



La UNESCO va declarar el judo com a
“millor esport inicial formatiu per a
nens i joves de 4 a 21 anys”

QUI SOM?

El **Club Judo Barcelona nord** neix el 2012 com a resposta a la demanda d'alguns entrenadors i professors de judo catalans que tenien ganes d'emprendre projectes junts.

Actualment, el Club Judo Barcelona nord compta amb tècnics titulats, oficials en organització esportiva i gran quantitat de voluntaris que s'encarreguen de la gestió esportiva d'aquest esport en escoles, centres esportius municipals o, fins i tot, a la Federació Catalana de Judo i D.A.

EL JUDO

El **judo** és un esport nascut al Japó a finals del segle XIX de la mà de Jigoro Kano. Literalment, Judo significa camí de la flexibilitat o de la suavitat. Amb això, Kano volia dotar als infants d'un *camí* de vida desenvolupant les tres dimensions de la persona: física, cognitiva i emocional.

ETAPA D'INTRODUCCIÓ

Destinataris: Alumnes d'educació infantil i primer cicle de primària.

Temporalització: 1 sessió per setmana de 60'.

Objectius principals: Desenvolupar adequadament les habilitats motrius bàsiques, consolidar la lateralitat i la coordinació i fomentar l'estimulació cognitiva de l'infant.

Altres objectius: Assolir hàbits d'integració, responsabilitat i autonomia.

Preu de l'activitat: 25€ mensuals

ETAPA D'ASSOLIMENT

Destinataris: Alumnes de 3r d'EP a 6è d'EP i ESO.

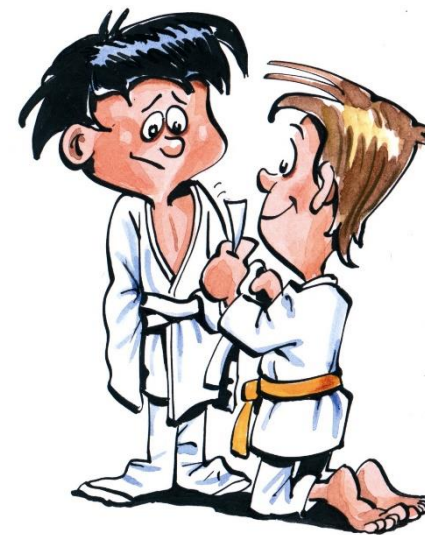
Temporalització: 2 sessions setmanals de 60' cadascuna.

Objectiu principal: Consolidar els objectius de l'etapa d'introducció i fomentar l'autoconeixement i la presa de decisions.

Altres objectius: Dotar l'alumne d'una base tècnica adequada per augmentar el seu grau de compromís respecte l'esport.

Activitats alternatives: Activitats proposades pel Consell Escolar de Barcelona (CEEB).

Preu de l'activitat: 40€ mensuals



CODI MORAL DEL JUDO

- La **Cortesia**, que és el respecte als altres.
- El **Coratge**, que és fer allò que és just.
- La **Sinceritat**, expressar-se sense disfressar el que es pensa.
- L'**Honor**, ser fidel a la paraula donada.
- La **Modèstia**, parlar de si mateix sense sentir-se orgullós.
- El **Respecte**, sense ell mai pot néixer la confiança.
- L'**Autocontrol**, saber controlar-se en situacions crítiques.
- L'**Amistat**, que és el més pur dels sentiments de l'ésser humà.

PRE-INSCRIPCIÓ

DEL 20 DE MAIG AL 20 DE JUNY PRE-INSCRIPCIÓ

A L'EDIFICI D'EDUCACIÓ PRIMÀRIA DE L'ESCOLA GRAVI (AV. VALLCARCA, 258)

ALUMNES D'ED. INFANTIL

DILLUNS DE 17:00H A 18:00H

A LA SALA POLIESPORTIVA DE L'EDIFICI D'EDUCACIÓ INFANTIL

ALUMNES DE 1r I 2n D'EP

DILLUNS DE 17:00H A 18:00H

AL GIMNÀS DE L'EDIFICI DE PRIMÀRIA

ALUMNES DE 3r A 2n D'ESO

DILLUNS I DIMECRES DE 17:00H A 18:00H

AL GIMNÀS DE L'EDIFICI DE PRIMÀRIA

ESCOLA
GRAVI
Escola Cooperativa Catalana

CLUB JUDO BARCELONA NORD

Professionals de l'esport

www.iudobcn.com

judoctbn@gmail.com

VINE A JUGAR A JUDO

PROJECTE D'ESPORT A L'ESCOLA



CLUB JUDO BARCELONA NORD