

En l'aspecte esportiu:

- És un esport de lluita que es practica sobre tatami, creat per Jigoro Kano al Japó, el qual va eliminar totes les tècniques perilloses per la integritat física de la persona.
- No estan permesos ni els cops de puny ni de peu, l'objectiu es projectar l'altre per a que caigui d'esquenes al terra, una vegada al terra se l'ha de mantenir controlat amb les espatlles al terra per evitar que s'escapi.
- El judo és un esport olímpic que pot ser practicat per tothom i que s'adapta amb facilitat a les diferents edats dels practicants. és recomanat per la organització mundial de la salut.
- Per tothom és molt beneficiós, en l'aspecte de salut e higiene, de tots són coneguts els beneficis físics que comporta la pràctica d'un esport. I pels nens es importantíssim ja que els ajuda a millorar les funcions psicomotrius d'ajust i percepció i els permet d'adquirir patrons de moviments bàsics i destreses específiques del Judo.

En l'aspecte educatiu:

- Descomposant la paraula judo, etimològicament JU significa flexibilitat, no resistència i DO camí. Es un camí que porta a una vida equilibrada fent servir un mètode d'educació física i mental basat en una disciplina de combat cos a cos.
- La practica del judo implica el compliment d'una sèrie de normes durant cadascuna de les sessions de practica, com poden ser la salutació al entrar i sortir del tatami, a l'iniciar i acabar els combats, etc,..., que fan que l'alumne adopti una actitud de respecte a l'esport, aprengui el que vol dir esportivitat, i que això ho traslladi en altres aspectes de la seva vida personal.
- La practica del judo crea situacions de tensió i enfrontament que cal resoldre amb actitud tolerant i serveixen per promoure actituds bàsiques de convivència, respecte, solidaritat i participació.
- El haver de treballar en parella per realitzar les tècniques de projecció i control de forma sistemàtica, ens porta a que per assolir els objectius, es imprescindible l'ajuda mútua sense fer mal al company.

- Aquest treball en parella desenvolupa la percepció i coneixement d'un mateix i del company tant física com psicològicament, es perd la por al contacte físic i s'assumeixen la responsabilitats de les seves accions.

- Es un esport socialment molt educatiu, els valors que es poden treballar en el Judo són: la cortesia (amb la salutació), el respecte (no fer mal als altres), l'amistat (ajudar al company a que li surtin les tècniques), valor (no tenir por a caure), modèstia (felicitar al company quan ens projecten), control d'un mateix (tant física com mentalment, per mantenir un bon ambient al tatami, tenint un codi de bona conducta).