KARATE 12 a 15 años

Ayuntamiento del Valle de ARANGUREN
Ibarreko Udala

DESCRIPCIÓN:

Programa técnico-deportivo dirigido a adolescentes que se encuentran en una etapa de consolidación en la práctica del karate. Las sesiones se orientan a la mejora del rendimiento físico y técnico, integrando katas más complejas, trabajo de kumite (con y sin contacto controlado), y desarrollo de capacidades físicas como fuerza, velocidad y resistencia. Se refuerza el compromiso personal, la disciplina marcial y la integración del karate como estilo de vida saludable. Esta actividad puede complementar procesos de progresión federativa o formación en valores a través del arte marcial.

CARACTERISTICAS

- **Intensidad de la actividad: Moderada/Alta**
- **Cardiorrespiratoria: Media**
- **Fuerza: Moderada/Alta**
- **Flexibilidad/Movilidad: Media/Alta**
- **Coordinación/Propiocepción: Alta**
- **Dificultad técnica: Alta**
- **Gasto calórico (60 min - 70 kg): 350–500 kcal**

OBJETIVOS GENERALES:

- Perfeccionar la técnica de katas y kumite adaptadas a esta franja de edad.
- Incrementar la condición física general: fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.
- Estimular la toma de decisiones, el respeto al adversario y la autogestión emocional en combate.
- Desarrollar la concentración, el control corporal y la memoria secuencial.
- Promover la constancia, la superación personal y el trabajo en grupo.
- Potenciar el interés por el karate como disciplina deportiva y estilo de vida.

RECOMENDACIONES:

- Uso obligatorio de karategi completo, con cinturón correspondiente.
- Utilizar protecciones (guantillas, espinilleras, bucal, etc.) en sesiones de kumite.
- Llevar toalla y botella de agua.
- Mantener una higiene personal adecuada (uñas cortas, pelo recogido).
- Actividad no recomendada para adolescentes con lesiones graves no controladas.
- Acudir a la actividad con puntualidad y continuidad en la asistencia para garantizar la evolución en el aprendizaje

Gesport
gestión deportiva