FEDERACIÓN
DE JUDO Y D.A.
VIZCAINA

FEDERACIÓN
DE JUDO Y D.A.
VIZCAINA

Eskola Kirola
Deporte Escolar
BFA
DFB

# ¿COMO SABER O ESTAR SEGUROS de EN QUE MANOS ESTAN NUESTR@S PEQUEÑOS DEPORTISTAS EN LA ACTIVIDAD DE JUDO?

# FEDERACIÓN BIZKAINA DE JUDO Y DD.AA.

Kirol etxea – Casa del deporte

Martin Barua Picaza 27, 4. 48003 Bilbao

☎ 94 441 49 06

✉ judobizkaia@asfedebi.eus

# ¿POR QUÉ PRACTICAR JUDO EN DEPORTE ESCOLAR?

Beneficios físicos y emocionales para todas las edades

# BENEFICIOS DEL JUDO

- El judo tiene muchos beneficios para la salud, tanto mental como física, especialmente en los niños. Según Frederic H. Thanes, instructor de judo de Last Minute Writing y Writinity, "el judo no solo se enfoca en desarrollar la aptitud física, sino que también mejora el enfoque de los niños, desarrolla actitudes positivas sobre los deportes en general y aumenta la autoestima, la disciplina, respeto por uno mismo y cortesía hacia los demás".
  - Salud física
  - Salud emocional
  - Reducción de la agresión.
  - Aumento de la concentración.

# SALUD FÍSICA

- Desarrollo de músculos sanos y fuertes.
- Mejora de cardio y reducción del colesterol.
- Riesgo reducido de:
  - Obesidad infantil
  - Enfermedades cardíacas
  - Osteoporosis

  Incluso cuando se convierten en adultos.
- Sienta las bases para que se conviertan en adultos sanos y activos que aprecian la importancia de la actividad física.

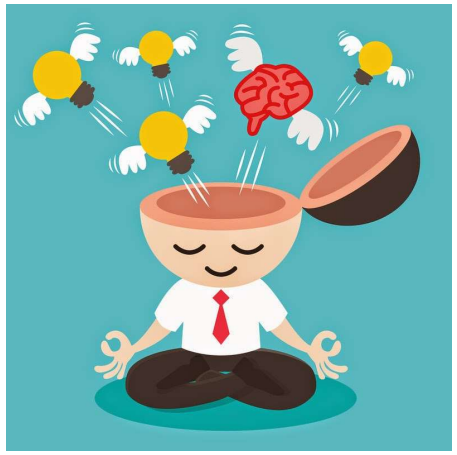
# SALUD EMOCIONAL

**Desarrolla**

- Respeto por uno mismo
- Respeto hacia los demás
- Respeto hacia los oponentes
- Respeto hacia el maestro

**Nutre**

- Confianza
- Seguridad
- Juicio



para que puedan crecer como adultos jóvenes equilibrados y emocionalmente sanos.

**COMO SABER O ESTAR SEGUROS DE EN QUE MANOS ESTAN NUESTR@S PEQUEÑ@S DEPORTISTAS ?**

**¿LA SALUD PSIQUICA Y FISICA DE L@S PEQUEÑ@S ES LO IMPORTANTE? ?**

**!!!!!! IMPORTANTE !!!!! NO VALE SOLO SER CINTURON NEGRO MUCHOS DAN Y GANADOR EN CAMPEONATOS!!!**

1,- MIRAR SI EL DEPORTE DE ARTE MARCIAL ESTA RECOGIDO EN EL CONSEJO SUPERIOR DE DEPORTES.

2,- SI ESTA FEDERACIÓN ESTA RECOGIDA EN EL CONSEJO SUPERIOR DE DEPORTES PREGUNTAR EN ESA FEDERACIÓN O EN LA AUTONÓMICA SI

1,- CLUB ESTA HOMOLOGADO

2,- PROFESOR FEDERADO Y **TITULADO BIEN POR L CONSEJO SUPERIOR DE DEPORTES Y POR LA FEDERACION NACIONAL CORRESPONDIENTE** PREGUNTAR FEDERACION BIZKAINA DE JUDO .

3, PROFESOR COLEGIADO COMO ENTRENADOR EN LA FEDERACIÓN DENTRO DEL CONSEJO SUPERIOR DE DEPORTES.)