

INSCRIPCIONS ONLINE

Fes click **AQUI**
per inscriure't



QUI SOM?

El **club de Judo Barcelona Nord** neix el 2012 de la unió entre professors i entrenadors catalans que volien convertir l'ensenyament d'aquesta disciplina en un projecte d'impacte integral per a la infància.

El nostre grup de **tècnics titulats, oficials en organització i voluntaris** s'encarreguen de la gestió esportiva del judo en escoles, centres esportius o fins i tot a la Federació Catalana de Judo i D.A

**Tens preguntes?
Contacta'ns!**

🌐 www.judobcn.com
✉ judoctbn@gmail.com
📷 [@judobcn](https://www.instagram.com/judobcn)



ESCOLA
GRAVI
Escola Cooperativa Catalana

VINE

A

JUGAR

JUDO

PROJECTE DE JUDO A L'ESCOLA

D'ON VE EL

JUDO?



El Judo és un esport nascut a Japó a finals del segle XIX de la mà de Jigoro Kano.

El seu nom literalment significa "**camí de la flexibilitat o de la suavitat**"

Amb això Kano volia dotar als infants d'un **camí de vida** en el que desenvolupen les tres dimensions de la persona: **física, cognitiva i emocional**.

ETAPES:

MENUETS:

Participen: alumnes de 14 i 15

Aconsegueixen:

Crear hàbits d'autonomia i respecte tot jugant i descobrint les seves capacitats físico-cognitives

Dilluns de 17:00h a 18:00h

27,5€ mensuals

PETITS:

Participen: alumnes de 1r i 2n

Aconsegueixen:

Desenvolupar les habilitats motrius bàsiques i estimular la funció cognitiva

Dilluns de 17:00h a 18:00h

27,5€ mensuals

MITJANS:

Participen: alumnes de 3r, 4t, 5è i 6è

Aconsegueixen:

Enfortir l'auto-coneixement i la presa de decisions i tenir una base tècnica adequada per augmentar el grau de compromís respecte l'esport

Dilluns i Dimecres de 17:00h a 18:00h

45€ 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 disfraçar el que es pensa
- **L'Honor**, ser fidel a la paraula donada
- **La Modèstia**, parlar d'un 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