

## **JUDO – DEFENSA PERSONAL**

La defensa personal es una actividad que contribuye a mejorar la formación integral de la persona a través de la aproximación a la educación física de base, desarrollando las capacidades de superación ante determinadas situaciones motrices, concienciando al alumnado de las posibilidades personales de movimiento. Potenciando la capacidad de observación y atención, fomentando actitudes de compañerismo y colaboración, eliminando estereotipos sociales y sexistas, a través de ejercicios y juegos.