



JUDO CLUB AYALA

Colegio Corazón de María

CURSO 2023/2024

La UNESCO recomienda EL JUDO como mejor deporte para niños y adolescentes. Por sus grandes valores pedagógicos tanto físicos como psíquicos, todo ello mejorando la coordinación tanto mental como motora.

OBJETIVOS GENERALES Y BENEFICIOSOS QUE APORTA EL JUDO:

- INCREMENTAR EL AUTOCONTROL
- PERDER EL MIEDO AL CONTACTO FÍSICO
- AUMENTAR Y MEJORAR SUS CUALIDADES FÍSICAS
- EXPRESARSE A TRAVES DEL PROPIO CUERPO
- GANAR CONFIANZA EN SI MISMO
- REDUCIR LA ANSIEDAD A TRAVES DEL ENTRENAMIENTO
- AUMENTAR LA CONCENTRACIÓN
- ESTIMULAR LA CREATIVIDAD
- MEJORAR LA TOLERANCIA A LA FRUSTACION
- MEJORAR LA AUTOESTIMA
- RECONOCER EL ESFUERZO COMO ÚNICO VALOR

APUNTATE ¡TE ESPERAMOS!

DIRECTORA DE LA ACTIVIDAD: SONIA MARTÍN GARVI ->
8º DAN, Maestro Nacional de Judo y Defensa Personal

HORARIO:

- Martes de 16:00 a 17:30

REQUISITOS:

- Todos los alumnos deberán estar federados para poder realizar la actividad. El profesor les dará la información necesaria para ello
- Es imprescindible el judogi para realizar la actividad

«CONFÍENOS A SUS HIJOS y de ellos haremos BUENAS PERSONAS»

IMPORTANTE no olvides de hacer tu inscripción!!!!