



COLEGIO EDUCARE
Antamira



ESCUELA DE JUDO – COLEGIO ANTAMIRA JOSÉ ANTONIO MARTÍN

Estimadas familias.

Les damos la bienvenida una nueva temporada más.

Soy José Antonio Martín, director de la Escuela de Judo del Colegio Antamira.

Nuestros principios a la hora de la Enseñanza se basan en los **Valores**.

Les explicamos cómo realizamos las clases y quiénes somos.

Contamos con la experiencia en este DEPORTE de una forma lúdica y a su vez profesional, tenemos grupos divididos para realizar un buen trabajo, iniciación, formación, programación, eventos, exhibiciones, competiciones, exámenes oficiales y un largo etc...

Somos una Escuela de Judo consolidada en la Federación Madrileña de Judo, que cuenta con 2.300 alumnos/as, repartidos en 42 colegios y centros de enseñanza, polideportivos etc... con profesores de JUDO titulados y colegiados, formando y educando a través de las clases de nuestro ARTE MARCIAL.

Deporte clave en el desarrollo de habilidades físicas, seguridad en uno mismo, reducir la ansiedad, aceptar las reglas y adquirir responsabilidad.

El trabajo que van a desarrollar sus hijos/as será: la psicomotricidad, la relación del trabajo en equipo, juegos programados para el Judo, caídas, (ukemis), técnicas de suelo y pie, ejercicios físicos, individuales, por parejas y/o por grupos.

¿POR QUÉ NUESTROS NIÑ@S ESTÁN TAN FELICES?

- **PRACTICAN JUDO**    

El judo es, sin duda, una de las actividades preferidas de los niños por su alto nivel de diversión.

Se trata de un deporte educativo que cuenta con una larga lista de beneficios a corto y largo plazo, tal y como afirma la UNESCO, que ha recomendado el judo como deporte ideal para la juventud.

- **BENEFICIOS DEL JUDO**  

A nivel físico:

Este arte marcial trabaja distintas capacidades como el desarrollo del aparato motriz, la fuerza, la velocidad, la rapidez, la coordinación y el equilibrio. Además, uno de los pilares del judo se basa en aprender a caer correctamente, por lo que su práctica evitará muchas lesiones dentro y fuera de la clase.

A nivel social:

Encontramos que es un excelente agente socializador, con dos valores importantísimos que este deporte enseña y desarrolla en los niños: el respeto y el compañerismo.

Nada más comenzar, se pone en práctica con el saludo inicial, que se hace como muestra precisamente de dicho respeto.



- **Existe una máxima en las clases de judo:**

“Les enseñamos a caer para que aprendan a levantarse. El que sabe más enseña al que sabe menos.”

- **A nivel emocional:**



A pesar de ser un deporte de contacto, el aprendizaje en este sentido no podría ser más importante: los niños desarrollan su autocontrol, la tolerancia, la motivación, la autoestima, la solidaridad y el trabajo en equipo.

- **A nivel educativo:**



Durante las clases también se realiza un calentamiento general donde se desarrollan juegos educativos, relacionados con trabajos de psicomotricidad y adaptados la edad de los niños. Otra parte importante de las clases son los combates o randoris, donde los niños intentan proyectar a su compañero con el control que conlleva cada movimiento, si el combate se desarrolla en el suelo, tumbar al compañero y sujetarlo boca arriba.

CUADRO DE ENSEÑANZA GRUPOS, CURSOS y HORARIOS

ESCUELA DE JUDO						
ACTIVIDAD JUDO	DÍAS	HORARIOS	CURSO	HORA DE RECOGIDA	N.º MAX. ALUM	LUGAR
CLASES	DE	JUDO	POR LA	TARDE		
BABY-JUDO PRE-JUDO	M y J	17:15/18:15	1º a 3º INFANTIL	17.00	25	SALA Psicomotricidad Infantil
JUDO FORMACIÓN y ENTRENAMIENTO	M y J	17:15/18:15	PRIMARIA y SECUNDARIA	17.00	25	SALA de JUDO
CLASES	DE	JUDO	A MEDIODÍA			
BABY-JUDO PRE-JUDO	L y X M y J	13:45/14:45	1º, 2º y 3º INF	13.40	25	SALA de JUDO
JUDO FORMACIÓN	L y X M y J	13:50/14:50	1º, 2º y 3º PRI	13.45	25	SALA de JUDO
JUDO ENTRENAMIENTO	L y X M y J	13:50/14:50	4º, 5º y 6º PRI 1º a 4º ESO	13.45	25	SALA de JUDO



COLEGIO EDUCARE
Antamira



INFORMACIÓN

José Antonio **MARTÍN** - 630 23 85 91
TAMARA - 616 32 05 37

DIRECTOR TÉCNICO DE LA ESCUELA DE JUDO

José Antonio Martín
Maestro Entrenador Nacional y cinturón Blanco/Rojo 7° Dan

Premio mejor Maestro de Judo de España en 2015
Premio mejor Escuela de Judo de España en 2017
Premio mejor Escuela de Judo de España en 2021

