

# PROYECTO JUDO CURSO 2018-2019

Este proyecto dirigido a escolares, busca fomentar la práctica del Judo y trabajar sobre la adquisición de valores a edades tempranas.

Mediante la organización de cursos de Judo durante las tardes de días lectivos se trabajarían aspectos técnicos de Judo y de forma específica sobre los valores y el respeto que aporta la práctica del Judo.

## **Los resultados esperados serian:**

- Mejorar técnica de los niños y niñas participantes
- Refuerzo de los valores positivos en los participantes
- Corrección de actitudes y comportamientos violentos y/o discriminatorios
- Difusión de la práctica del Judo
- Presentación a la sociedad del Judo como herramienta de transmisión de valores, y no un simple deporte.

## **Un proyecto necesario:**

En los últimos tiempos se viene observando una pérdida de valores en las generaciones más jóvenes. Esta pérdida de valores origina egoísmo, indiferencia ante el prójimo y violencia.

De hecho, la UNESCO declaró el Judo como el mejor deporte inicial formativo para niños y jóvenes de 4 a 21 años ya que permite una educación física integral permitiendo el desarrollo de habilidades sicomotrices como la lateralidad, ubicación espacial, perspectiva, lanzar, tirar, empujar, saltar, rodar, caer, arrastrarse, coordinación..... Además el Judo sobresale también en el desarrollo de habilidades sociales y de relación con las demás personas. Mediante el juego y la lucha, además de buscar un acondicionamiento físico idóneo se desarrollan y promueven valores como la amistad, la participación, el respeto y el esfuerzo por mejorar.

## **Valores que transmite el Judo:**

La primera idea que se nos viene a la cabeza cuando alguien nos habla de Judo es que es un deporte "agresivo", donde la fuerza es importante, que hay que ganar al rival, que es para "brutos"

Pero la verdad es que el Judo es un deporte que tiene como base la transmisión de una serie de valores que lo hace más particular, donde se transmite una serie de valores fundamentales para la vida cotidiana, como son:

- La amistad, que es el valor más puro de los sentimientos humanos.
- La sinceridad, donde expresamos los sentimientos sin ocultarlos.
- El coraje, se hace lo que es Justo
- El honor, ser fiel a las palabras de uno.
- La modestia, es lo que implica hablar de uno mismo sin orgullo.
- La cortesía, valor complementario del anterior, ya que es importante el respeto a los demás
- El respeto, valor fundamental para que pueda existir la confianza.
- El autocontrol, que es saber controlar la ira de uno mismo.

Pero además de estos siete valores básicos, también transmite otros valores adicionales como hacer un mejor uso de la energía, que lo que implica es actuar en el momento adecuado y hacer un uso de

la fuerza en contra de las intenciones del atacante , pero sobretodo es destacable el valor del apoyo mutuo y el progreso, pues si bien el Judo busca un progreso individual, esto no sería posible si no pasa por la unión de las fuerzas con las de los compañeros, siendo estos esenciales para el progreso de cada uno.

A modo de resumen el Judo estaría representado en por un triple valor, que en Japonés quedaría expresado en la palabra SHING GI TAI, en la que SHING es el valor mental, espiritual, moral, GI es el valor de la técnica y TI el valor del cuerpo.

### **Propuesta:**

Impartir las clases uno o dos días por semana:

por ejemplo martes y jueves o un día a la semana los viernes, haciendo dos turnos de 4-5 y otro de 5-6

El coste de la actividad aproximadamente de 1 día a la semana 14 euros y dos días a la semana 20 euros al mes por niño.

Para poder realizar la actividad solicito hacer uso de las colchonetas que disponga el centro.

Un Saludo

Monitora de Judo Noelia Gamella Pérez.

Teléfono de contacto: 664 271 223