



BUDOKAN
VILANOVA DEL CAMÍ

**Més que un esport ...
formació integral, disciplina i educació en valors**



1. Defensa personal

És una de les eines més valuoses que qualsevol pare pot lliurar-li al seu fill. Són moltes les raons que justifiquen aquesta elecció, però sense cap dubte, l'autodefensa és un dels seus principals atractius.



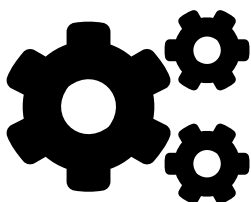
2. Autoestima

El desenvolupament d'una autoestima saludable ve donat a factors, com ara la disciplina, ètica, honor i lleialtat són claus en aquesta pràctica. Per tant, el desenvolupament de l'individu que el practica és completament integral.



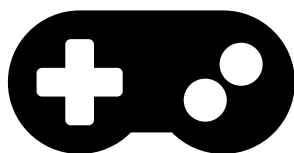
3. Energia i Concentració

Les activitats esportives com el Tai-jitsu estan principalment recomanades per a nens amb problemes d'ira i atenció. Aquesta pràctica permetrà que el nen aprengui a controlar les seves emocions, alliberi la seva energia i es centri al màxim en l'activitat que realitza.



4. Major coordinació

Molts dels exercicis i moviments que es practiquen al Tai-jitsu són beneficiosos per a la postura i l'equilibri del nen. D'aquesta manera, aquesta pràctica és capaç d'estimular la coordinació i l'equilibri del nen.



5. Autocontrol

L'autocontrol constitueix un altre dels grans beneficis d'aquesta disciplina. La disciplina i concentració impartida a classe li serà de gran ajuda per enfrontar-se a diverses situacions al llarg de la seva vida, la seva paciència al màxim i sempre tractarà d'evitar situacions de conflicte.



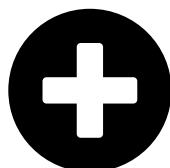
6. Ser més pacífic

Pot semblar una mica contradictori, però practicar arts marcial facilitada al nen evitar situacions que puguin tornar-se violentes. És a dir, aprendrà a defensar-se si així ho necessita, però també sabrà evitar la recerca del conflicte, recordem els casos de bullying o d'assetjament escolar.



7. Millora la salut

Molts especialistes recomanen la pràctica de Tai-jitsu com a complement de tractaments respiratoris i cardiològics. Està comprovat que el Tai-jitsu ajuda a controlar la respiració, així com també el ritme cardíac.



8. Ajuda en trastorns

Està comprovat que aquesta disciplina en grup és efectiva per a nens que pateixen de dèficit d'atenció, així com també d'autisme, problemes d'ansietat. Aquests problemes freqüentment venen donats per assetjament escolar.



9. Caps de setmana lliures

Oferim una activitat que no implica hipotecar tots els caps de setmana en un l'esport. Així podeu gaudir del vostre temps lliure practicant altres esports de lleure o activitats familiars.

www.budokan.es



INSCRIPCIONS CURS 2018 - 2019

Per poder millorar la qualitat de l'ensenyança, motivació, tecnificació específica per cada nivell i personalitzar l'entrenament dels nostres alumnes hem dissenyat una millora estructural en l'Escola Esportiva de Base.

1. Grups per edat/nivell amb una ràtio de 12 alumnes per monitor.
2. Objectius Tècnic/motrius psicològics i valors comuns dels grups.
3. Qüestionari objectius formatius, personalitat en l'inscripció per conèixer el treball que hem d'adaptar.
4. Tutoria amb horari fixe per definir treballs específics, reforços, motivació, objectius individuals.

Dilluns i dimecres de 17:30 a 18:30

- A** - P4,P5, 1er de Primària - Blanc fins a Groc
B - 2on ,3er i 4art de Primària - Blanc fins a Groc/taronja
C - 3er i 4art de Primària - Taronja fins a verd

Dilluns i dimecres de 17:30 a 19:00 (Joan Maragall)

- G** - 5è, 6è Prim. i 1er d'ESO- Blanc fins a taronja
H - 5è, 6è Prim. i 1er d'ESO- Verd fins a marró

Dimarts i dijous de 17:30 a 18:30

- D** - P4, P5, 1er de Primària - Blanc fins a Groc
E - 2on ,3er i 4art de Primària - Blanc fins a Groc/taronja
F - 3er i 4art de Primària - Taronja fins a verd

Dimarts i dijous de 18:30 a 19:30

- I** - 5è, 6è Prim. i 1er d'ESO- Blanc fins a taronja
J - 5è, 6è Prim. i 1er d'ESO- Verd fins a marró

Divendres de 18:00 a 18:30

Tutoria - Tots els alumnes - Concertar dia per whatsapp. (686543611)

29,50€/mes

CAL TENIR EN COMPTE

1. El grup és formarà amb un mínim de 8 alumnes i per ordre d'inscripció.
2. Els grups es poden modificar, les edats/nivells segons les inscripcions.
3. A criteri del director esportiu un alumne pot canviar de grup segons el progrés d'aprenentatge dintre el mateix horari i dies.
4. El director esportiu recomanarà el grup ideal per inscriure el vostre fill.
5. El **servei de recollida de l'escola Joan Maragall** serà de dilluns a dijous, té un cost de 3 €/mes

Objectius tècnic/motrius psicològics i valors comuns dels grups

A - D	Lateralitat, rodaments, quadrupedies, percepció de l'espai, coordinació i l'equilibri Iniciació a l'art marcial mitjançant el joc.	Disciplina: mantenir ordre Concentració, Autoestima Autocrítica	Compartir Respectar Soliraditat
B - E	Temari per cinturons de blanc fins taronja/groc. Introducció a les arts marcials en els moviments bàsics contruint una base per progressar.	Excés d'energia i potenciar la concentració,autocofinança, l'autoestima i la seguretat	Seguretat Disciplina Respecte pels altres
C - F	Temari per cinturons de taronja fins a verd. Establir els funaments solits de l'art marcial, a nivell físic, psiquic i de valors.	Capacitat per resoldre conflictes de manera pacífica	Autocontrol Conciència social, Esforç, Constància
G - I	Temari per cinturons de blanc fins a verd/blau. Introducció a les arts marcials en els moviments bàsics contruint una base per progressar.	Excés d'energia i potenciar la concentració,autocofinança, l'autoestima i la seguretat	Seguretat Disciplina Autocontrol
H - J	Temari per cinturons verd/blau fins a marró. Velocitat de reacció i el temps d'execució. Tecnificació per assolir en cinturó negre Iniciació en la formació de futurs monitors	Regular les emocions i mantingui sota control la seva impulsivitat. connectar la ment i el cos, a traves de l'autoconeixement i l'auto exploracio.	Responsabilitat, la tolerancia i la companyerisme