



CIRCULAR Nº 36 DE FECHA 17 DE FEBRERO DE 2026

ASUNTO: JORNADAS DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER "DEFENSA PERSONAL".

Con motivo del Día Internacional de la Mujer (8 de marzo), la Federación organiza un taller de defensa personal infantil dirigido a familias, en el que cada menor participará acompañado de una persona adulta y un entrenamiento a partir de la categoría infantil.

LUGAR: P.D.M. Villaviciosa. C/ León, nº 59 - Villaviciosa de Odón (Madrid).

FECHA: domingo 8 de marzo.

ACTIVIDADES Y HORARIOS: de 9:00 a 11:00 Taller orientado a niños y niñas a partir de categoría benjamín
de 11:00 A 1300 horas entrenamiento a partir de la categoría infantil.

TALLER: Esta primera parte será impartida por María Cabas con Defensa Personal, incluyendo a las familias.

María es cinturón negro 5º dan y entrenadora regional de Judo, Campeona de España universitaria y tercera de España senior de Judo, 8 veces campeona de España de sambo, Medallista europea y 5ª del mundo Sambo. Cinturón negro de defensa personal, autoprotección, defensa personal femenina, Experta de defensa persona nivel básico y superior. También es Graduada en ciencias de la actividad físicas y el deporte y Técnico Superior en actividad física.

El taller está orientado a niños y niñas a partir de categoría benjamín, y se desarrollará en un formato lúdico y educativo, utilizando juegos, dinámicas y ejercicios prácticos, adaptados a la edad, para trabajar:

- *La prevención de situaciones de riesgo*
- *La gestión de conflictos*
- *La reacción ante situaciones incómodas o de presión*
- *La confianza, la comunicación y el autocontrol*

Todo ello desde los valores propios del judo: respeto, autocontrol, cooperación y seguridad personal, fomentando el aprendizaje conjunto entre menores y personas adultas.

Participación:

Cada niño o niña deberá acudir acompañado/a de una persona adulta (madre, padre u otro adulto responsable).

- *Una misma persona adulta podrá participar con varios menores (hermanos/as), realizando las actividades de forma conjunta.*
- *Se recomienda que los menores acudan con judogi o chándal, y las personas adultas con ropa deportiva cómoda, ya que se realizarán ejercicios en pareja y en grupo.*



FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.
ENTIDAD DEPORTIVA DE UTILIDAD PÚBLICA
C.I.F. G-79126306
www.fmjudo.net

PABELLÓN DE JUDO "FRANCISCO VALCÁRCEL"
C/ León, nº 59
28670-VILLAVICIOSA DE ODÓN
Teléfono: 91 616 60 27

CIRCULAR Nº 36 DE FECHA 17 DE FEBRERO DE 2026

Una actividad formativa, participativa y educativa, pensada para aprender juntos, reforzar vínculos y dotar a los más pequeños de herramientas prácticas para su día a día, siempre desde un entorno seguro, guiado y divertido.

Entrenamiento: a partir de la categoría Infantil y este será dirigido por:

Carla Ubasart Mascaró Judoca del equipo nacional absoluto -57kg, Campeona de España y medallista internacional, Graduada en Ciencias de la Actividad física y el Deporte, Máster en Entrenamiento Deportivo, Actividad Física y Salud.

Estrella López Sheriff, Judoca del equipo nacional absoluto -52kg, Deportista de alto nivel de Judo, Bronce Europeo 2020 y Graduada en Psicología con un Máster en Psicología del deporte.

REQUISITOS: En el taller podrán participar todos los deportistas que lo deseen de cualquiera de los deportes asociados a la FMJYDA con su licencia en vigor. En el entrenamiento podrá participar cualquier deportista a partir de la categoría infantil que tenga su licencia en vigor.

Los acompañantes de los niños participantes en el taller no es necesario que tengan licencia, se agradecería que se enviase un correo a escuela@fmjudo.net indicando el nombre y apellidos para incluirlos en el listado.

INSCRIPCIONES: Tanto para el taller como para el entrenamiento se podrán realizar la inscripción hasta las 13:00 horas del **jueves 26 de febrero**, se realizará por la plataforma desde el acceso de clubes en entrenamientos.