KARATE 9 a 11 años

Ayuntamiento del Valle de ARANGUREN
Ibarreko Udala

DESCRIPCIÓN:

Programa de desarrollo técnico y físico dirigido a niños y niñas de entre 9 y 11 años que practican karate en fase de iniciación avanzada. Las sesiones combinan la mejora de las habilidades motrices básicas con el aprendizaje estructurado de técnicas de defensa, ataque, katas y trabajo en pareja (kumite sin contacto). Se refuerzan los valores marciales tradicionales como el respeto, la disciplina, el autocontrol y la superación personal. La actividad está adaptada para promover la confianza, el trabajo individual y la integración en grupo, fomentando la progresión deportiva y personal del alumnado.

CARACTERISTICAS

- **Intensidad de la actividad: Moderada**
- **Cardiorrespiratoria: Media**
- **Fuerza: Moderada**
- **Flexibilidad/Movilidad: Media**
- **Coordinación/Propiocepción: Alta**
- **Dificultad técnica: Media/Alta**
- **Gasto calórico (60 min - 70 kg): 300–450 kcal**

OBJETIVOS GENERALES:

- Afianzar las habilidades técnicas básicas: posturas, desplazamientos, bloqueos, golpes y esquivas.
- Introducir el trabajo coordinado en pareja (kumite controlado).
- Potenciar la conciencia corporal, la lateralidad, la agilidad y la coordinación.
- Estimular la memoria y la concentración mediante la práctica de katas.
- Consolidar valores del karate: respeto, humildad, disciplina, perseverancia.
- Mejorar la condición física general mediante juegos, retos y ejercicios adaptados.

RECOMENDACIONES:

- Usar karategi limpio y completo (pantalón, chaqueta y cinturón).
- Entrar descalzo y con el pelo recogido.
- No usar relojes ni objetos metálicos.
- Hidratarse adecuadamente antes y después de la sesión.
- Actividad no recomendada en casos de lesiones articulares, musculares o desórdenes de coordinación sin seguimiento profesional.
- Acudir a la actividad con puntualidad y continuidad en la asistencia para garantizar la evolución en el aprendizaje

Gesport
gestión deportiva