KARATE 6 - 8 URTE

Ayuntamiento del Valle de ARANGUREN
Ibarreko Udala

DESKRIBAPENA:

Karatean hasteko programa, 6 eta 8 urte bitarteko neska-mutilei zuzendua. Jokoaren, errepikapenaren eta egokitutako diziplinaren bidez, arte martzial honen oinarrizko funtsezkoak lantzen dira (jarrerak, desplazamenduak, kolpeak, blokeoak eta kata sinpleak), koordinazioa, oreka eta auto-kontrola indartzearekin batera. Saioek errespetua, ahalegina eta norberaren gainditzea bezalako balioak sustatzen dituzte, ikasleak praktika tradizional honetan hasteko motibatzen dituen giro ludiko eta seguruan.

EZAUGARRIAK

- **Jardueraren intentsitatea: Moderatua**
- **Kardiorespiratorioa: Ertaina**
- **Indarra: Baxua / Moderatua**
- **Malguetasuna / Mugikortasuna: Moderatua**
- **Koordinazioa / Propriozepzioa: Altua**
- **Zailtasun teknikoa: Ertaina**
- **Kontsumo kalorikoa (60 min - 70 kg): 250–400 kcal**

HELBURU OROKORRAK:

- Oinarrizko gaitasun motorrak garatzea: oreka, koordinazioa eta gorputz-kontrola.
- Jarreren, desplazamenduen, kolpeen eta blokeoen ikasketa teknikoan hastea.
- Kideekiko, maisuarekiko eta arauekiko errespetua sustatzea.
- Kontzentrazioa, memoria eta diziplina pertsonala hobetzea.
- Autokontrol emozionala eta energiaren kudeaketa bultzatzea.
- Autoestimua eta konfiantza indartzea, lorpen teknikoaren bidez.

GOMENDIOAK:

- Tamainara egokitutako kimonoa (karategia) erabiltzea, dagokion gerrikoarekin (zuria edo maila dagokiona).
- Oinak descalzo eta azazkalak moztuta sartzea, segurtasunagatik.
- Beti irakaslearen jarraibideak jarraitzea.
- Ez egitea teknikak praktikatzeko gunetik kanpo.
- Ez da gomendagarria jarraipen medikorik gabeko artikulazio- edo gihar-lesioak dituzten haurrentzat.
- Ikaskuntzan aurrerapena bermatzeko, puntualtasunez eta etengabe joatea.

Gesport
gestión deportiva