

KARATE

9-11 AÑOS

 Actividad infantil

DESCRIPCIÓN

Actividad dirigida a niños y niñas de 9 a 11 años orientada a la consolidación del aprendizaje técnico del karate, incorporando progresivamente mayor estructura, precisión y control en la ejecución.

Las sesiones combinan el trabajo técnico (posturas, desplazamientos, golpes y bloqueos), la práctica de katas y la introducción al trabajo en pareja (kumite sin contacto), favoreciendo la comprensión del combate de forma controlada. Se refuerzan los valores propios del karate como el respeto, la disciplina, la constancia y el autocontrol, en un entorno exigente pero motivador.

OBJETIVOS

- Consolidar las técnicas básicas del karate.
- Mejorar la coordinación, la agilidad y el control corporal.
- Introducir el trabajo en pareja de forma controlada.
- Desarrollar la concentración y la memoria (katas).
- Fomentar la disciplina, el respeto y la constancia.
- Mejorar la condición física general.

RECOMENDACIONES

- Uso de karategi completo y en buen estado.
- Practicar descalzo/a y con higiene adecuada.
- No utilizar objetos durante la actividad.
- Mantener una correcta hidratación.
- Seguir las indicaciones del monitorado en todo momento.
- Evitar la actividad en caso de lesiones no controladas.

 Sala 3 tatami (inst. deportivas)

 Grupo único:

- Lunes y miércoles de 18:00 a 18:55 h.

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



CONTENIDOS

Técnicas básicas



Coordinación



Equilibrio



Control corporal



Táctica básica



Disciplina / Valores



PERFIL ACTIVIDAD

Intensidad



Dificultad



Nivel de atención



Variabilidad tareas



Componente motivacional

