidad, coordinación conjunta e independiente de ambas manos y pies, etc.)
- las relaciones con otros niños y niñas.
- aspectos como el respeto o el compañerismo.,

Lo que hace del judo un deporte completo y perfecto para la edad escolar.

El judo difunde el llamado "código moral" compuesto por los siguientes valores:



Colabora:



Ayuntamiento de
Colmenar Viejo



INFOTMACION SOBRE ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES:

- FECHA DE INICIO: lunes y miércoles, desde el 01 de octubre hasta el 31 de mayo.
- EDADES: alumnos de infantil (4 y 5 años) y primaria (de 1º a 6º).
- HORARIOS: La actividad de judo se llevará a cabo durante el horario del comedor, 12:30-13:30 y 13:30-14:30. Las horas globales de la actividad serán de 2 horas por semana y alumno, pudiendo unirse a todas aquellas actividades que realice el club complementarias. Igualmente, podrán acudir de forma gratuita a las clases que el club imparte los viernes en el pabellón Lorenzo Rico, siendo esta una gran oportunidad para conocer a distintos niños y niñas de todo el club, ¡creemos que la mezcla es la clave!
- PRECIO: Los precios de la actividad serán:

Mensualidad 20€

Licencia federativa 25€ anual. Con ella podrá participar en todas las actividades, campeonatos y demás eventos realizados por la federación, estar cubierto en caso de necesitar asistencia médica o sanitaria, y poder ir cambiando de cinturón con el paso del tiempo de forma oficial y reconocida.

Matrícula 0€

El número mínimo de inscripciones para el mantenimiento de la actividad será de 10 alumnos/as. El número máximo de alumnos por grupo será de 30 alumnos/as.

Colabora:



Ayuntamiento de
Colmenar Viejo



INFORMACION SOBRE EL CLUB DE JUDO EFN COLMENAR VIEJO: ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES:

- El club de Judo EFN Colmenar Viejo cuenta con una gran experiencia en el campo de la docencia y actividad física en el municipio ya que lleva impartiendo clases de judo durante 30 años en Colmenar Viejo, formando parte del antiguo patronato deportivo municipal y actualmente siendo un club autónomo, contando con 350 alumnos, todos ellos con su correspondiente licencia federativa, que les cubre y asegura ante cualquier posible incidencia.

- Igualmente, imparte clases de judo extraescolares en colegios desde hace dos décadas, realizando la actividad y colaborado con los distintos AMPAS en colegios de la localidad como el Federico García Lorca, Soledad Sainz, Ángel León y Antonio Machado, Fuente Santa, Tirso de Molina, Héroes del dos de Mayo entre otros. También se imparten clases en institutos de educación secundaria como el Rosa Chacel o el Marqués de Santillana.

- Cuenta con una plantilla extensa de profesores, titulados en diferentes sectores, como INEF o magisterio entre otros, todos ellos contando con las correspondientes titulaciones necesarias a nivel nacional exigidas para la impartición de la actividad de judo, desde monitores de primer nivel a titulados como maestros nacionales.

- Las actividades que realiza el club como extraescolares en los distintos colegios se realizan en dos días a la semana, bien lunes y miércoles, o bien martes y jueves y la duración de estas son de una hora cada día. Tanto los días de impartición como la duración de las clases son totalmente amoldables a las necesidades de los distintos centros y colegios.

- El club cuenta con una extensa carrera deportiva, habiendo sido numerosos los alumnos que, habiendo iniciado la actividad en distintos colegios de la localidad, han continuado realizando la actividad en el club cuando terminan su etapa en los colegios de educación primaria, formándose como árbitros, profesores, o competidores, encontrando de esta manera una motivación personal u objetivos que superar, pudiendo desarrollarse personalmente así de una mejor manera.

- Por último, destacar que el club de judo realiza numerosas actividades a las que todos sus alumnos se pueden unir, desde pequeñas competiciones adecuadas a sus niveles, como a jornadas lúdico-festivas participando en festivales organizados por las distintas federaciones como "JUDOLANDIA", pudiendo así interactuar con otros pequeños judocas de distintos centros.

