



# MOTXILLERS, L'ALBEA PEL MÓN

## REpte 5



Aquesta setmana canviem de continent i ens en anem a **Àsia!**

Segur que serà apassionant descobrir tot el que aquest continent i la seua cultura mil·lenària engloba.

De les moltes propostes que podíem fer en aquest país nosaltres ens centrarem en la meditació, les danses tradicionals i el judo.

Escolliu la proposta que més us agrada, si us animeu podeu practicar-les totes també.

### MEDITACIÓ

La meditació és una tècnica de salut i benestar que ens permet connectar amb el nostre entorn i amb nosaltres mateix.

Alguns dels beneficis que té aquesta pràctica són la millora de l'atenció i concentració, ja que els permet una major velocitat de processament sensorial i cognitiu. Així mateix, també ajuda a l'autoregulació emocional i el rendiment escolar. D'altra banda, també ens permet enfocar les energies en propòsits concrets i, d'aquesta manera, aprendre què és la consciència i la constància. A més, aporta benestar i pot ajudar a conciliar millor el son, així com a millorar l'estat d'ànim general.

### PER A L'ALUMNAT D'15 I PRIMÀRIA: ACTIVITAT AMB L'APP PETITBAMBOU

Per la situació extraordinària que estem vivint han obert de manera gratuïta un programa de meditació per a xiquetes i xiquets de 5-12 anys.

### PER A L'ALUMNAT D'INFANTIL: CANAL MINIPADMINI

Canal amb diferents vídeos per a treballar la respiració i el ioga.

<https://www.youtube.com/channel/UCyhu8gorGpa3sxlXlHaw3CQ>

### DANSA TRADICIONAL JAPONESA:

El 日本舞踊 que es pronuncia "Nihon Buyou" es tradueix com: Danses Tradicionals Japoneses.

Aquest estil de dansa nascut fa més de 300 anys al Japó, té unes determinades característiques que defineixen a la cultura nipona. És un espectacle planejat a consciència per a ser presentat sobre un escenari i delectar als espectadors en tots els seus sentits.

### PER A L'ALUMNAT D'INFANTIL I PRIMÀRIA

<https://www.youtube.com/watch?v=fb3zmQHJUM&list=RD2otMj-2xedE&index=5>

## JUDO

El judo (柔道) és un art marcial japonesa fundada per JIGORO KANO a la fi del segle XIX a partir del jujutsu, fugint de tècniques perilloses o inútils, sent així possible la seva pràctica lliure en randori. L'objectiu de Kano era la millora de les persones mitjançant la seva pràctica. El *judo* té una gran acceptació a tot el món i des dels Jocs Olímpics de Tokio és un esport olímpic.

La paraula *judo* està formada per dues paraules "ju" i "do" i signifiquen quelcom semblant a "camí o via de la flexibilitat". Amb això, s'intenta explicar que la forma de vèncer una força no és oposar-s'hi, sinó tot el contrari, donar-li suport i dirigir-la per al propi fi. Seria com una fulla que sosté una mica d'aigua i quan no aguanta més s'inclina i la deixa caure en lloc de trencar-se.

Les tècniques del judo bàsicament són projeccions, immobilitzacions i luxacions. El judo actual ha perdut bona part de la cavallerositat originària i s'ha convertit en un esport de competició, en una baralla molt travada, on és molt difícil veure la puresa de la tècnica que antigament s'ensenyava.

El judo es regeix per un sistema de nivells i de cinturons que van per aquest ordre:

Grau	9è Kyu	8è Kyu	7è Kyu	6è Kyu	5è Kyu	4t Kyu	3r Kyu	2n Kyu	1r Kyu
Nom	九級 Ku-kyū	八級 Hachi-kyū	七級 Shichi-kyū	六級 Roku-kyū	五級 Go-kyū	四級 Shi-kyū	三級 San-kyū	二級 Ni-kyū	一級 Ichi-kyū
Color	blanc	blanc-groc	groc	groc-taronja	taronja	taronja-verd	verd	blau	marró
Representació									

Video principiants judo:

<https://www.youtube.com/watch?v=TE9Lxd46Drg>

Video del campeó olímpic espanyol Niko!!!!

<https://www.youtube.com/watch?v=5hMrpeC1S2w>