

- Comunicado
- Ministerio de Cultura y Deportes -MCD-



31 Enero, 2026

Con el objetivo de fomentar una vida activa y saludable, el Ministerio de Cultura y Deportes pone a disposición de niñas, niños, jóvenes y adultos, clases gratuitas de judo en el Parque Erick Barrondo, ubicado en zona 7 de la Ciudad Capital.

La academia está a cargo del instructor Mynor Domínguez, quien cuenta con 35 años de experiencia en esta disciplina. Es Cinta Negra 4.º Dan y ha sido cinco veces campeón centroamericano, trayectoria que respalda la calidad y el compromiso de la formación que se brinda a los beneficiarios.

El entrenador destaca que el judo es un deporte inclusivo y accesible para todas las edades, desde niños y niñas a partir de los 4 años, adolescentes, personas adultas y adultos mayores. Además, promueve la inclusión, ya que existen competencias adaptadas para personas no videntes.

Desarrollo y estimulación

La práctica del judo contribuye al desarrollo y la estimulación de la corteza prefrontal, lo que favorece la toma de decisiones bajo presión y la regulación emocional. Asimismo, el entrenamiento constante permite a los estudiantes superar retos en distintas disciplinas, mejorar su rendimiento físico y mental, y fortalecer su autoestima.

El instructor Domínguez enfatiza que el judo no fomenta la agresividad; por el contrario, a través de la convivencia y el entrenamiento con sus compañeros, las personas aprenden valores fundamentales como la cooperación, el respeto, el autocontrol y la disciplina.

¡Inscríbete!

Las clases son gratuitas y están abiertas al público en general. Las personas interesadas pueden inscribirse y consultar los horarios disponibles ingresando a la plataforma Ventanilla Ágil.

Con estas acciones, el Ministerio de Cultura y Deportes reafirma su compromiso de promover el deporte y la recreación como herramientas para el bienestar físico y emocional de la población guatemalteca, de forma gratuita.

DESCARGAR ARCHIVOS (XLS y/o CSV)

- Ministerio de Cultura y Deportes
- MCD
- Parque Erick Barrondo
- Judo

Source URL:

<http://209.126.109.93/comunicado/clases-gratuitas-de-judo-promueven-bienestar-y-valores-en-el-parque-erick-barrondo>

List of links present in page

- <http://209.126.109.93/comunicado>
- <http://209.126.109.93/ministerio-de-cultura-y-deportes-mcd>
- <https://va.mcd.gob.gt/ingreso.aspx>
- <http://209.126.109.93/ministerio-de-cultura-y-deportes>
- <http://209.126.109.93/mcd>
- <http://209.126.109.93/parque-erick-barrondo>
- <http://209.126.109.93/judo>