

KARATEA

6-8 URTE

 Haurrentzako jarduera

DESKRIPZIOA

Karatean hasteko jarduera, 6 eta 8 urte bitarteko hurrei zuzendua, ingurune ludiko, egituratu eta seguru batean borroka-artearen oinarriak ikastera bideratua.

Saioek oinarrizko ariketa teknikoak jolas eta dinamika egokietekin uztartzen dituzte, posturak, desplazamenduak, kolpeak, blokeoak eta kata errazak landuz. Gorputzaren koordinazioa, oreka eta kontrola garatzea lehenesten da, karatearen oinarrizko arauak eta balioak barneratzearekin batera, hala nola errespetua, diziplina eta autokontrola.

HELBURUAK

- Karatearen oinarrizko teknikak ikasten hastea.
- Gorputzaren koordinazioa, oreka eta kontrola hobetzea.
- Arreta eta jarraibideei jarraitzeko gaitasuna garatzea.
- Errespetua, diziplina eta bizikidetza sustatzea. Konfiantza eta autoestimua sustatzea.
- Jolas-egoeretan autokontrol emozionala lantzea.

GOMENDIOAK

- Karategi egokia erabili dagokion gerrikoarekin.
- Oinutsik eta higiena zainduz jardun.
- Ez erabili objekturik jardueran.
- Begiraleen argibideak jarraitu itzazu beti.
- Erregularitasunez etorri.
- Kontrolatu gabeko lesioak badaude parte hartzea ekidin.

 3. gela tatamia (Kiroldesia)

 Talde bakarra:

- Astelehen eta asteazkenetan 17:00etatik 17:55etara

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



EDUKIAK

Oinarrizko Teknikak



Koordinazioa



Oreka



Gorputz kontrola



Diziplina eta arauak



Jokua / Sozializazioa



JARDUERA-PROFILA

Intentsitatea



Zailtasuna



Arreta maila



Jardueren aniztasuna



Motibazio-osagaia

