



# KARATE- 6-8 AÑOS

## ACTIVIDADES INFANTILES

**DESCRIPCIÓN:** Karate Shotokan es una disciplina de artes marciales originaria de Japón que se caracteriza por sus movimientos precisos, potentes y lineales que introduce a los principios y técnicas del kárate estableciendo una base sólida para el desarrollo posterior de habilidades más avanzadas. En esta etapa, se enfoca al aprendizaje de las técnicas fundamentales como golpeo, patadas, bloqueos y katas (secuencias de movimientos predefinidos).

### OBJETIVOS GENERALES:

- Enseñar los fundamentos básicos de técnicas de golpeo (tsuki), patadas (geri) y bloqueos (uke).
- Enseñar las posturas básicas (dachi)..
- Introducir conceptos de disciplina y respeto en ambiente lúdico mediante juegos y ejercicios divertidos a la vez que se enseñan técnicas básicas..
- Introducir katas simples que ayuden a memorizar secuencias de movimientos básicos.
- Aumentar la resistencia física, fuerza, flexibilidad, coordinación motora y equilibrio mediante la práctica de técnicas y movimientos controlados específicos de karate
- Desarrollar valores como la disciplina, perseverancia, responsabilidad y trabajo en equipo.
- Incrementar la confianza y autoestima a medida que se progresa en el dominio de la técnicas y superación de desafíos.
- Fomentar la autodisciplina, el respeto a los demás y la humildad.

### 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

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

