



KARATE- 9-11 AÑOS

ACTIVIDADES INFANTILES

DESCRIPCIÓN: En esta edad, la actividad se enfoca en introducir y desarrollar habilidades fundamentales del karate, al tiempo que fomenta calores positivos en un ambiente de aprendizaje seguro y divertido. Se inician en las técnicas de combate y autodefensa

OBJETIVOS GENERALES:

- Enseñar con mayor detalle y precisión los fundamentos de técnicas de golpeo (tsuki), patadas (geri) y bloqueos (uke) y posturas básicas (dachi)..
- Introducir conceptos básicos de autodefensa y cómo aplicarlos.
- Introducir la práctica del Kumite (combate) en un entorno controlado seguro, enfatizando el respeto y la técnica.
- Introducir katas simplificados que permiten practicar secuencias de movimientos básicos y mejorar la memoria muscular.
- Mejorar la resistencia física, fuerza, flexibilidad, coordinación motora y equilibrio mediante la práctica de técnicas y movimientos controlados específicos de karate
- Desarrollar valores de disciplina y respeto hacia el personal instructor, compañeros/as y el arte marcial en general..
- Practicar la concentración y el autocontrol controlando las emociones y reacciones aprendiendo la importancia de la paciencia y la moderación.

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.

