



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.

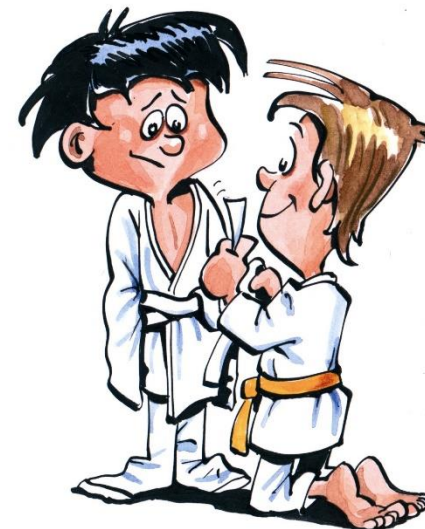
**Temporalització:** 2 sessions setmanals de 60' cadascuna.

**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.

## INSCRIPCIÓ

A través de la web:

[www.judobcn.com](http://www.judobcn.com)

ESCOLA  
**GRAVI**  
Escola Cooperativa Catalana

## **CLUB JUDO BARCELONA NORD**

Professionals de l'esport

[www.judobcn.com](http://www.judobcn.com)

[judoctbn@gmail.com](mailto:judoctbn@gmail.com)

# VINE A JUGAR A JUDO

PROJECTE D'ESPORT A L'ESCOLA



**CLUB JUDO BARCELONA NORD**