

KARATE

12-15 AÑOS

 Actividad infantil

DESCRIPCIÓN

Programa técnico-deportivo dirigido a jóvenes de 12 a 15 años en fase de consolidación en la práctica del karate, orientado al perfeccionamiento técnico, el desarrollo físico y la comprensión táctica de la disciplina.

Las sesiones combinan el trabajo de katas más complejas, técnicas avanzadas de ataque y defensa, y situaciones de combate (kumite) con contacto controlado. Se incide en la precisión, la velocidad de ejecución, la toma de decisiones y el control emocional en situaciones reales de práctica.

Además, se refuerzan los valores propios del karate como la disciplina, el respeto, la constancia y la superación personal, favoreciendo la adquisición de hábitos deportivos sólidos y una práctica consciente y responsable.

OBJETIVOS

- Perfeccionar la técnica de katas y kumite.
- Mejorar la condición física (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad).
- Desarrollar la toma de decisiones en situaciones de combate.
- Mejorar el control corporal y la precisión técnica.
- Fomentar la disciplina, la constancia y el compromiso.
- Consolidar el karate como práctica deportiva habitual.

RECOMENDACIONES

- Uso obligatorio de karategi completo con cinturón correspondiente.
- Utilizar protecciones en sesiones de kumite.
- Mantener una correcta higiene personal.
- Llevar agua y toalla.
- Seguir estrictamente las indicaciones técnicas.
- Evitar la actividad en caso de lesiones no controladas.

 Sala 3 tatami (inst. deportivas)

 Grupo único:

- Lunes y miércoles de 19:00 a 19:55 h.

 Del 1/10/2026 al 31/05/2027



CONTENIDOS

Técnicas avanzadas



Coordinación



Equilibrio



Control corporal



Táctica y combate



Disciplina / Valores



PERFIL ACTIVIDAD

Intensidad



Dificultad



Nivel de atención



Variabilidad tareas



Componente motivacional

