



# KARATE- 12-15 AÑOS

## ACTIVIDADES INFANTILES

**DESCRIPCIÓN:** Este programa enfoca su actividad en desarrollar las habilidades más avanzadas del arte marcial, al mismo tiempo que fortalecen valores como la disciplina, el respeto y la perseverancia. Se consolidan las habilidades técnicas y se desarrolla una mentalidad fuerte y disciplinada fundamentales para la vida atlética y personal.

### OBJETIVOS GENERALES:

- Perfeccionar las técnicas más complejas del karate, incluyendo las combinaciones de ataques y defensas.
- Introducir katas avanzados que implican movimientos más complejos.
- Perfeccionar técnicas en el Kumite haciéndolo más dinámico y técnico, incorporando estrategias de ataque y defensa en movimiento, protegiéndose en situaciones de riesgo; reaccionando de manera rápida y efectiva.
- Mejorar la resistencia física, velocidad, fuerza y flexibilidad mediante la práctica de técnicas con precisión y velocidad preparándose para niveles altos de entrenamiento y competición.
- Reforzar la autodisciplina, autocontrol y concentración manteniendo los principios éticos, humildad y de respeto tanto dentro como fuera del dojo (lugar de entrenamiento)
- Incrementar la confianza y autoestima a medida que se progresa en el dominio de la técnica, reconocimiento de logros y superación de desafíos.
- Fomentar la autoevaluación identificando metas personales y áreas de mejora; así como fomentar el liderazgo dentro del dojo.
- Incentivar la participación en competiciones regionales y nacionales como medio para medir el progreso y fomentar el desarrollo continuo.

### RECOMENDACIONES:

Utilizar Karategi blanco (Kimono de kárate) y el Obi (cinturón). Usar zapatillas o chancletas hasta la llegada a la sala.

Utilizar ropa interior adecuada y cómoda que permita mover con comodidad

Hidratarse a lo largo de la sesión. Llevar botellín de agua

Llevar pelo recogido

Llevar el equipo de protección que la persona instructora determine (protectores bucales, guantes) guardándolas en una bolsa o mochila pequeña

Acudir a la actividad con puntualidad y continuidad en la asistencia para garantizar la evolución en el aprendizaje.

