

KARATEA

9-11 URTE

 Haurrentzako jarduera

DESKRIPZIOA

9 eta 11 urte bitarteko neska-mutilentzako jarduera, karatearen ikaskuntza teknikoa sendotzera bideratua, gauzatzean gero eta egitura, zehaztasun eta kontrol handiagoa sartuz.

Saioek lan teknikoa (jarrerak, desplazamenduak, kolpeak eta blokeoak), katak praktikatzea eta bikote lanean hasia (kontakturik gabeko kumitea) konbinatzen dituzte, borroka modu kontrolatuan ulertzen lagunduz. Karatearen berezko balioak indartzen dira, hala nola errespetua, diziplina, konstantzia eta autokontrola, ingurune zorrotz baina motibatzaile batean.

HELBURUAK

- Karatearen oinarrizko teknikak finkatzea.
- Gorputzaren koordinazioa, arintasuna eta kontrola hobetzea.
- Bikotekako lanarekin hasia kontrolpeko egoeretan.
- Kontzentrazioa eta memoria garatzea (katak).
- Diziplina, errespetua eta konstantzia sustatzea.
- Egoera fisiko orokorra hobetzea.

GOMENDIOAK

- Egoera onean dagoen karategi osoaren erabilera.
- Oinutsik eta higieena zainduz jardun.
- Ez erabili objekturik jardueran.
- Hidratazioa zaintzea.
- Begiraleen argibideak jarraitzea une oro.
- Kontrolatu gabeko lesioak badaude parte hartzea ekidin.

 3. gela tatamia (Kiroldedia)

 Talde bakarra:

- Astelehen eta asteazkenetan 18:00etatik 18:55etara.

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



EDUKIAK

Oinarrizko Teknikak



Koordinazioa



Oreka



Gorputz kontrola



Oinarrizko taktika



Diziplina / Baloreak



JARDUERA-PROFILA

Intentsitatea



Zailtasuna



Arreta maila



Jardueren aniztasuna



Motibazio-osagaia

