

# JUDO

## ACTIVIDAD

El **judo** es un deporte olímpico de lucha de origen japonés que consiste en derribar e inmovilizar al compañero.

## OBJETIVOS

- Desarrollar sus capacidades físicas y psíquicas.
- Mejorar su estado de físico del alumnado.
- Aprender los valores y los fundamentos de la disciplina tales como el respeto, el compañerismo, superación, ...

## METODOLOGIA

La metodología que se va a desarrollar es a través del juego ya que se considera el mejor hilo conductor para que alumnado asimilen los contenidos de este deporte.



## DESTINATARIOS

Alumnos/@ a partir de 3 años.

## MATERIAL NECESARIO

- Judogui completo: chaqueta, pantalón y cinto.

### IMPARTIDO POR

Michael Hernández Santana  
Monitor de Judo y DP  
cinturon Negro 3\*DAN

### IMPARTIDO POR

Álvaro Fernández Pérez  
Técnico Superior de Judo y DP  
cinturon Negro 3\*DAN