

# Judo

ESPORT INDIVIDUAL

## COORDINACIÓ:

Àlex Giménez de Cisneros  
pe.iniciacio.santignasi@fje.edu



ALUMNES

de 2n Primària  
fins a 2n Batxillerat



DATES

Del 13 de setembre  
al 21 de juny

# Judo

El judo és un esport derivat d'un art marcial, en el qual té gran importància la tècnica i la tàctica. Psicològicament ofereix un ventall de possibilitats que milloren la convivència i la comunicació amb els altres, així com l'autocontrol i l'autoestima personal. Respecte a la relació amb els companys, s'aprenen a respectar els altres i confiar-hi, a adaptar-se i a cooperar.

Els objectius generals que es treballen són:

- Inculcar els valors educatius dels esports individuals.
- Aprendre el treball en equip: foment del respecte, la solidaritat i la companyonia.
- Conèixer el propi cos i les pròpies limitacions.
- Descobrir l'esport.
- Progressar en l'assoliment de diferents nivells de cinturó.
- Iniciar-se en la competició interna durant les classes.

## Benjamins i Alevins

Alumnes de 2n a 6è d'EP

**Nens/Nenes de 2n a 6è d'EP**

Nascuts/des  
2010/2009/2008/2007/2006

**Dilluns i/o dimecres**  
de 16:30 a 17:45 h



## Infantils, Cadets i Juvenils

Alumnes de 1r d'ESO a 2n de Batx.

**Nois/Noies de 1r d'ESO a 2n Batx.**

Nascuts/des 1999/2000/2001/2002/2003/2004

**Dilluns i/o dimecres**  
de 17:30 a 19:00 h