

# JUDO

Del mismo modo que los idiomas se adquieren con mayor facilidad si se emplean en un contexto significativo, las destrezas físicas se desarrollan antes si se asocian con la memoria muscular. Aunque, en general, los deportes suelen entrenar aptitudes concretas, en el judo se trabaja la agilidad, rapidez, flexibilidad, fuerza y resistencia en todo el cuerpo.

Los servicios de judo ofrecidos desde Activa se diseñan teniendo en cuenta a alumnos de todas las edades y niveles de destreza. Las habilidades a desarrollar en cada uno de los niveles mantienen un nivel de exigencia regulado por el profesor que, a su vez, contempla el trabajo de artes marciales como una forma no solo de deporte y agilidad física, sino como una herramienta a través de la que vehicular la integración de otras habilidades transversales.

Esto se consigue mediante una interpretación abierta de las Artes Marciales, cuyos contenidos no se implementan solo a través del prisma de la autodefensa o una aptitud física saludable, sino entendiéndolos como un conjunto coherente de diversos valores. Así, incluye conceptos como la disciplina y la exigencia personal, puesto que el esfuerzo diario y el trabajo constante son la mejor herramienta para mejorar, no solo en el deporte sino en la vida diaria; también el respeto es de gran importancia, puesto que el trato que se espera de un oponente es igual al que debemos darle; o la confianza en uno mismo y en los demás, ya que escuchar y aprender de quienes nos rodean es la mejor forma de ganar destrezas que repercutan en nuestro autoconcepto.

