



# KARATEA- 9-11 URTE

# HAURRENTZAKO JARDUERAK

**DESKRIBAPENA:** Adin horretan, jarduera karateko funtsezko trebetasunak sartzera eta garatzera bideratzen da, eta, aldi berean, balio positiboak sustatzen ditu ikaskuntzako giro seguru eta dibertigarri batean. Borroka eta autodefentsako tekniketan hasten dira

## HELBURU OROKORRAK:

- Xehetasun eta zehaztasun handiagoz irakatsi kolpekatze-tekniken (tsuki), ostikoen (geri) eta blokeoen (uke) eta oinarritzko jarreraren (dachi) oinarriak.
- Autodefentsako oinarritzko kontzeptuak sartzera eta nola aplikatu.
- Kumitearen praktika (borroka) ingurune kontrolatu seguru batean sartzera, errespetua eta teknika nabarmenduz.
- Oinarritzko mugimenduen sekuentziak praktikatzea eta muskulu-memoria hobetzea ahalbidetzen duten kata sinplifikatuak sartzera.
- Erresistentzia fisikoa, indarra, malgutasuna, koordinazio motorra eta oreka hobetzea, karateko teknika eta mugimendu kontrolatu espezifikoak praktikatu.
- Irakaslearen, lankideen eta, oro har, borroka-artearen diziplina eta errespetu balioak garatzea.
- Kontzentrazioa eta autokontrola praktikatzea, emozioak eta erreakzioak kontrolatuz eta pazientziaren eta moderazioaren garrantzia ikasiz.

## 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-botilatxoa

Ilea bilduta eramatea

Instruktoreak zehaztutako babes-ekipoa eramatea (aho-babesak, eskularruak), poltsa edo motxila txiki batean gordeta.

Jarduerara puntualtasunez eta asistentzian jarraitutasunez joatea, ikaskuntzan bilakaera bermatzeko.

