KARATE 6 a 8 años

Ayuntamiento del Valle de
ARANGUREN
Ibarreko Udala

DESCRIPCIÓN:

Programa de iniciación al karate orientado a niños y niñas de entre 6 y 8 años. A través del juego, la repetición y la disciplina adaptada, se trabajan los fundamentos básicos del arte marcial (posturas, desplazamientos, golpes, bloqueos y katas simples), al tiempo que se potencia la coordinación, el equilibrio y el autocontrol. Las sesiones fomentan valores como el respeto, el esfuerzo y la superación personal, todo ello en un entorno lúdico y seguro que motiva al alumnado a iniciarse en esta práctica tradicional.

CARACTERISTICAS

- **Intensidad de la actividad: Alta**
- **Intensidad de la actividad: Moderada**
- **Cardiorrespiratoria: Media**
- **Fuerza: Baja/Moderada**
- **Flexibilidad/Movilidad: Moderada**
- **Coordinación/Propiocepción: Alta**
- **Dificultad técnica: Media**
- **Gasto calórico (60 min - 70 kg): 250–400 kcal**

OBJETIVOS GENERALES:

- Desarrollar las habilidades motrices básicas: equilibrio, coordinación y control corporal.
- Iniciar el aprendizaje técnico de posturas, desplazamientos, golpes y bloqueos.
- Fomentar el respeto a los compañeros, al maestro y a las normas.
- Mejorar la concentración, la memoria y la disciplina personal.
- Promover el autocontrol emocional y la gestión de la energía.
- Potenciar la autoestima y la confianza a través del logro técnico.

RECOMENDACIONES:

- Usar kimono (karategi) adecuado a la talla, con cinturón (blanco o nivel correspondiente).
- Entrar con los pies descalzos y uñas cortas por seguridad.
- Seguir siempre las indicaciones del instructor/a.
- No realizar técnicas fuera del espacio de práctica.
- Actividad no recomendada para niños/as con lesiones articulares o musculares sin seguimiento médico.
- Acudir a la actividad con puntualidad y continuidad en la asistencia para garantizar la evolución en el aprendizaje

Gesport
gestión deportiva