|  |
| --- |
| **Benefícios do Judô** |
| Especificamente em idade pré-escolar, as crianças estão descobrindo o mundo, seu corpo e suas capacidades. Nesta idade é muito importante a estimulação psicomotora da criança. Através do judô a criança pode experimentar movimentos novos e diferentes, pode melhorar a coordenação motora, consegue ter um domínio corporal melhor para executar os movimentos e consegue ampliar o seu "acervo" motor com essas experiências.Essa possibilidade de conhecer novos movimentos, melhorar a coordenação e explorar o domínio corporal, tem uma influência direta com aprendizado escolar. Geralmente, crianças com bom domínio corporal, boa imagem motora e que exploram suas habilidades corporais, melhoram a sua auto-estima, sua auto-confiança e consequentemente isso reflete positivamente no rendimento escolar. A faixa etária pré-escolar, que pode chegar até os 7 anos, é a idade em que a criança está mais apta para receber e assimilar os estímulos, tanto motores como intelectuais. Por isso crianças que tem estimulação positiva nesta idade, muito possivelmente, serão adultos com bom desenvolvimento motor, dinâmicos, ponderados, sociáveis, enfim pessoas de bom senso. Além disso, o Judo consegue interferir no caráter do praticante, uma vez que esta arte tem sua filosofia voltada para o bem estar físico, mental e social.O Judô também auxilia àquelas crianças que são extremamente tímidas e tem dificuldade de socialização. Apesar de ser uma modalidade individual, o Judo prioriza o trabalho em grupo, a amizade e a disciplina. O Judo, neste caso, deve ser usado como um meio para desenvolver a criança, tendo como objetivo final vencer a timidez e melhorar os relacionamentos. O judô ajuda tambe na questão da auto defesa, como por exemplo ensinando a criança a absorver quedas, evitando machucar quando desequilibrarem e caírem, o que acontece comumente dia a dia. Nosso objetivo será também no auxilio da higiene, ensinando que se deve cortar unhas, amarrar os cabelos (meninas), banho etc. ConcentraçãoUm dos benefícios de prática do judô na idade escolar é o desenvolvimento da concentração. Os alunos acham a aula interessante e passam a prestar mais atenção. O judô "valoriza as conquistas pelo esforço, a disciplina e a organização", ajudando a ensinar às crianças a importância de se concentrar nas atividades diárias.A prática do judô pode ser benéfica para autoestima das crianças, é um excelente espaço para o autoconhecimento, conhecer suas fraquezas e qualidades, superar os medos e vencer desafios.ResponsabilidadeO judô tem diversas regras e uma filosofia voltada para o equilíbrio. Durante as aulas, as crianças são encorajadas a praticar com disciplina e responsabilidade.Respeito O esporte pode ajudar com a agressividade das crianças e o bullying. No bullying, você olha pras pessoas nos seus pontos negativos, suas fraquezas. E no judô, as crianças sabem respeitar as diferenças e, ao mesmo tempo, ter a humildade de reconhecer que todos nós temos nossas fraquezas e nossos defeitos. Nas aulas, eles aprendem a ajudar uns aos outros.  |