



# KARATEA- 6-8 URTE

# HAURRENTZAKO JARDUERAK

**DESKRIBAPENA:** Karate Shotokan Japonian jatorria duen arte martzialen diziplina bat da, bere mugimendu zehatz, indartsu eta linealengatik ezaugarritzen dena, karatearen printzipio eta tekniketara sartzen duena, ondorengo trebetasun aurreratuagoak garatzeko oinarri sendo bat ezarriz. Etapa honetan, funtsezko teknikak ikastera bideratzen da, hala nola kolpekatzea, ostikoak, blokeoak eta katak (aurrez definitutako mugimenduen sekuentziak).

## HELBURU OROKORRAK:

- Kolpekatze-tekniken (tsuki), ostikoen (geri) eta blokeoen (uke) oinarrizko oinarriak irakastea.
- Oinarrizko jarrerak irakatsi (dachi).
- Jolas-giroan diziplina- eta errespetu-kontzeptuak sartzea jolas eta ariketa dibertigarrien bidez, eta, aldi berean, oinarrizko teknikak irakastea.
- Oinarrizko mugimenduen sekuentziak buruz ikasten lagunduko duten katak sartzea.
- Erresistentzia fisikoa, indarra, malgutasuna, koordinazio motorra eta oreka areagotzea, karateko teknika eta mugimendu kontrolatu espezifikoak praktikatuz.
- Diziplina, iraunkortasuna, erantzukizuna eta talde-lana bezalako balioak garatzea.
- Konfiantza eta autoestimua areagotzea, teknikak menderatzen eta erronkak gainditzen aurrera egin ahala.
- Autodiziplina, besteekiko errespetua eta apaltasuna sustatzea.

## GOMENDIOAK:

Karategi zuria (karate kimonoa) eta Obi-a (gerrikoa) erabili. Zapatilak edo txankletak erabili aretora iritsi arte.

Barruko arropa egokia eta eroso erabiltzea, eroso mugitzeko.

Saioan zehar hidratatzea. Eraman ur-botilatxoak. Ilea bilduta eramatea

Jarduerara puntualtasunez eta asistentzian jarraitutasunez joatea, ikaskuntzan bilakaera bermatzeko.

