KARATE 9 - 11 URTE

Ayuntamiento del Valle de ARANGUREN
Ibarreko Udala

DESKRIBAPENA:

Programa tekniko eta fisikoaren garapena, 9 eta 11 urte bitarteko karatean hastapen aurreratuko fasean dauden neska-mutilei zuzendua. Saioek oinarrizko gaitasun motorrak hobetzea uztartzen dute defentsa-, eraso-, kata- eta bikote-lanen (kontakturik gabeko kumite) ikasketa egituratuarekin. Balio martzial tradizionalak indartzen dira, hala nola errespetua, diziplina, autokontrola eta norberaren gainditzea. Jarduera konfiantza, lan indibiduala eta taldean integratzea sustatzeko egokituta dago, ikasleen kirol- eta garapen pertsonalaren aurrerapena bultzatuz.

EZAUGARRIAK

- **Jardueraren intentsitatea: Moderatua**
- **Kardiorespiratorioa: Ertaina**
- **Indarra: Moderatua**
- **Malguetasuna / Mugikortasuna: Ertaina**
- **Koordinazioa / Propriozepzioa: Altua**
- **Zailtasun teknikoa: Ertaina / Altua**
- **Kontsumo kalorikoa (60 min - 70 kg): 300–450 kcal**

HELBURU OROKORRAK:

- Oinarrizko gaitasun teknikoak sendotzea: jarrerak, desplazamenduak, blokeoak, kolpeak eta saihespenak.
- Bikotean koordinatutako lana sartzea (kontrolatutako kumitea).
- Gorputzaren kontzientzia, lateralitatea, arintasuna eta koordinazioa indartzea.
- Memoria eta kontzentrazioa estimulatzea, kata-en praktikaren bidez.
- Karatearen balioak sendotzea: errespetua, apaltasuna, diziplina, iraunkortasuna.
- Egoera fisiko orokorra hobetzea, jokoen, erronken eta egokitutako ariketen bidez.

GOMENDIOAK:

- Karategi garbi eta osatua erabiltzea (pantaloiak, jaka eta gerrikoa).
- Oinutsik sartzea eta ilea bilduta eramatea.
- Ez erabiltzea erlojurik edo objektu metalikorik.
- Saioaren aurretik eta ondoren behar bezala hidratazea.
- Ez da gomendagarria jarraipen profesionalik gabeko artikulazio- edo gihar-lesioak edo koordinazio-nahasmenduak dituzten kasuetan.
- Ikaskuntzan aurrerapena bermatzeko, puntualtasunez eta etengabe joatea.

Gesport
gestión deportiva