

KARATE

6-8 AÑOS

 Actividad infantil

DESCRIPCIÓN

Actividad de iniciación al karate dirigida a niños y niñas de entre 6 y 8 años, orientada al aprendizaje de los fundamentos básicos del arte marcial en un entorno lúdico, estructurado y seguro.

Las sesiones combinan ejercicios técnicos básicos con juegos y dinámicas adaptadas, trabajando posturas, desplazamientos, golpes, bloqueos y katas sencillas. Se prioriza el desarrollo de la coordinación, el equilibrio y el control corporal, junto con la interiorización de normas básicas y valores propios del karate como el respeto, la disciplina y el autocontrol.

OBJETIVOS

- Iniciar el aprendizaje de las técnicas básicas del karate.
- Mejorar la coordinación, el equilibrio y el control corporal.
- Desarrollar la atención y la capacidad de seguir consignas.
- Fomentar el respeto, la disciplina y la convivencia.
- Potenciar la confianza y la autoestima.
- Introducir el autocontrol emocional en situaciones de juego.

RECOMENDACIONES

- Uso de karategi adecuado con cinturón correspondiente.
- Practicar descalzo/a y con higiene adecuada.
- No utilizar objetos durante la actividad.
- Seguir siempre las indicaciones del monitorado.
- Mantener regularidad en la asistencia.
- Evitar la actividad en caso de lesiones no controladas.

 Sala 3 tatami (inst. deportivas)

 Grupo único:

- Lunes y miércoles de 17:00 a 17:55 h.

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



CONTENIDOS

Técnicas básicas



Coordinación



Equilibrio



Control corporal



Disciplina y normas



Juego / socialización



PERFIL ACTIVIDAD

Intensidad



Dificultad



Nivel de atención



Variabilidad tareas



Componente motivacional

