

KARATEA

12-15 URTE

 Haurrentzako jarduera

DESKRIPZIOA

Karatea praktikatzen ari diren 12 eta 15 urte bitarteko gazteentzako kirol eta teknika programa, hobekuntza teknikora, garapen fisikora eta diziplinaren ulermen taktikora zuzendua.

Saioek kata konplexuagoen lana, eraso eta defentsa teknika aurreratuak eta borroka egoerak (kumite) kontaktu kontrolatuarekin uztartzen dituzte. Praktikaren egoera errealean, zehaztasuna, gauzatze-abiadura, erabakiak hartzea eta kontrol emozionala azpimarratzen dira.

Gainera, karatearen berezko balioak indartzen dira, hala nola diziplina, errespetua, konstantzia eta gainditze pertsonala, kirol-ohitura sendoak eta praktika kontziente eta arduratsua lortzen lagunduz.

HELBURUAK

- Katen eta kumiteen teknika hobetzea.
- Kondizio fisikoa hobetzea (indarra, abiadura, erresistentzia eta malgutasuna).
- Konbate-egoeretan erabakiak hartzea garatzea.
- Gorputzaren kontrola eta zehaztasun teknikoa hobetzea.
- Diziplina, konstantzia eta konpromisoa sustatzea.
- Karatea ohiko kirol jarduera gisa finkatzea.

GOMENDIOAK

- Karategi osoaren nahitaezko erabilera dagokion gerrikoarekin.
- Kumite moduko babesak erabili.
- Banako higieen egokia mantentzea.
- Ura eta eskuoihala eraman.
- Argibide teknikoak zorrotasunez jarraitu.
- Kontrolatu gabeko lesioak badaude parte hartzea ekidin.

 3. gela tatamia (Kiroldegia)

 Talde bakarra:

- Astelehen eta asteazkenetan 19:00etatik 19:55etara.

 2026/10/01etik 2027/05/31era



EDUKIAK

Teknika aurreratuak



Koordinazioa



Oreka



Gorputz kontrola



Taktika eta borroka



Diziplina / Baloreak



JARDUERA-PROFILA

Intentsitatea



Zailtasuna



Arreta maila



Jardueren aniztasuna



Motibazio-osagaia

