

Judo

Aquesta art marcial està especialment indicada per als infants perquè estimula el seu desenvolupament físic, adquirint força, agilitat i elasticitat de manera natural i progressiva.

A més, la UNESCO en recomana la seva pràctica a nenes i nens d'entre 4 i 14 anys pel seu valor pedagògic ja que treballa un seguit de valors (autoestima, modèstia, autocontrol, respecte, ...) importants per a la seva formació integral.

També cal tenir en compte que és un esport olímpic tant en categoria masculina com femenina ; és una assignatura obligatòria per als futurs llicenciats en educació física (INEFC) i una de les millors formes de defensa personal sense armes.

Per altra banda també és un esport molt recomanat per a joves i adults per ser una activitat física molt completa.

Durant el curs es convida als alumnes a participar a les diferents competicions i activitats relacionades amb el judo ja que creiem que és la millor manera de viure de prop un esport.

L'activitat de judo està regulada per dos clubs: El Vendrell Club judo i Ebresport Club Judo, adherits tots dos a la Federació Catalana de Judo I D.A.

Indicada per a nens i nenes a partir de 3 anys

